



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Pressemitteilung

Aufruf! Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Alltag von Kindern

Knapp 60 Akteure unterstützen den Aufruf! der Plattform Ernährung und Bewegung gegen den *Sitzenden Lebensstil*

Berlin, 23. April 2014 – Gemeinsam mit bisher 58 Akteuren aus Wissenschaft, öffentlicher Hand, Wirtschaft und Zivilgesellschaft engagiert sich die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) dafür, dem *Sitzenden Lebensstil* von Kindern entgegenzuwirken. Gemeinsam wird dazu aufgerufen Sitzzeiten zu reduzieren, das Sitzen zu unterbrechen sowie zur Bewegung zu aktivieren. Dazu wurden im peb-Fachbeirat *Sitzender Lebensstil* praxisrelevante Empfehlungen für die Lebenswelten Kita, Schule, Kommune, Zuhause und Kinderarztpraxis erarbeitet. Die Empfehlungen reichen vom Umgang mit Sitzmöbeln in Kitas über Sitzunterbrechungen im Schulunterricht bis zu Vereinbarung von Mediennutzungszeiten zwischen Kindern und Eltern.

Diese und weitere Empfehlungen wurden auf der Fachtagung „Aufstehen! Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Alltag von Kindern!“, zu der die Plattform Ernährung und Bewegung gemeinsam mit der Universität Heidelberg (Prof. Dr. Gerhard Huber), mit der Deutschen Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (dsj) sowie dem Hessischen Ministerium des Innern und für Sport eingeladen hat, vorgestellt und diskutiert.

Prof. Aloys Berg (M.O.B.I.L.I.S. e.V.), Reinhard Mann (Deutsches Institut für Kinder- und Jugendgesundheit), Dr. Jens Bucksch (Universität Bielefeld), Prof. Dr. Huber (Universität Heidelberg), Uwe Kleinert (Coca-Cola), Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln) und Prof. Wolf-Dietrich Brettschneider (vormals Universität Paderborn) wirkten als Mitglieder des peb-Fachbeirats *Sitzender Lebensstil* an der Erarbeitung des Aufruf! mit.

„Mit dem Aufruf! will peb ein Signal setzen, um Politik und Gesellschaft auf das Thema *Sitzender Lebensstil* aufmerksam zu machen und praxisnahe Empfehlungen an die handelnden Akteure zu adressieren“, erläutert peb-Geschäftsführerin Dr. Andrea Lambeck das Engagement der Plattform Ernährung und Bewegung.

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**

Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67

Fax 030 27 87 97-69

plattform@pebonline.de

www.pebonline.de

Wiebke Kottenkamp

w.kottenkamp@pebonline.de

Tel. 030 27 87 97-65



Den Hintergrund für den Aufruf! bildet die Identifikation des *Sitzenden Lebensstils* als eigenständigen Risikofaktor für die Gewichtsentwicklung und die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Verschiedene Studien zeigen, dass die meisten Jugendlichen täglich rund neun Stunden sitzend verbringen, was etwa 70 Prozent der wachen Zeit des Tages ausmacht. Die Folgen langer Sitzzeiten für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sind dabei schwerwiegend: Zu langes Sitzen geht beispielsweise mit einem erhöhten Risiko für Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht sowie einer verringerten Knochendichte einher. In Maßnahmen der Gesundheitsförderung wird dies bisher zu wenig berücksichtigt

Die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Partner setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.