

Hintergrundinformationen zur peb-Umfrage „Sitzender Lebensstil“

**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

Berlin, 16.4. 2012 - Mit der repräsentativen peb-Umfrage „Sitzender Lebensstil“ untersucht die Plattform Ernährung und Bewegung e.V (peb) die Einschätzung von Müttern in Bezug auf das Bewegungsverhalten und die Mediennutzung ihrer Kinder. Im Auftrag von peb befragte das Institut iconKIDS&YOUTH insgesamt 700 Mütter von Kindern im Alter von sechs bis zwölf Jahren.

Die Ergebnisse der Umfrage zeigen deutlich: Medienkonsum dominiert die Freizeit vieler Kinder – wobei mit zunehmendem Alter der Medienkonsum noch ansteigt und das Spielen im Freien weniger wird. Gemeinsame Bewegung in der Familie hingegen hat einen nur geringen Stellenwert und Mütter erkennen ihre Vorbildfunktion für die Bewegungsförderung ihrer Kinder kaum an.

Wiebke Kottenkamp

Tel.: 030/27 87 97 65
w.kottenkamp@pebonline.de

Mediennutzung ist beliebte Freizeitgestaltung

Während für die 6-7-Jährigen mit mehr als 70 Prozent das Spielen im Freien noch an erster und zweiter Stelle der liebsten Freizeitaktivitäten steht, ändert sich dies gravierend mit zunehmendem Alter: Für die 10-12-Jährigen ist es nach Aussagen der Mütter am wichtigsten und zweitwichtigsten, die Freizeit vor Fernseher, Computer oder Spielkonsole zu verbringen.

Da das Risiko Übergewicht zu entwickeln nach dem Schuleintritt, aufgrund unterschiedlicher Faktoren wie stundenlanges Sitzen, erhöhter Stress etc., sprunghaft ansteigt, ist eine aktive Freizeitgestaltung mit viel Bewegung von besonderer Bedeutung. Die Zeit, die Kinder sitzend vor den Medien verbringen, geht als wichtige Bewegungszeit verloren.

Mütter erkennen ihre Vorbildfunktion nicht an

Mit 8,4 Prozent der Befragten sehen sich Mütter kaum als Vorbild für die Bewegungsförderung ihrer Kinder. Knapp 20 Prozent der Mütter nehmen jeweils die Sportvereine oder die Kitas und Schulen in die Pflicht und geben damit die Verantwortung weiter. Eine reduzierte Mediennutzung sehen nur 14,2 Prozent der Mütter im Zusammenhang mit einem aktiveren Tagesablauf. Dementsprechend verbringt ein Großteil der Familien wenig Zeit mit ihren Kindern in Bewegung. Ein knappes Drittel der befragten Mütter gab an, sich gerade einmal 1-2 Stunden in der All-

tagswoche mit ihren Kindern zu bewegen, obwohl ihnen die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit der Kinder bewusst ist. Bewegung sollte jedoch nicht als lästiges „Muss“ verstanden werden, sondern als wertvolle Familienzeit im Alltag wie z. B. der Weg zur Schule oder Kita, als kleine Radtour oder gemeinsamer Spaziergang.

Keine Einigkeit über Bewegungsverhalten nach der Einschulung

Etwa die Hälfte der Mütter ist der Ansicht, dass sich das Bewegungsverhalten ihrer Kinder mit Beginn der Schulzeit nicht verändert. Im Widerspruch zu dieser Aussage, stellen sie jedoch eine zunehmend bewegungsarme Freizeitgestaltung ihrer Kinder fest. Dieser Widerspruch gibt Anlass dazu, die Eltern stärker dafür zu sensibilisieren, wie viel Zeit am Tag sitzend verbracht wird und welche Auswirkung dies auf die Gesundheit haben kann. Kinder, die sich ausreichend bewegen, können sich nachgewiesenermaßen besser konzentrieren und sind motorisch leistungsfähiger.

Aktiver Schulweg

Fast zwei Drittel der Kinder gehen zu Fuß oder fahren mit dem Rad zur Schule. Hier lässt sich ein positiver Trend für das Fahrradfahren mit zunehmendem Alter feststellen: 10-12-jährige Kinder fahren wesentlich häufiger mit dem Fahrrad in die Schule als 6-7-Jährige. Dies ist eine erfreuliche Entwicklung, denn die Bewegung an frischer Luft bietet Kindern einen optimalen Start in den eher bewegungsarmen Schultag. Zudem stärkt es das Selbstbewusstsein der Kinder, Wege eigenständig zurückzulegen und lässt sie sicherer im Straßenverkehr teilnehmen.

Weitere Informationen zur peb-Umfrage „Sitzender Lebensstil“ finden Sie unter www.pebonline.de

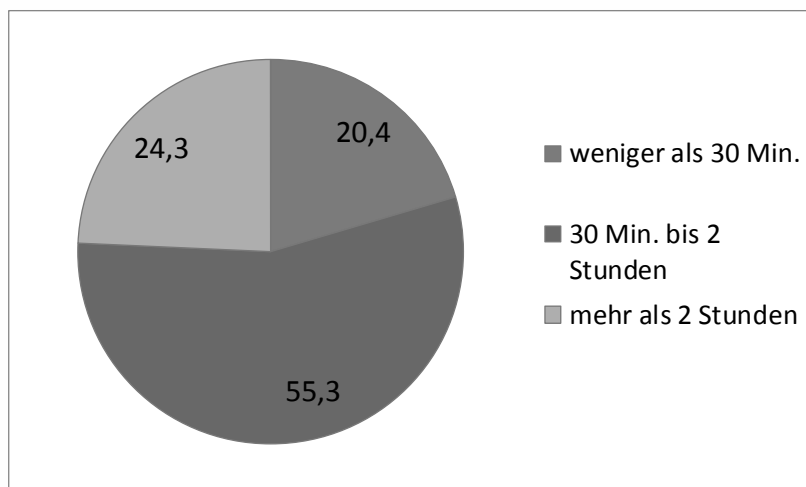
Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Sie alle setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

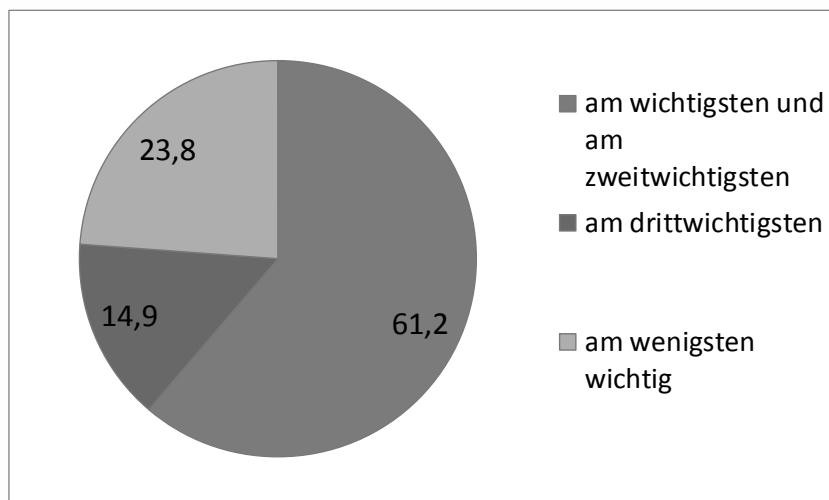
Anhang: Auszüge aus der peb-Umfrage „Sitzender Lebensstil“

Angaben in Prozent

Frage: Wie viel Zeit pro Tag verbringt Ihr Kind mit elektronischen Medien?
(gestützt)



Frage: Welche dieser Aktivitäten ist für Ihr Kind am wichtigsten, am zweitwichtigsten usw.? *Mediennutzung* (gestützt-Listenvorlage) Kinder 10-12 Jahre



Frage: Was hat stärkeren positiven Einfluss auf die Gesundheit von Kindern und beugt Übergewicht stärker vor? (gestützt)

