

Pressemitteilung

peb-Umfrage „Sitzender Lebensstil“:

Zu wenig gemeinsame Bewegung in der Familie

Berlin, 16.4.2012 – Mit der peb-Umfrage „Sitzender Lebensstil“ hat die Plattform Ernährung und Bewegung e.V (peb) weitere Erkenntnisse zum Verständnis des Lebensstils und insbesondere des Bewegungsverhaltens von Kindern gewonnen. Das Institut iconKIDS&YOUTH befragte hierfür im Auftrag von peb insgesamt 700 Mütter von Kindern im Alter von sechs bis zwölf Jahren.

Die Ergebnisse der repräsentativen Umfrage zeigen deutlich: Medienkonsum dominiert die Freizeit vieler Kinder. Gemeinsame Bewegung in der Familie hingegen hat einen nur geringen Stellenwert und die Vorbildfunktion für die Bewegungsförderung ihrer Kinder ist vielen Müttern nicht genügend bewusst.

Mediennutzung als beliebte Freizeitbeschäftigung

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 mit zunehmendem Alter gravierend: Für die 10-12-Jährigen sind nach Aussagen ihrer Mütter der Fernseher, PC oder die Spielkonsole bereits die wichtigsten bzw. zweitwichtigsten Freizeitbeschäftigungen. 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 besonders wichtig. Die Stunden, die Kinder sitzend vor den Medien verbringen, geht als wichtige Bewegungszeit verloren.

Mit 8,4 Prozent erkennen nur wenige der befragten Mütter ihre Vorbildfunktion für die Bewegungsförderung ihrer Kinder an. Dagegen wird die Verantwortung oft an die Sportvereine oder Schulen weitergegeben. Bewegung sollte jedoch nicht als lästiges „Muss“ verstanden werden, sondern als

**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

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

wertvolle Familienzeit im Alltag wie z.B. der Weg zur Schule oder Kita als kleine Radtour oder gemeinsamer Spaziergang.

Prof. Dr. Gerhard Huber, Sportwissenschaftler an der Universität Heidelberg und Vorstandsmitglied der Plattform Ernährung und Bewegung, geht davon aus, dass es in der Geschichte der Menschheit noch keine Phase gab, in der die Menschen so viel Zeit sitzend verbracht haben. „Im gleichen Maße wie sich die Bewegungszeiten reduzieren, erhöhen sich gegenläufig die Bildschirmzeiten, die sitzend verbracht werden“ so Huber. Daher sei es besonders wichtig, Bewegungsanreize zu schaffen, die auch über den Bereich des Sports hinausgehen und ohne großen Aufwand im Alltag verankert werden können.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.