

Verbraucher konkret

Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

5=3

Fünf
Broschüren
bestellen, drei
bezahlen!

Freude an einem
gesunden Lebensstil

Gesund von
Anfang an

Ganz praktisch
gesund



Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

Ernährung & Bewegung

Familienratgeber



Liebe Verbraucherin, lieber Verbraucher,



Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Dieser Sinnspruch veranschaulicht, wie wichtig Gesundheitsförderung ist. Jeder kann täglich etwas für seine Gesundheit und die Gesundheit seiner Kinder tun – und das bereits mit kleinen Veränderungen im Alltag, ohne dass man sich quälen muss. Denn ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung lässt sich auf die Dauer nur aufrechterhalten, wenn Spaß und Genuss damit verbunden werden. Wachsen Kinder von Anfang an in einen gesunden Familienalltag hinein, so haben sie beste Chancen, diesen auch ein Leben lang beizubehalten. Für die Eltern bedeuten Schwangerschaft und Geburt eine neue Chance, Spaß und Freude an einem gesunden Lebensstil zu entwickeln. Denn Menschen sind nie wieder so offen für Veränderungen ihres Lebensstils wie zu diesem Zeitpunkt. Mit gemeinsamem Kochen & Essen, Toben & Kuscheln, Sport treiben & Natur erleben, Vorlesen & Zubettgeh-Ritualen wird das Fundament für ein gesundes Familienleben gelegt – und diese Gewohnheiten tun neben der Gesundheit auch jedem Einzelnen gut!

Daher geht es in diesem Heft nicht darum, was man alles nicht essen sollte, wie viel Sport sein muss oder gar darum, wie viele Kalorien verbrannt werden müssen, um bestimmte Lebensmittel essen zu „dürfen“. Vielmehr geht es darum, Ihnen Denkanstöße und Handlungshilfen für den Alltag in der Familie zu geben. Dies reicht von pädagogischen Betrachtungen, wie der Schatzsuche in Kinderzimmer und Küche, über praktische und alters-entsprechende Empfehlungen bis hin zu ganz konkreten Rezepten und Bewegungsspielen.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und viel Spaß, Freude und Genuss bei den Veränderungen in Ihrem Familienalltag.

Prof. Dr. med. Aloys Berg (peb-Vorstandsvorsitzender)

Georg Abel (Geschäftsführer, VERBRAUCHER INITIATIVE)

Inhalt

Impressum

Verbraucher konkret,
März 2012

ISSN 1435-3547
„Familienratgeber:
Ernährung &
Bewegung“ – Themen-
heft der VERBRAUCHER
INITIATIVE e.V.

Redaktionsanschrift:
Elsenstr. 106,
12435 Berlin,
Tel. 030/53 60 73-3,
Fax 030/53 60 73-45,
mail@verbraucher.org,
www.verbraucher.org

Konzept & Text:
Georg Abel (V.i.S.d.P.),
Prof. Dr. med. Aloys
Berg (S. 10-11), Mirko
Eichner (S. 3, 6-7,
10-11, 14-17), Wiebke
Kottenkamp (S. 8-9,
18-21), Dr. Andrea Lam-
beck (S. 4-5), Verena
Popp (S. 6-7), Inga-
Marie Schulz (S. 12-13),
Prof. Dr. Ulrike Ungerer-
Röhrich (S. 6-7),
Susanne Wolf (S. 6-7)

Fotos: Seite 1, 2 (oben),
4, 6-8, 10, 12, 14-17, 18
(links, 2.Spalte unten), 19
- www.matthiasmartin.de

Hinweis: Wenn im Text
z.B. vom „Verbraucher“
die Rede ist, ist dies ein
Zugeständnis an die
Flüssigkeit der Sprache,
gemeint sind natürlich
alle Verbraucherinnen
und Verbraucher.

Nachdruck und
Vervielfältigungen,
auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung
des Herausgebers
und Quellenangabe.

Freude an einem gesunden Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung muss nicht Verzicht bedeuten, sondern Spaß und Gewinn an Lebensqualität – und das in jedem Lebensalter.

Aller Anfang macht Spaß!

Was braucht der Körper in welchem Alter?

Schatzsuche in Küche und Kinderzimmer

Gesund von Anfang an

Ob zuhause, in der Kita, in der Schule oder bei der Arbeit: Zur richtigen Zeit das Richtige tun. Ein gesunder Lebensstil reicht vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ruhestand. Wer früh an viel Bewegung und ausgewogene Ernährung herangeführt wird, hat bessere Chancen, diesen ein Leben lang beizubehalten.

Gesunder Lebensstil braucht Regeln

Die „Präventionsstraße“ – viel Bewegung und ausgewogene Ernährung

9+12 = Gesund von Anfang an

Elternhaus und Kita:

Gemeinsam den Grundstein legen

Große Kinder brauchen Freiräume

3 Ganz praktisch gesund 18

Mit kleinen Tricks und Kniffen lassen sich die guten Vorsätze im Alltag umsetzen – und das von morgens bis abends. Die TV-Helden Peb & Pebber können dabei zu kleinen Helfern im gesunden Familienleben werden.

3 Ein gesunder Tagesablauf für die ganze Familie 18

4 Rezepte & Bewegungsspiele 20

6

Service

8 Tipps und Hilfestellungen 22

Plattform Ernährung & Bewegung e. V. (peb) 23

Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“ 24

Jeder Euro zählt!

Spendenkonto (steuerlich absetzbar):

Konto 81 33-503

BLZ 370 205 00

Bank für Sozialwirtschaft

Ihre Spende für die Arbeit der
VERBRAUCHER INITIATIVE!



Aller Anfang macht Spaß!

Zwang und Verzicht sind nicht der richtige Weg, um dauerhaft einen gesunden Lebensstil zu leben.

Evolutionsbedingte „Faulheit“

Der Mensch ist genetisch noch immer auf energiereiche Ernährung und wenig Bewegung „programmiert“. In Jäger- und Sammlergesellschaften hatten diejenigen die besten Überlebenschancen, die viel Energie speichern konnten und wenig verbrauchten. Der menschliche Organismus ist darauf ausgelegt, täglich 30 bis 40 Kilometer zurückzulegen – zu Fuß! Ein moderner Büromensch hingegen geht täglich nur 2.000 bis 3.000 Schritte – und auch Kinder bringen es oft nicht auf viel mehr. Dass dabei die Energiebalance zunehmend aus dem Gleichgewicht gerät, mit der Folge ansteigenden Übergewichts, zunehmenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Beeinträchtigungen der seelischen Gesundheit, liegt auf der Hand.

Angesichts dieses evolutionär bedingten „Energiesparmodus“ gilt es für den modernen Menschen, nun sich entsprechend mehr zu bewegen und ausgewogen zu ernähren. Um dies zu erreichen, ist die „gewaltsame“ Überwindung des „inneren Schweinehunds“ nicht zielführend. Denn Zwang, Entsagung, Verbote oder gar Selbstkasteiung sind für die meisten Menschen nicht geeignet, um ausgewogene Ernährung und Bewegung zum selbstverständlichen Teil ihres Alltags werden zu lassen. Leider scheitern die guten Vorsätze allzu oft an den schlechten Methoden. Wer sich zwingen muss, bei Nieselregen zu joggen oder sich jeglichen Genuss versagend nur noch vermeintlich Gesundes isst und trinkt, wird dies voraussichtlich nicht lange durchhalten. Und vor Diäten und körperlicher Überforderung durch

die falsche „Sportdosis“ muss aufgrund der negativen Folgen für die Gesundheit ausdrücklich gewarnt werden.

Anschluss an den persönlichen Alltag

Die Herausforderung für jeden Einzelnen liegt also darin, den Zugang zu ausgewogener Ernährung und mehr körperlicher Bewegung zu finden, der anschlussfähig an die persönlichen Bedürfnisse und Lebensumstände ist. So sollten gesellige Menschen lieber in einer Gruppe joggen und wer gerne nascht, braucht nicht allen Süßigkeiten zu entsagen, um sich ausgewogen zu ernähren. Letztlich bringt nur ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung dauerhaft Erfolge für Gesundheit und Wohlbefinden. Daher kommt dem Anfang die entscheidende Bedeutung zu. Und das gilt sowohl für den gesundheitsfördernden Familienalltag, in den Kinder hineinwachsen, als auch für die Veränderungen des persönlichen Lebensstils.

Je früher desto besser

Grundsätzlich gilt: Je früher Kinder an einen gesunden Lebensstil herangeführt werden, desto größer die Chance, dass sie diesen auch im Erwachsenenalter beibehalten. Umgekehrt gilt jedoch auch: Im Kindesalter erworbene gesundheitliche Beeinträchtigungen, insbesondere Übergewicht, verstärken sich mit hoher Wahrscheinlichkeit im Erwachsenenalter. Daher ist Vorbeugung, also ein vernünftiger Lebensstil mit regelmäßigen und ausgewogenen Mahlzeiten, täglicher intensiver und

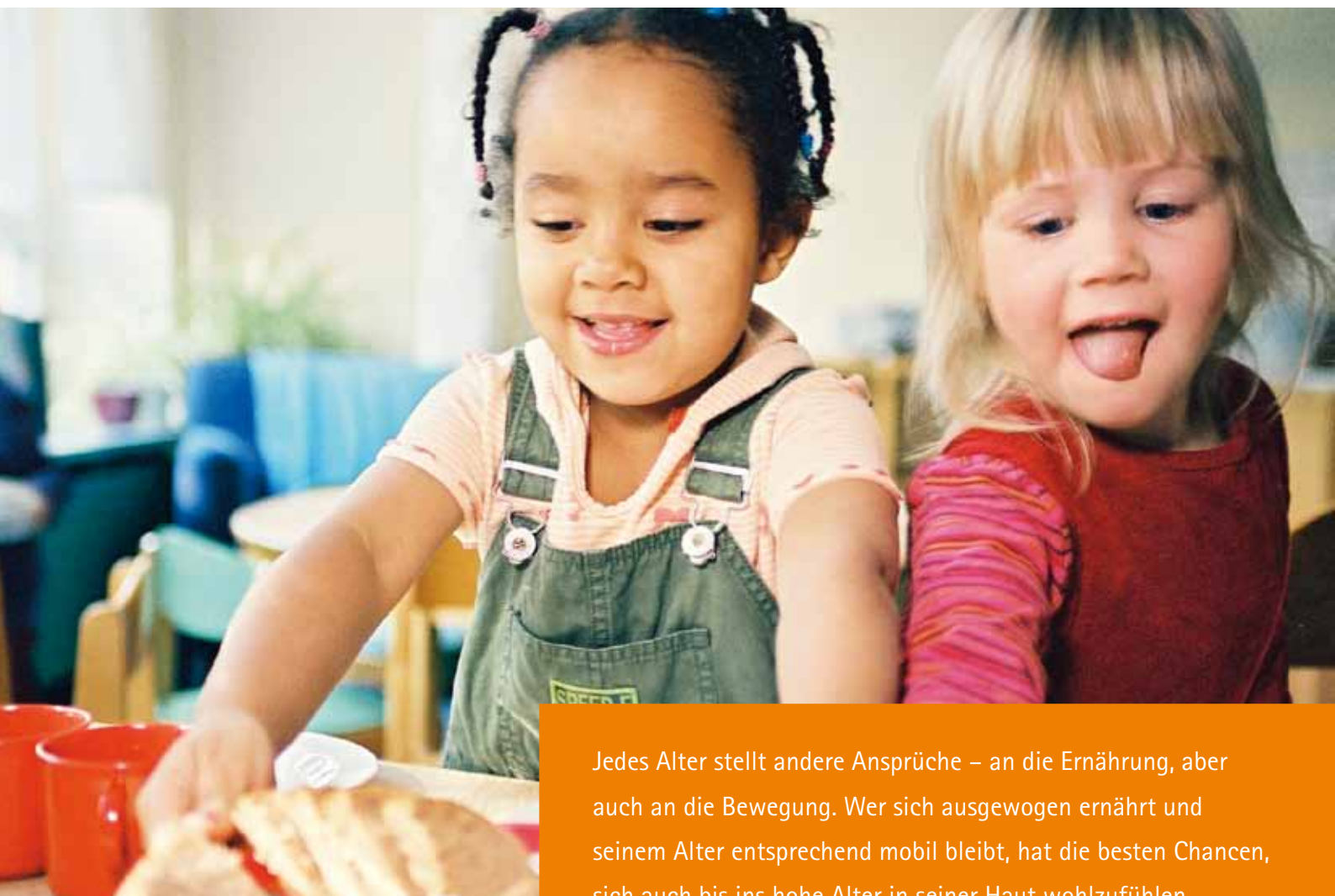
moderater Bewegung und festen Zeiten für Schlaf und Entspannung der Königsweg für die Gesundheit der Kinder und der ganzen Familie.

Sanfter Einstieg

Wer aber „erst“ im Erwachsenenalter beschließt, seinen Alltag gesünder und aktiver zu gestalten, der sollte sanft einsteigen. Wer völlig untrainiert ist, sollte zunächst einmal mit Walking oder vermehrter Alltagsaktivität beginnen. Kleine Wettbewerbe und Vergleiche helfen Erwachsenen dabei ebenso wie Kindern. Mit Hilfe eines Schrittzählers lässt sich das tägliche Bewegungspensum gut messen und vergleichen – und bereits 3.000 Schritte zusätzlich am Tag sind ein guter Anfang für einen gesunden Lebensstil. Das Messen und Vergleichen gilt jedoch nicht in gleicher Weise für das Essen und Trinken. Kalorien zählen und ständiges Wiegen führen im Gegenteil häufig zu Frustrationen und einer gestörten Körperwahrnehmung, mit Folgen, die bis hin zu Essstörungen reichen können. Wer sich ausgewogener ernähren will, sollte zwar über Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe Bescheid wissen. Zeit für Mahlzeiten, Tischrituale und Kochfertigkeiten sind jedoch ebenfalls von entscheidender Bedeutung, um sich dauerhaft ausgewogen zu ernähren.

Letztlich wird nur derjenige dauerhaft einen gesunden Lebensstil pflegen, der an diesem auch Spaß findet. Und das gilt in gleicher Weise für Erwachsene und Kinder. Was dies jedoch für den eigenen Alltag bedeutet, muss jeder Einzelne und jede Familie für sich herausfinden. Daher am besten einfach ausprobieren und anfangen!

Was braucht der Körper in welchem Alter?



Jedes Alter stellt andere Ansprüche – an die Ernährung, aber auch an die Bewegung. Wer sich ausgewogen ernährt und seinem Alter entsprechend mobil bleibt, hat die besten Chancen, sich auch bis ins hohe Alter in seiner Haut wohlfühlen.

Essen kann Genuss und ein sinnliches Erlebnis bedeuten. Die richtige Ernährung mit sorgsam zubereiteten Lebensmitteln und ausgewogenen Mahlzeiten leistet aber auch einen wichtigen Beitrag für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Häufig spielt sich Essen jedoch nur beiläufig ab: morgens auf dem Weg ins Büro, in 30 Minuten Mittagspause in der Kantine oder schnell zwischen zwei Verabredungen. Und auch die Bewegung kommt im Alltag oft zu kurz. Immer mehr Menschen verbringen den Großteil des Tages sitzend – Schulkinder im Klassenzimmer, Erwachsene am Schreibtisch vor dem Computer oder im Auto, Senioren vor dem Fernseher.

Dabei ist es wichtig, unser Ernährungs- und Bewegungsverhalten auf die sich verändernden Bedürfnisse des Körpers einzustellen. Eines aber gilt für jeden Lebensabschnitt: Bewegung sollte Spaß machen und Ernährung vor allem ein Genuss sein!

Kindheit

Im Kleinkindalter wird der Grundstein für ein eigenverantwortliches, ungewolltes und genussvolles Essen und Trinken gelegt. Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie und die aktive Einbeziehung der Kinder in die Vor- und Zubereitung der Speisen fördern die Esskultur

und ein gesundes Ernährungsverhalten. Die Regeln für einen ausgewogenen Speiseplan von Kindern sind einfach: Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch sollten möglichst energiereiche Getränke angeboten werden. Mehrmals täglich sollten Getreide- und Milchprodukte sowie Gemüse und Obst verzehrt werden. Mehrmals wöchentlich stehen Fleisch, Wurst, Fisch oder Eier auf dem Speiseplan, Fett hingegen sollte zwar täglich aber nur sparsam verzehrt werden.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den sie ausleben wollen! Bewegungserfahrungen spielen eine entscheidende Rolle, denn über sie nehmen Kinder ihre Umwelt wahr. So wird

ein Kind, das auf einen Stuhl klettert und anschließend herunterspringt, den Unterschied zwischen oben und unten erfahren. Über Bewegung lernen Kinder ihre Selbstbestimmung, entwickeln Freude und Motivation, Fantasie sowie Kreativität. Sie erfahren Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.

Pubertät

Zwischen dem 13. und dem 17. Lebensjahr befindet sich der Körper im größten Wachstumsschub und in der hormonellen Umstellung. Die Pubertät bedeutet eine schnelle Entwicklung. Körperliche Veränderungen sowie seelische und persönliche Weiterentwicklung bestimmen die „Teenagerzeit“. Aufgrund der Ansprüche, die Wachstum und Pubertät an den Körper stellen, ist eine ausgewogene Ernährung in dieser Zeit besonders wichtig. Während der Bedarf an Energie, Eiweiß und Fett meist recht gut gedeckt ist, erreichen insbesondere junge Mädchen oft bei einigen Mikronährstoffen bei Weitem nicht die empfohlenen Werte. Vor allem Jod, Kalzium, Magnesium und Eisen zählen zu diesen kritischen Nährstoffen. Gute Kalziumlieferanten sind Milchprodukte, Magnesium steckt vor allem in Vollkornprodukten, Geflügel sowie Kartoffeln. Wichtige Quellen für Eisen sind Fleisch und Wurst ebenso wie Nüsse und Pilze.

In dieser Phase möchten sich Jugendliche durch ihre Verhaltensweisen von ihren Eltern abgrenzen. Das betrifft auch die Ernährungsgewohnheiten – viele Jugendliche möchten verstärkt außer Haus essen und sind daher durch die häusliche Ernährung nicht mehr einfach zu erreichen. Verbote sind hier nicht zielführend, denn sie führen oft dazu, dass etwas noch interessanter erscheint. Eltern sollten daher eher versuchen, mindestens einmal am Tag eine Familienmahlzeit einzurichten, bei der sich die ganze Familie trifft. Neben einer ausgewogenen Mahlzeit bietet das gemeinsame Essen und Kochen Zeit und Raum für Gespräche und Austausch.

Die Pubertät ist eine sehr prägende Zeit, da die Jugendlichen die Welt im Umfeld des Elternhauses auf eigene Faust entdecken wollen. Dafür brauchen sie Freiräume, in denen sie nicht von den Erwachsenen kontrolliert werden. Neben

einer Mitgliedschaft in einem Sportverein, bei der sie sportlich gefördert werden, ist auch die Alltagsaktivität wie z. B. Inlineskaten oder Fahrradfahren wichtig, da hier Kondition, Koordinationsfähigkeit und Geschicklichkeit quasi nebenbei trainiert werden. Insbesondere jedoch Mädchen verlassen in dieser Phase häufig den Sportverein. Dem sollten die Eltern entgegenwirken oder gemeinsam mit den Kindern geeignete Bewegungsalternativen ausfindig machen.

Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft ist die Traumfigur nicht das oberste Ziel. Der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol fällt dem Kind zuliebe oft leicht, doch wie sieht es mit den Ernährungsgewohnheiten aus? Über die Nabelschnur erhält das Baby Sauerstoff und Nahrung durch das mütterliche Blut. Die Schwangere sollte besonders auf die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Eisen und Eiweiß achten! Große Kalorienzuschläge sind nicht angebracht, lediglich etwa 250 kcal/Tag werden zusätzlich benötigt. Generell gilt, dass Schwangere den Mehrbedarf an Nährstoffen mit normalen Lebensmitteln decken können – bis auf drei Ausnahmen: Folsäure, Eisen und Jod. Diese sollten in Absprache mit dem Arzt ergänzt werden.

Die Aufteilung auf fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten pro Tag ermöglicht eine gleichmäßige Nährstoffversorgung für Mutter und Kind. Darüber hinaus lassen sich typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Morgenübelkeit oder Völlegefühl lindern. Zudem empfiehlt es sich bei morgendlicher Übelkeit noch vor dem Aufstehen die erste kleine Mahlzeit zu sich zu nehmen, zum Beispiel eine Scheibe Knäckebrötchen oder einen Zwieback.

Nach wie vor ist Bewegung und Sport in der Schwangerschaft bei vielen Frauen mit Verunsicherung verbunden. Dies ist jedoch unbegründet: In einer Vielzahl von Studien sind sowohl psychosozial als auch biomedizinisch positive Effekte von körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft für Mutter und Kind belegt worden. Mit ausreichend Bewegung wird die körperliche Leistungsfähigkeit während und auch nach der Schwangerschaft erhöht, was wiederum die Entbindung und das Wochenbett erleichtert. Dar-

über hinaus wird einer übermäßigen Gewichtszunahme entgegengesteuert und nach der Geburt das alte Gewicht häufig schneller wieder erreicht.

Senioren

Viele gesundheitliche Beschwerden im Alter lassen sich durch die richtige Ernährung vermeiden. So sind typische Leiden wie schnelle Ermüdung oder Konzentrationsschwäche oft auf eine nicht altersbedarfsgerechte Ernährung zurückzuführen. Im Alter braucht der Körper weniger als in jungen Jahren, der Energiebedarf verringert sich ab dem 55. Lebensjahr alle zehn Jahre um ca. acht Prozent. Weiterhin sollten vier bis fünf ausgewogene Mahlzeiten über den Tag verteilt eingenommen werden – diese sollten allerdings entsprechend kleiner ausfallen, da der Körper nun weniger braucht. Und auch in dieser Lebensphase gilt, Obst und Gemüse essen! Ein ausreichender Verzehr von Milchprodukten wie Quark, Käse, Joghurt oder Milch ist zudem wichtig, da sie dem Körper viel Kalzium bieten, das Osteoporose vorbeugt. Ebenso sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D geachtet werden, da dieser Nährstoff dafür sorgt, dass Kalzium im Darm aufgenommen und für die Knochen verfügbar wird. Vitamin D ist in Milchprodukten, Fisch, Eigelb und Pilzen vorhanden. Ein großer Teil wird jedoch vom Körper unter Einfluss der Sonne selbst gebildet. Täglicher Aufenthalt im Freien ist deshalb genauso wichtig wie eine kalziumreiche Ernährung!

Auch im Alter sollte die Bewegung nicht zu kurz kommen. Ein guter Nahrungs- und Energieumsatz gehören zusammen: Wer sich häufig bewegt, fördert nicht nur Stoffwechsel und Verdauung, sondern stärkt auch seine Muskeln und fühlt sich insgesamt fitter und ausgeglichener. Zudem lassen sich über sportliche Aktivitäten soziale Kontakte pflegen und die Freizeit interessant gestalten. Aber auch einfache Alltagsbewegung kann dazu beitragen, mehr Lebensqualität und Sicherheit zu erlangen. Daher sollten möglichst viele Wege bis in das hohe Alter zu Fuß, und wenn möglich, mit dem Fahrrad erledigt werden. Spaziergänge an der frischen Luft unterstützen zudem das Immunsystem und halten Geist und Körper fit.



„Schatzsuche“ in Küche und Kinderzimmer

Wer das Beste für sein Kind will, sollte nicht (nur) nach den Schwächen suchen. Für „Schatzsucher“ stehen die Fähigkeiten und Potenziale der Kinder im Vordergrund – diese zu nutzen ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil.



für die pädagogische Arbeit insbesondere im Kita-Bereich entwickelt. Sie stellt dem „Was sollte mein Kind schon können – Ansatz“, der an möglichen Defiziten und deren Behebung ausgerichtet ist, einen systemisch geprägten Ansatz entgegen, der auf die Mobilisierung der Ressourcen des Kindes oder einer Gruppe von Kindern abzielt. Denn der defizitorientierte Blick betrachtet letztlich immer nur einen Durchschnitt: „Die meisten Kinder können in diesem Alter bereits...“ – und verliert dabei die individuellen Fähigkeiten des einzelnen Kindes aus dem Blick.

Eltern und Pädagogen auf „Schatzsuche“ haben hingegen eine völlig andere Sicht: Für sie kann ihr Kind nicht „Noch-Nicht-Fahrradfahren“, sondern entwickelt beispielsweise besondere Fähigkeiten mit dem Laufrad oder Tretroller – und kann ein Kind noch nicht schwimmen, so sieht der „Schatzsucher“ vielleicht ein Kind, das sich mit Schwimmflügeln langsam ins Wasser traut und spielerische Unterstützung braucht aber keine Kommentare wie „sei doch nicht so wasserschau“. Auf diese Weise können Kinder Zutrauen in ihre Potenziale und Fähigkeiten entwickeln. Sie erleben sich als Lernende, aber nicht als Versager.

Diese „schatzsuchende“ Haltung zum Kind hat zudem Folgen für die gesundheitliche Entwicklung von Kindern: Kinder die Freude und Spaß am eigenen Können und Sein haben, die selber sehen was sie können und lernen, werden in ihren psychosozialen Kompetenzen gestärkt. Sie haben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und erkennen ihre Selbstwirksamkeit.

Wenn es dem 14 Monate alten Jasper, der neugierig die Welt erobert, gelingt, mit Hilfe einer Schachtel auf den Stuhl zu klettern, so erfährt er in diesem Moment, was er aus eigener Kraft zu

Kann mein Kind schon krabbeln? Kann mein Kind schon so gut sprechen wie es das ältere Geschwisterkind im gleichen Lebensalter konnte? Müsste mein Kind nicht schon längst Fahrradfahren können – das gleichaltrige Nachbarkind fährt doch schon seit einem halben Jahr? Braucht mein Kind nicht ungewöhnlich lange, um Schwimmen zu lernen?

Dies sind nur einige der Fragen, die sich die meisten Eltern im Laufe der Entwicklung ihrer Kinder stellen. Unser Blick auf Kinder ist also trotz allen Lobens und Wertschätzens noch immer stark auf deren vermeintliche Schwächen ausgerichtet.

Wird dieser Blick auf das Kind zur vorherrschenden Perspektive, so gerät ein Kind schnell in einen – selbstverständlich gut gemeinten – Kreislauf der Förderung: Die Kindheit wird zur „Baustelle“, auf der an den Schwächen des Kindes gearbeitet wird.

Verstehen sich Eltern und Pädagogen hingegen als „Schatzsucher“, so kann dies ungeahnte Kräfte beim Kind freisetzen und somit im besten Fall die Arbeit an den etwaigen Defiziten überflüssig machen.

Diese Haltung des „Schatzsuchers“ hat Prof. Ulrike Ungerer-Röhrich, Sportpsychologin an der Universität Bayreuth,

leisten vermag – seine Selbstwirksamkeit. Zudem nimmt er – und das ganz im wörtlichen Sinne – eine neue Perspektive ein. Jasper wird durch diese positive Erfahrung motiviert, weiter sein Umfeld zu erkunden und verbessert gleichzeitig seine (körperlichen) Fähigkeiten. Wenn Jasper sich dabei eine Beule einhandelt und getröstet werden muss, wird ihn ein „Schatzsucher“ trotzdem ermutigen, weiter zu machen, es sei denn, die Aufgabe war noch viel zu schwierig oder tatsächlich gefährlich. Kinder wissen in der Regel sehr gut, was sie sich schon zutrauen können und was noch nicht. Wenn ein Kind sich überschätzt und damit gefährdet, braucht es einfühlsame Unterstützung.

Für Eltern, die hinsichtlich der Bewegung und körperlichen Entwicklung ihrer Kinder auf „Schatzsuche“ gehen wollen, hier einige ganz einfache Tipps:

- **Freiräume schaffen:** Gefahrenquellen und Wertvolles möglichst aus der Reichweite der Kinder entfernen. Denn wo Kinder sich nicht verletzen können, haben sie die Chance sich zu erproben (und das ohne elterliche Aufsicht).
- **Bewegungsanreize schaffen:** Ob die Poller in der Fußgängerzone oder der Kissenberg und die Tobematrätze im Kinderzimmer: Gelegenheiten sich zu bewegen, lassen sich überall finden und erfordern oft nur Fantasie – und weder Zeit noch Geld.
- **Aua:** Beulen, aufgeschürfte Knie und blaue Flecken: Kleine Verletzungen gehören zum Großwerden! Sogar die Unfallversicherungen haben längst erkannt, dass bewegte Kinder sich wesentlich seltener ernstlich verletzen – dafür müssen allerdings kleinere Blessuren in Kauf genommen werden.

Was für die „Schatzsuche“ im Bereich Bewegung gilt, lässt sich in ähnlicher Weise auch auf den Ernährungsbereich anwenden.

Wenn der vierjährige Johann schon mit dem „Erwachsenen-Messer“ Gemüse für den Eintopf schneiden darf und dabei das rohe Gemüse ordentlich probiert, hinterher das gekochte Gemüse isst und dabei auch mal Umrühren, Abschmecken und Würzen darf, so lernt er bei solchen Erlebnissen wesentlich mehr über Lebensmittel als durch Mahnungen

wie „Iss das, das ist gesund!“. Durch Schnibbeln, Kochen, Probieren aber auch durch Tischdecken und Abräumen, lernen Kinder ihre Selbstwirksamkeit auch in der Küche kennen. Sie erleben die Küche nicht als einen Ort an dem stillsitzend „gegessen wird, was auf den Tisch kommt“, sondern als Ort des Probierens, Genießens und Lernens – aber auch als einen Ort, an dem sie lernen, Verantwortung zu übernehmen.

Tipps für die „Schatzsuche“ in der Küche:

- **Probieren geht über Studieren:** Hinweise auf den gesundheitsfördernden Effekt von Lebensmitteln sind kontraproduktiv! Lebensmittel mit dem Label „gesund“ lehnen Kinder eher ab. Daher sollten Eltern Kinder durch ihr Vorbild und die Beteiligung an der Zubereitung der Speisen für eine ausgewogene Ernährung gewinnen.
- **Gewöhnung:** Achtung! Neue Geschmackserlebnisse werden – wenn sie nicht süß sind – von Kindern aus evolutionsbiologischen Gründen häufig abgelehnt. Hier ist die Gewohnheit entscheidend. Nur wenn ein Lebensmittel in einem überschaubaren Zeitraum ca. fünf Mal probiert wurde, können Aussagen wie „Das schmeckt mir nicht!“ wirklich gelten. Trotzdem sollten Kinder nicht zum Essen gezwungen werden!
- **Kompetenz:** Kinder bringen eine angeborene Kompetenz zur Auswahl einer ausgewogenen Ernährung mit. Das heißt nicht, dass Eltern ihre Kinder nur das essen lassen sollten, was diese wollen. Aber Kinder sollten Einfluss darauf nehmen können, was, wie und insbesondere wie viel sie essen wollen.
- **Bei Tisch:** Das Aussehen und das Mundgefühl von Speisen, aber auch die Tischatmosphäre und die emotionale Befindlichkeit beeinflussen die geschmackliche Wahrnehmung – insbesondere von Kindern. Feste Essenszeiten, Tischregeln und eine positive Stimmung bei Tisch leisten also einen wichtigen Beitrag, um Kinder an eine ausgewogene Ernährung heranzuführen.

Eine wichtige Herausforderung bei der „Schatzsuche“ besteht darin, die Entwicklungsmöglichkeiten und -freiräume gegen tatsächliche existenzielle

Gefährdungen abzuwägen. So sollte beim Radfahren der Helm zum Einsatz kommen und selbstverständlich bleibt es die Verantwortung der Eltern, für eine insgesamt ausgewogene Ernährung zu sorgen.

Um aber die Kinder einfach einmal ungestört auf Bäume klettern zu lassen, mit dem Messer eine Gurke schneiden zu lassen, hoch auf dem Klettergerüst balancieren zu lassen oder einfach nur der Aussage des Kindes zu vertrauen, dass es keinen Hunger mehr hat, müssen viele Eltern über ihren Schatten springen. Denn nur wenn Kinder sich ausprobieren und ihre Selbstwirksamkeit erfahren, können sie ihr Potenzial entfalten. Und ein Kind mit positivem Selbstbild hat auch als Erwachsener eine bessere Chance, eigenverantwortlich einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung zu leben.



Gesunder Lebensstil braucht Regeln



Geregelte Tagesabläufe und Routinen stellen sich nicht nur als positiv für das seelische Wohlbefinden von Kindern heraus, sondern bilden auch die Grundlage für eine erfolgreiche Gesundheitsbildung im Familienalltag und reduzieren das Risiko für kindliches Übergewicht. Regelmäßig gemeinsam in der Familie verbrachte Zeit wirkt sich vor allem bei Kindern besonders günstig auf eine gesunde Entwicklung aus und schafft auch für die Erwachsenen einen positiven Familienalltag.

Entrhythmisierung des Alltags

„Ich musste als Kind immer essen, was auf den Tisch kam. Ich will meinen Kindern mehr bieten und versuchen, alles zu ermöglichen, was sie gerne möchten“, so eine Mutter im Rahmen einer Befragung für die Plattform Ernährung und Bewegung (peb).

Mit dieser Ansicht steht die Mutter nicht alleine da. Denn wie die Ergebnisse der „peb-Studie Junge Eltern“ aufzeigen, fällt es besonders jungen Eltern schwer, dem Anspruchsdenken ihrer Kinder etwas entgegenzusetzen und feste Regeln aufzustellen und beizubehalten. Die Befragung der 330 Eltern mit Kindern im Alter von bis zu drei Jahren macht klar: Der Alltag von jungen Familien ist immer weniger durch Regeln, Rituale und feste Essenszeiten geprägt. Eltern machen ihren Kindern

nur wenige Vorgaben und setzen selten konsequent Grenzen. Die Interviews zeigen, dass es 42 Prozent der Eltern schwer fällt, sich den Wünschen ihrer Kinder zu widersetzen. Somit wird das Essen oft zur Verhandlungssache, bei der zwischen Eltern und Kindern ausgehandelt wird, was, wann, wie oft und wie viel gegessen wird. In der Folge können Probleme auftreten, Maß zu halten und Einschränkungen zu akzeptieren.

Permanente Konfliktvermeidung

Die peb-Studie zeigt auch, dass viele Eltern versuchen, Konflikten mit ihren Kindern aus dem Weg zu gehen. Es fällt ihnen schwer zuzulassen, dass ihr Kind kurzzeitig unzufrieden ist. Zum Teil werden die Kinder daher bei jeder kleinen Unlustäußerung (wie Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Langeweile o. ä.) durch Essen, Trinken oder Bildschirmmedien ruhig gestellt. Dies ist auch auf den hohen Anspruch der Eltern zurückzuführen, das Kind solle immer glücklich und zufrieden sein. Hinzu kommt die Neigung der Eltern, sich schnell Sorgen hinsichtlich einer möglichen Unterversorgung zu machen. Auf Wunsch oder auch vorbeugend erhalten viele Kinder daher ständig kleine Häppchen in Form von Keksen, Brötchen, Waffeln oder klein geschnittenem Obst – Essen und Trinken stehen permanent zur Verfügung und „Wartezeiten“ zwischen den Mahlzeiten müssen selten überbrückt werden. Im Extremfall entwickeln Kinder kaum noch ein wirkliches Hungergefühl. Dieses Verlangen nach unmittelbarer Bedürfnisbefriedigung kann sich auch später im Jugendalter fortsetzen, viele Jugendliche versorgen sich lieber selbst, anstatt auf das gemeinsame Essen zu warten. Tolerieren Eltern dieses Essverhalten, so unterstützen sie die kontinuierliche Ablösung vom gemeinsamen Familientisch. Die peb-Studie zeigt, dass mit 63 Prozent weit über die Hälfte der Eltern der Aussage zustimmen, trotz einigermaßen fest geplanter Mahlzeiten ihrem Kind auch zwischen den Mahlzeiten etwas zu essen zu geben, wenn es danach verlangt. Fast ein Viertel der befragten Eltern gesteht zudem ein, ihrem Kind etwas zu essen oder zu trinken zu geben, um es für

eine Zeit lang zu beruhigen. Die Mutter einer Tochter erklärt hierzu: „Zu Beginn hat sie mal vor Hunger geschrien. Dem beuge ich jetzt vor. Zur Not mit Keksen und Waffeln zwischendurch, wenn sie das Essen nicht geschafft hat.“

Bewegung braucht Freiräume – physisch und psychisch

Zu einem gesunden Lebensstil gehören ein ausgewogenes Ernährungsverhalten und ausreichend Bewegung. Leider ist für viele Eltern das Thema Bewegung weniger präsent als das Thema Ernährung und wird folglich zu sehr vernachlässigt. Dies mag auch daran liegen, dass vor allem Müttern sowohl die eigene als auch die Bewegung der Kinder oft als lästig erscheint. Für einen gesunden Lebensstil ist ausreichend Bewegung jedoch unerlässlich. Kinder, die sich gern und oft bewegen, können zudem in der Regel Stress besser bewältigen. Bewegung impliziert jedoch Loslassen und Fortbewegung, also eine Lockerung der Bindung, die oftmals von Eltern unbewusst abgelehnt bzw. sogar gefürchtet wird. Eigenständige Mobilität der Kinder wird von Eltern jedoch oft ängstlich betrachtet, da sie sich ausmalen, was schlimmstenfalls passieren könnte. Der (scheinbare) Sicherheits-aspekt wiegt oft mehr als die Einsicht in die gesundheitsförderliche Notwendigkeit der kindlichen Bewegung. In der Folge werden die Kinder häufig zu viel getragen oder an die Hand genommen und entfalten damit zu wenig eigenen Bewegungsdrang. Dies ist problematisch, da die Kinder auf diese Weise zu wenig lernen, etwa mit den Herausforderungen im Straßenverkehr umzugehen und so das Risiko von Unfällen steigt. Die peb-Studie zeigt auf, dass fast die Hälfte der befragten Eltern der Aussage zustimmt, „vor Angst das Kind niemals aus den Augen zu lassen“. So gesteht eine Mutter ein: „Früher musste ich immer wissen, was mein Kind tut, habe es keine Sekunde aus den Augen gelassen, habe es ständig beschäftigt. Mein Mann sagte immer wieder: Lass das Kind doch einfach mal spielen und eigene Impulse entwickeln. Das hat lange gedauert bis ich das verstanden habe.“

Väter fördern Bewegung

Eines zeigt die Befragung der jungen Eltern sehr deutlich: Familienväter besitzen ein großes Potenzial für die Bewegungsförderung ihrer Kinder, da sie die Kinder häufig mehr bewegen als die Mütter. Mütter neigen aus Sorge vor bewegungsbedingten Verletzungen eher dazu, den natürlichen Bewegungsdrang ihrer Kinder einzuschränken. Väter hingegen zeigen sich risikofreudiger, grenzen ihre Kinder weniger ein und haben daher eine besondere Funktion für die Bewegungsentwicklung der Kinder. Laut peb-Studie ermuntern 48 Prozent der Väter ihr Kind oft, beim Spielen im Freien mutig zu sein und sich mehr zuzutrauen. Von den Müttern hingegen sind dies nur 31 Prozent. Auch bestätigen mehr Väter als Mütter, dass sie gerne Spiele mit ihrem Kind spielen, bei denen es auch einmal wilder zugehen kann, wie zum Beispiel Fußball oder Raufen. Meist steht nicht unbedingt die gesundheitsfördernde Wirkung der Bewegung im Vordergrund, vorrangig geht es um Spaß an der Gemeinsamkeit und die Freude an der Bewegung.

Das Wissen ist da – die Umsetzung im Alltag fällt schwer

Die grundsätzlichen Prinzipien gesunder Ernährung und Bewegung sind den meisten Eltern bis auf wenige Ausnahmen klar. Schwierig gestaltet sich jedoch die konkrete Umsetzung im Alltag der Familien. So räumen 37 Prozent der befragten Eltern zwar ein, dass sie relativ gut wissen, welche Form von Ernährung und Bewegung gut für ihr Kind ist, ihnen letztlich aber die konkrete Umsetzung sehr schwer fällt. Die Interviewaussagen der Studie bestätigen dies: „Manche haben ihre klaren Regeln. Das lässt sich aber nicht immer durchziehen.“ und „Es ist gar nicht so einfach, konsequent zu bleiben, weil die aufgestellten Regeln auch für mich selbst gelten müssten.“ Gerade die Vorbildfunktion der Eltern ist jedoch ausschlaggebend für die Gesundheitsentwicklung der Kinder: Wie es die Eltern ihnen vorleben, so machen es ihnen die Kinder nach.



Die „Präventionsstraße“ – viel Bewegung und ausgewogene Ernährung



Gesundheitsförderung wird noch immer in einzelnen Maßnahmen und Projekten gedacht und umgesetzt. Die Vision der Präventionsstraße lässt Verhaltens- und Verhältnisprävention ineinandergreifen – und das in allen Lebensphasen.

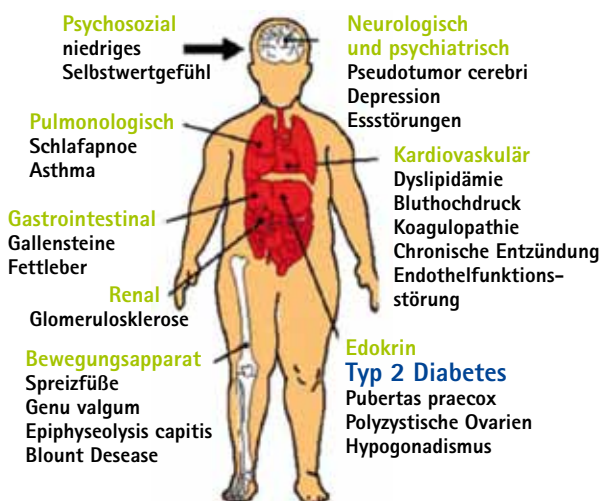
Prävention – also die Vorbeugung von Krankheit ist der Schlüssel zur Gesundheit. Dies gilt in besonderer Weise für die Entwicklung von Übergewicht. Wer von Anfang an in einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung hineinwächst, der hat die besten Chancen, dass sich Übergewicht und die damit zusammenhängenden Folgeerkrankungen gar nicht erst entwickeln. Ein Blick auf die gesundheitlichen

Risiken von Übergewicht und Fettleibigkeit zeigt, welcher Stellenwert der Prävention zukommt. Denn die Folgen reichen buchstäblich von Kopf bis Fuß: Depressionen, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und Spreizfüße sind hier nur einige der bekanntesten Folgeerkrankungen.

Damit werden auch die gesamtgesellschaftlichen Folgen der Übergewichtsentwicklung deutlich. Mit unterschiedlichen (eher vorsichtigen) Rechenmodellen wurden die direkten und indirekten Krankheitskosten von starkem Übergewicht bereits 1995 auf 7,75 bis 13,55 Mrd. Euro geschätzt – das entspricht 3,1 bis 5,5 Prozent der gesamten Krankheitskosten. Andere Folgen wie das eingeschränkte Wohlbefinden und die verminderte Leistungsfähigkeit der Betroffenen sind hier noch gar nicht berücksichtigt.

verhältnispräventive Maßnahmen im Bereich der Übergewichtsprävention wären beispielsweise die flächendeckende Einführung einer ausgewogenen Schulspeisung oder die Einführung der täglichen Schulsportstunde.

Folgestörungen der extremen Adipositas im Kindes- und Jugendalter



Quelle: Prof. Dr. med. Martin Wabitsch, Hochschullambulanz für Kinder- und Jugendliche mit Adipositas, Universität Ulm

Verhaltens- und Verhältnisprävention

Erfolgreiche Prävention stützt sich stets auf die zwei Säulen der Verhältnis- und Verhaltensprävention. Hinsichtlich der Verbreitung eines gesunden Lebensstils mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung bedeutet dies beispielsweise auf der Ebene der Verhaltensprävention, feste Mahlzeiten in den familiären Tagesablauf einzuplanen oder statt des Fahrstuhls konsequent die Treppe zu benutzen. Institutionell verankerte

Präventionsstraße

Die bestehenden Präventionsmaßnahmen – sowohl in der Verhältnisprävention als auch in der Verhaltensprävention – sind zumeist als „Insellösungen“ angelegt. Mit einem Ineinandergreifen der Maßnahmen ließen sich erhebliche positive Effekte für die Vorbeugung von Erkrankungen leisten. In diesem Zusammenhang hat die Plattform Ernährung und Bewegung die Vision der Präventionsstraße entwickelt.

Mit der Präventionsstraße ist die lebenslange Umsetzung des Präventionsgedankens gemeint – sowohl im Lebenslauf des Einzelnen als auch in den Institutionen mit denen der Einzelne im Laufe seines Lebens in Berührung kommt. Somit beginnt die Präventionsstraße schon bei der Planung des Nachwuchses. Denn das Gewicht und der Gesundheitszustand der Mutter zum Zeitpunkt der Empfängnis wirken bereits auf die kindliche Gewichtsentwicklung und dessen späteren Gesundheitschancen. Der günstige Einfluss von viel Bewegung und ausgewogener Ernährung auf die Gewichtsentwicklung des Kindes ist wissenschaftlich vielfach



bestätigt. Dieser Einfluss in der Zeit der Schwangerschaft und des ersten Lebensjahres wird auch als perinatale Programmierung bezeichnet. Und hier liegt die große Chance für die gesundheitliche Vorsorge. Eltern sind in diesem Zeitraum – insbesondere beim ersten Kind – besonders offen, ihr Verhalten zugunsten eines gesunden Lebensstils zu verändern. Frauenärzten, Hebammen und Kinderärzten bringen sie dabei besonderes Vertrauen entgegen.

Im Krippen- und Kindergartenalter werden daran anschließend weitere wichtige Weichen für einen gesunden Lebensstil gestellt. Insbesondere die Vorbilder der Kinder, Eltern und Pädagogen, prägen in dieser Zeit den Lebensstil von Kindern – mit Wirkungen bis ins Erwachsenenalter hinein. Und dies gilt sowohl für positives als auch negatives Gesundheitsverhalten.

Im nächsten Schritt ist der Wechsel von der Kita in die Schule eine besondere Herausforderung für das Gesundheitsverhalten. Denn in den ersten beiden Grundschuljahren ist ein deutlicher Sprung in der Übergewichtsentwicklung festzustellen. Ein Grund hierfür ist augenscheinlich der in der Schule beförderte sitzende und damit inaktive Lebensstil. Dem sollten Eltern und Schulen mit mehr Sport, Alltagsbewegung und einer ausgewogenen Ernährung entgegenwirken.

Mit dem Übergang in die weiterführende Schule nimmt der Einfluss des

Elternhauses auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten ihrer Kinder weiter ab – der Einfluss der Peergroup (Gruppe von etwa gleichaltrigen Kindern oder Jugendlichen) hingegen nimmt entsprechend zu. Auch das Ernährungs- und Bewegungsverhalten wird in diesen Jahren oft zur Abgrenzung gegenüber dem Elternhaus genutzt. Umso wichtiger ist es, dass in den Jahren zuvor die richtigen Weichen gestellt wurden. In diesem Alter beginnt sich auch das Gesundheitsverhalten von Jungen und Mädchen auseinanderzuentwickeln: Mädchen bewegen sich im Teenageralter tendenziell weniger und treten oft aus den Sportvereinen aus, während Jungen stärker zu unausgewogener Ernährung und ausuferndem Medienkonsum neigen.

Mit der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und der Vereinbarung von Berufstätigkeit, Familie und gesundem Lebensstil hat der Präventionsgedanke auch in diesem Lebensabschnitt einen hohen Stellenwert. Besondere Bedeutung kommt in dieser Zeit neben der Ernährung und der Bewegung auch der Stressbewältigung zu.

Im Sinne der lebenslangen Präventionsstraße sollte auch der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand im Sinne eines gesunden Lebensstils begleitet werden. Oft verringert sich der Energieverbrauch in dieser Lebensphase, so dass die Ernährungsweise, aber auch das Bewegungsverhalten, entsprechend

angepasst werden müssen. Und auch im Seniorenalter gilt sowohl in den eigenen vier Wänden als auch im Seniorenheim: Alltagsbewegung (z. B. Treppensteigen), Bewegungsübungen (z. B. zur Sturzprophylaxe) und ausgewogene Ernährung (insbesondere Trinken) sollten weiterhin Bestandteil des Alltags sein.

Präventionsstraße gemeinsam „bauen“

Die Präventionsstraße kann nicht durch den Einzelnen oder durch einen einzelnen gesellschaftlichen Akteur – seien es Krankenkassen, Schulen oder Arbeitgeber – „gebaut“ werden. Hierfür bedarf es des Zusammenwirkens aller gesellschaftlichen Kräfte, die für jeweils unterschiedliche Lebenswelten Verantwortung tragen. Angefangen bei den Frauenärzten und Hebammen über die Kitas und Schulen bis hin zu den Arbeitgebern und später den Senioreneinrichtungen – um nur einige zu nennen. Zugleich ist aber jeder Einzelne gefragt, die für seinen persönlichen Lebensstil am besten geeigneten Ernährungs- und Bewegungselemente zu finden. Dies ist unverzichtbar, denn der Einzelne wird die Präventionsstraße nur nutzen, wenn er Spaß und Freude an einem gesunden Lebensstil findet. Ausgewogene Ernährung heißt also nicht nur Verzicht, sondern auch Genuss und mehr Bewegung muss keine Quälerei sein.

9+12 = Gesund von Anfang an

Die frühkindliche Prägung zeigt, dass mit dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Mutter und Kind während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr die Weichen für die Gesundheit im Erwachsenenalter gestellt werden.

9 + 12, also die Phase vom Beginn der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag des Kindes, ist von hoher Bedeutung für die gesundheitliche Entwicklung – bis ins Erwachsenenalter hinein. Denn nicht alleine die genetische Ausstattung entscheidet über die weitere Entwicklung. Die frühkindliche Prägung hat Einfluss darauf, ob die vorhandenen Gene gewissermaßen an- oder abgeschaltet und welche biochemischen Prozesse ausgelöst werden. Dieser Vorgang beeinflusst das Wachstum und die (Gewichts-) Entwicklung des Ungeborenen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse machen diesen Zusammenhang immer deutlicher.

Somit haben die mütterliche Ernährung und Bewegung während der Schwangerschaft sowie die kindliche Ernährung und Bewegung nach der Geburt prägende Funktion. Besondere Bedeutung kommt hierbei dem Stillen zu. Studien belegen, dass das Übergewichtsrisiko durch das Stillen vom ersten bis zum sechsten Monat reduziert wird. Auch andere Risikofaktoren wie Alkohol, Rauchen, Luftverschmutzung oder bestimmte Chemikalien gilt es zu vermeiden, denn auch diese können als Programmierer wirken und die Gesundheit von Mutter und Kind negativ beeinflussen. Das Gesundheitsverhalten der Mutter ist somit der entscheidende – aber auch der beeinflussbare – Faktor für die gesunde Entwicklung des Kindes!

Vor der Schwangerschaft

Fit schon vor dem Start

In vielen Fällen planen die Eltern bewusst eine Schwangerschaft. In diesem Fall kann die Mutter bereits vor der Empfängnis etwas für ihre Gesundheit und die Gesundheit ihres Kindes tun. Denn wer bereits zum Zeitpunkt der Empfängnis sein Gewicht im Griff hat, dem fällt es auch im Verlauf der Schwan-

gerschaft leichter, sich fit zu halten und sich ausgewogen zu ernähren. Zudem haben Normalgewichtige bessere Chancen, schwanger zu werden.

1. bis 12. Schwangerschaftswoche

Jetzt geht's los

Körperliche Bewegung in der Schwangerschaft hat viele positive Effekte für Mutter und Kind. Auch für Frauen, die bisher wenig Sport getrieben haben, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, mit körperlicher Aktivität loszulegen. Besonders gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Wandern und Nordic Walking sowie Schwimmen und Wassergymnastik. Aber auch Alltagsbewegung wie Treppensteigen und Spaziergänge sind gut geeignet, um in Form zu bleiben. Alkohol und Nikotin sind bekanntermaßen Gift für Mutter und Kind. Eine schmackhafte und ausgewogene Ernährung mit täglich fünf Portionen Obst und Gemüse, viel Vollkorn- und fettarmen Milchprodukten, Fleisch und Fisch ist hingegen genau das Richtige. Schwangere brauchen nur unwesentlich mehr Energie. Wer jedoch bereits vor der Schwangerschaft zu wenig gegessen und getrunken hat, sollte sich spätestens jetzt ausreichend und ausgewogen ernähren und dies auch beibehalten.

18. bis 22. Schwangerschaftswoche

Für zwei denken

Bewegung ist nach wie vor das beste Rezept. Die für jede Frau geeignete Belastung lässt sich mit dem „Talk-Test“ ermitteln: Solange man sich während der sportlichen Betätigung noch normal unterhalten kann, ist's genau richtig! Der Energiebedarf steigt im Verlauf der Schwangerschaft nur geringfügig an, es werden jedoch deutlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente benötigt. Es kommt also auf die Ausge-

wogenheit der Ernährung an und daher gilt: nicht für zwei essen, sondern für zwei denken!

28. bis 32. Schwangerschaftswoche Alltagsbewegung statt sportliche Leistungen

Die Schwangere steht zu jeder Phase ihrer Schwangerschaft vor der Herausforderung, das jeweils richtige Maß an Bewegung zu finden. Mit fortschreitender Schwangerschaft sollten keine sportlichen Leistungsziele mehr verfolgt werden. Ein aktiver Alltag, z. B. durch fest eingeplante Spaziergänge, bleibt förderlich für die gesunde Entwicklung. Ruhezeiten sind während der Schwangerschaft genauso wichtig wie Bewegung. Aus bewussten Entspannungsmomenten, z. B. in der Badewanne oder im Entspannungskurs mit anderen Schwangeren, lassen sich frische Kräfte schöpfen. Zum gesundheitsförderlichen Ernährungsverhalten während der Schwangerschaft zählt nicht nur die Auswahl der Lebensmittel, sondern ebenso Zeit und Ruhe für regelmäßige Mahlzeiten.

37. bis 40. Schwangerschaftswoche Nur 10 Prozent mehr Energiebedarf

Je runder der Bauch, desto schwerer fällt jede Bewegung. Trotzdem ist es wichtig, körperlich aktiv zu bleiben. Besonders geeignet sind Spaziergänge und Kurse, die speziell für Schwangere ein leichtes Herz-Kreislauf-Training und die Stärkung der Rückenmuskulatur anbieten. Bis zum Ende der Schwangerschaft steigt der Energiebedarf lediglich um 10 Prozent. Das entspricht ungefähr einer Scheibe Brot mit Käse und einem Apfel.

Die Geburt

Fit für die Geburt

Mit leichtem Ausdauertraining und Stärkung der Rückenmuskulatur kann die Schwangere sich seelisch und körperlich auf die bevorstehende Geburt vorbereiten. Yoga-Kurse – speziell für Schwangere – sind hierfür ideal. Nach der Geburt sind die Rückbildung der Gebärmutter und die Kräftigung des Beckenbodens besonders wichtig. Hebammen verfügen über viel Erfahrung und können gut einschätzen, welcher Kurs geeignet ist. Die Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt kann helfen, das neue Leben mit dem Baby von Anfang an zu genießen. Gespräche mit dem Partner über das Stillen und gemeinsame Überlegungen dazu, wie die anstehenden Aufgaben gemeinsam zu bewältigen sind, können jetzt von großem Nutzen sein.

Wochenbett

Schonung, Kuscheln und Stillen

Die unmittelbare Zeit nach der Geburt ist Kuschelzeit. Neugeborene brauchen viel Körperkontakt und sanfte Streicheleinheiten – möglichst von beiden Eltern! Beckenbodengymnastik und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sind für die körperliche Fitness nun die richtigen Übungen. In den Tagen direkt nach der Geburt ist jedoch unbedingt Schonung angesagt! Muttermilch ist in den ersten sechs Lebensmonaten optimal für die Ernährung des Babys. Sie hat stets die richtige Temperatur und ist stets in ausreichender Menge vorhanden. Wer kann, sollte daher mindestens bis zum Beginn des fünften Monats voll und auch nach Einführung der Beikost weiterstillen. Bei Problemen mit dem Stillen können Hebamme, Frauenarzt oder der Kinder- und Jugendarzt mit praktischen Tipps weiterhelfen.

3. bis 8. Lebenswoche

Körperkontakt und Bewegungsfreiheit

Babys brauchen insbesondere in den ersten Lebenswochen viel Hautkontakt und sanfte Berührungen. Die Säuglinge brauchen Zärtlichkeit – wollen aber auch mal ohne Windeln und Kleidung frei strampeln. Vielfältige Bewegungsanregungen sind schon jetzt wichtig für die gesunde Entwicklung. Im ersten halben Jahr sollten Säuglinge gestillt werden. Durch eine ausgewogene Kost kann die Mutter die Qualität der Muttermilch positiv beeinflussen. Für die stillende Mutter ist es besonders wichtig, viel zu trinken – ca. zwei Liter am Tag (im Sommer entsprechend mehr) sollten es sein.

3. bis 4. Lebensmonat

Baby in Bewegung

Babys brauchen vielfältige Bewegungs-, Körper- und Sinneserfahrungen, um sich gesund entwickeln zu können. In der Bauchlage (unter Aufsicht) stärkt das Baby seine Muskeln, die es für das Krabbeln und Sitzen braucht. Gehfrei-Apparate und Wippen sollten gar nicht und Autositze nur für den Transport genutzt werden, denn diese „Hilfen“ verhindern, dass die Kinder Fortschritte und Erfolge aus eigener Kraft erreichen und können die Entwicklung des Bewegungsapparates beeinträchtigen. Bewegung im Alltag muss nicht anstrengend und zeitaufwändig sein: Die Treppe anstelle des Fahrstuhls oder das Fahrrad anstatt des Autos sind gesundheitsför-

Mit dem Modellprojekt „9+12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ motiviert die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) junge Familien für einen gesunden Lebensstil. Dazu werden junge Eltern bereits mit Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung unterstützt. Frauenärzte, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärzte arbeiten Hand in Hand und begleiten Eltern und Kinder auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil.



„9+12 Gemeinsam gesund“ wird im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestags gefördert.

dernde Alternativen. Auch Spaziergänge an der frischen Luft sind gut für Mutter und Kind. Muttermilch ist nach wie vor das Beste für das Baby!

5. bis 7. Lebensmonat

Der erste Brei

Fitness- und Gymnastikkurse helfen den jungen Müttern, sich rundum wohl zu fühlen. Spielen ohne Windeln und Anregungen zum Greifen und Krabbeln machen Spaß und fördern Babys spielerisch. Ab dem 5. bis 7. Monat brauchen Babys neben der Muttermilch auch Brei. Wenn es am Anfang noch nicht so richtig klappt, hilft oft ein kleiner Appetitanreger mit Gemüsebrei vor der Stillmahlzeit am Mittag. Starten Sie mit Gemüse-Kartoffel-Brei, darauf folgen Milch-Getreide-Brei und schließlich Getreide-Obst-Brei.

Ungefähr ein Jahr alt

Selber machen!

Kinder brauchen jetzt Platz und Freiraum zum Robben, Krabbeln und vielleicht auch schon zum Laufen, um sich zu entfalten. Neugier und Spaß sind hierbei wichtiger als Leistung – und auch der Vergleich mit anderen Kindern ist nicht immer hilfreich. Spiel, Sport und ein aktiver Alltag tun Mutter und Kind gut. Gegen Ende des 1. Lebensjahres essen Babys gerne selbst. Kinder ahmen die Ernährungsgewohnheiten ihrer Eltern nach. Eine ausgewogene Ernährung und gemeinsame Mahlzeiten mit der ganzen Familie sind deswegen spätestens von nun an von besonderer Bedeutung, um einen gesunden Lebensstil zu verinnerlichen.

Unter www.pebonline.de und auf dem YouTube-Kanal Gemeinsam gesund stehen kurze Filme mit Empfehlungen und Hintergrund zum jeweiligen Entwicklungszeitpunkt zur Verfügung.

Elternhaus und Kita: Gemeinsam den Grundstein legen

In den Kita-Jahren werden Verhaltensweisen und Vorlieben für Ernährung, Bewegung und Entspannung geprägt.



Mit dem Eintritt in die Kita teilen Eltern die Verantwortung für den gesunden Lebensstil ihres Kindes. Sie können jetzt nicht mehr alleine entscheiden, wie und wann sich ihr Kind bewegen sollte und was es zu welchen Zeiten isst und trinkt. Umso wichtiger ist es daher, dass Kita und Elternhaus Hand in Hand arbeiten, um die Kinder an einen gesunden Lebensstil heranzuführen.

Gesundheit ist die Basis, auf der alle Entwicklungs- und Lernprozesse aufbauen. Eine ausgewogene und kindgerechte Ernährung, vielseitige Bewegung und ein strukturierter Tagesablauf mit ausreichend Entspannungsmöglichkeiten sind die Grundlage für einen gesunden Lebensstil im Kita-Alter. Alle Eltern wissen aus eigener Erfahrung, dass Kinder sich

schlechter konzentrieren können, wenn sie krank sind und somit schlechtere Entwicklungschancen haben.

Im Mittelpunkt der Gesundheitsförderung steht heute zunehmend die Stärkung der Widerstandskraft der Kinder. Die Frage lautet dabei „Was erhält mein Kind gesund?“ statt „Was macht mein Kind krank?“. Damit rückt die Widerstandsfähigkeit – auch Resilienz genannt – der Kinder, um mit Veränderungen und Belastungen umgehen zu können, in den Blickpunkt. Dieser Fähigkeit kommt insbesondere angesichts der heutigen von Unsicherheit und Veränderung geprägten Lebensläufe und Lebenswelten hohe Bedeutung zu. Im Kern ist dies weniger die Vermeidung gesundheitlicher Risikofaktoren, sondern die Stärkung der

individuellen und sozialen Schutzfaktoren. Kinder, die mit wirkungsvollen Schutzmechanismen ausgestattet sind, nehmen Herausforderungen und Probleme als lösbare Aufgaben wahr und sind sich ihrer geistigen und körperlichen Fähigkeiten bewusst.

Und diese Haltung hat ganz praktische Konsequenzen für die Erziehung, die durch diese Herangehensweise weniger durch Ge- und Verbote als durch Wertschätzung, Unterstützung der Persönlichkeit und Erziehung zur (Eigen)-Verantwortung geprägt ist. Diese resilienzfördernde Haltung wirkt sich zudem positiv auf das Gesundheitsverhalten, also auf das Ernährungs-, Entspannungs- und Bewegungsverhalten, aus.

Essen & Trinken

Essen und Trinken ist mehr als die Aufnahme der lebensnotwendigen Nährstoffe. Lebensmittel werden besonders von Kindern mit allen Sinnen wahrgenommen. Sie riechen, schmecken, sehen und fühlen die Lebensmittel – und beim Knacken eines Apfels können Kinder Lebensmittel sogar hören. Die im Kita-Alter erfahrenen Sinneseindrücke, insbesondere die Geschmackserlebnisse sind von lebenslanger Bedeutung und prägen die Vorlieben und Abneigungen bis ins Erwachsenenalter. Für Eltern bedeutet dies, Kinder an neue Geschmackserfahrungen heranzuführen, ohne sie zu zwingen. Grundsätzlich aber wirkt die Macht der Gewohnheit: Was Kinder häufig essen, das schmeckt ihnen auch (irgendwann). Daher sind einerseits Geduld beim Anbieten neuer Speisen und andererseits Ernstnehmen der Geschmacksempfindungen des Kindes gefragt. Ein Geduldsspiel, das viele Eltern von Kita-Kindern regelmäßig zur Verzweiflung treibt – aber Entspannung ist in Sicht: Der Eintritt in die Grundschule bringt auch eine entwicklungsbedingte Erweiterung der geschmacklichen Vorlieben mit sich. Bei aller Bedeutung einer ausgewogenen und kindgerechten Ernährung, sollten die Eltern im Auge behalten, dass es nicht zum täglichen Machtkampf um die gemeinsamen Mahlzeiten kommt. Häufig ist dies auch nur ein „Stellvertreterkrieg“, für ungelöste Probleme anderer Art.

Neben den Sinneseindrücken machen Kinder beim Essen und Trinken auch andere Körpererfahrungen. So lernen Kinder im Kita-Alter beispielsweise zwischen Hunger und Appetit zu unterscheiden. Kinder haben – anders als die meisten Erwachsenen – ein natürliches Sättigungsgefühl, das sie aufhören lässt zu essen, sobald sie gesättigt sind. Diesen „Schatz“ gilt es zu hüten und Rückmeldungen von Kindern, dass sie z.B. trotz Essenszeit keinen Hunger haben, sollten ernst genommen werden. Feste Essenszeiten und Rituale geben dem Tagesablauf der ganzen Familie Struktur und helfen Kindern, ihr Hunger- und Durstgefühl zu den empfohlenen drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten zu regulieren.

Bewegung

In den ersten Lebensjahren erschließen sich Kinder die Welt maßgeblich über körperliche Bewegung. Und dies

mit unmittelbaren Folgen für die motorische, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung. Dabei reicht es jedoch nicht aus, Bewegung im Rahmen von Sportstunden, organisierten Bewegungsspielen, Tanzen usw. gezielt zu fördern. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der nur Freiräume braucht, um sich zu entfalten. Das fängt mit dem Weg zur Kita an, den Kinder wenn möglich aus eigener Kraft – mit dem Laufrad, zu Fuß, mit dem Roller oder mit dem Fahrrad – zurücklegen sollten. Neben den bewegungspädagogischen und sportlichen Angeboten sollten die pädagogischen Fachkräfte auch im Auge behalten, ob die Kita ausreichend Bewegungsgelegenheiten bietet. Dies können sowohl ausgewiesene Bewegungsräume und -zonen wie Toberäume, Sprossenwände oder Kletterseile sein als auch nicht als solche ausgewiesene Bewegungs- und Freiräume. So müssen z. B. nicht alle Aktivitäten sitzend ausgeübt werden. Vielleicht ist auch ein Teil der Möbel gar nicht von Nöten und das Verbot, in den Kita-Räumen zu rennen, ist eigentlich auch nicht mehr zeitgemäß. Denn Kinder, die sich wenig bewegen, tragen ein höheres Unfallrisiko als Kinder, die regelmäßig toben, rennen und springen.

Und auch nach der Kita, an den Wochenenden und in den Ferien sollte Bewegung fester Bestandteil des Tagesablaufs sein. Alltagsbewegung sollte neben dem Sportverein oder der Tanzstunde zum selbstverständlichen Teil des Tages werden. Wer täglich draußen spielt, in den eigenen vier Wänden Bewegungsgelegenheiten hat und mit der ganzen Familie z. B. bei Fahrradausflügen oder Fußballspielen aktiv ist, wird von Kindesbeinen an an einen bewegten Lebensstil herangeführt. Von entscheidender Bedeutung für das Bewegungsverhalten ist aber auch der Medienkonsum. Zeiten, die nicht mit Fernsehen oder Computer zugebracht werden, werden ganz von selbst zu bewegteren Zeiten.

Entspannung

Neben der Bewegung brauchen auch Kinder im Kita-Alter bereits das Gegengewicht: die Entspannung. Der Wechsel von körperlicher Bewegung, geistiger Anstrengung und Ruhephasen ermöglicht ein umfassendes Wohlbefinden. Regelmäßige Entspannung fördert das Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung und damit die Fähigkeit, auf Gesundheit und Wohlbefinden auch

selbst achtzugeben. Wer die eigenen Bedürfnisse und Empfindungen wahrnimmt, kann sich auch besser in andere hineinversetzen, was die Grundlage zur Entwicklung von Sozialkompetenz ist. Und auch die Entspannung muss nicht immer in Form von Yogakursen und Entspannungsübungen vermittelt werden. Gedämpftes Licht, feste Vorlese- und Kuschelzeiten und Rituale beim Zubettgehen schaffen „Entspannungsiseln“ im Alltag. Gegenseitiges Massieren und Fantasiereisen sind weitere Beispiele für regelmäßige Entspannungsrituale.

Beherzigen pädagogische Fachkräfte und Eltern diese Erkenntnisse in ihrem jeweiligen Verantwortungsbereich, so ist der Grundstein für einen gesunden Lebensstil, der bis ins Erwachsenenalter hineinwirkt, gelegt. Von der partnerschaftlichen und vertrauensvollen Zusammenarbeit im Gesundheitsbereich profitieren beide Seiten. Was Kinder in der Kita über einen gesunden Lebensstil lernen, das fordern sie häufig auch Zuhause ein. Die in der Kita erlernten Fertigkeiten bei der Zubereitung von Mahlzeiten, Entspannungsübungen und Bewegungsspiele können so auch Einzug ins Elternhaus halten – ein Prozess, der durch Elterninformationen oder Veranstaltungen noch unterstützt werden kann. Und auch die Eltern können sich mit ihren Fertigkeiten und Kenntnissen, beispielsweise als Köchin oder Übungsleiter im Sportverein, in die Kita-Gesundheit einbringen.



Große Kinder brauchen Freiräume



Kindliche Lebenswelten sind oft rund um die Uhr von Erwachsenen geprägt. Bewegung und Körpererfahrung kommen dabei zu kurz – mit der Folge einer zunehmend sitzenden Kindheit.

Mit dem Wechsel von der Kita in die Schule bis zum Einsetzen der Pubertät sind Kinder in einer entscheidenden und spannenden Lebens- und Entwicklungsphase. Den frühkindlichen Jahren und der Jugend wird heute viel Aufmerksamkeit gewidmet – die pädagogischen Anforderungen und insbesondere die Freiheiten, die große Kinder (7 bis 12 Jahre) für ihre Entwicklung brauchen, kommen jedoch oft zu kurz. Die Psychologin Oggie Enderslein beschreibt in ihrem Elternratgeber „Große Kinder“ mit den Themen Gefühle, Sozialisation, Identität und Gemeinschaft die entscheidenden Entwicklungsschritte in dieser Phase. Die für diese Entwicklung notwendigen Freiräume, um sich körperlich und in der Peergroup zu erproben, werden im Erziehungsalltag von Elternhäusern und Institutionen zu wenig berücksichtigt. Wir versuchen unsere Kinder durch die Begleitung auf dem Schulweg, Termine an den Nachmittagen und am Wochenende sowie durch arrangierte Verabredungen vor allen möglichen Gefahren und Unwägbarkeiten zu schützen. Für die körperliche, soziale und charakterliche Entwicklung jedoch sind das Austesten körperlicher Grenzen, Schmerzen, Traurigkeit und die eigenständige Bewältigung dessen unverzichtbar. Wer Enttäuschungen und Schmerzen erst als Erwachsener erfährt, wird es wesentlich schwerer haben, diese aus eigener Kraft zu bewältigen.

Sitzende Lebenswelten

Aber was bedeutet dies für die gesundheitliche Entwicklung unserer Kinder? Ein Blick in die (sitzenden) Lebenswelten unserer Kinder zeigt, dass die körperlichen Herausforderungen viel zu oft auf den Sport in Schule und Verein begrenzt bleiben. Bereits 1997 ließ sich feststellen, dass Kinder täglich durchschnittlich neun Stunden liegen, neun Stunden sitzen, fünf Stunden stehen oder gehen und sich lediglich 15 bis 30 Minuten intensiv bewegen. Da dies nur die Durchschnittswerte sind wird deutlich, dass viele Kinder sich noch erheblich weniger bewegen. Experten empfehlen demgegenüber, wie die Kinder-Bewegungspyramide zeigt, ca. zwei Stunden Bewegung mit unterschiedlicher Intensität – und das täglich!

Diese Entwicklung liegt zum einen in den begrenzteren Spiel- und Bewegungs-

räumen und zum anderen im zunehmenden Konsum elektronischer Medien begründet. So verbringt eine Vielzahl der 11- bis 15-Jährigen täglich mehr als fünf Stunden vor dem Bildschirm. Im scheinbaren Widerspruch dazu steht die zunehmende „Versportung“ der Kindheit: Die Mitgliedschaften von Kindern in Sportvereinen und andere institutionalisierte Bewegungsangebote werden nach wie vor stark nachgefragt – die körperliche Verausgabung während des Sports lässt jedoch häufig zu wünschen übrig.

In der Folge ist die körperliche Leistungsfähigkeit, wie das Robert Koch-Institut im Rahmen einer bundesweiten Untersuchung feststellte, erheblich zurückgegangen. So nahm die erreichte Weite im Standweitsprung in den vergangenen 30 Jahren um 16 cm ab und nur noch 43 Prozent der Kinder erreichen mit einer Rumpfbeuge das Fußsohlenniveau.

Freiräume

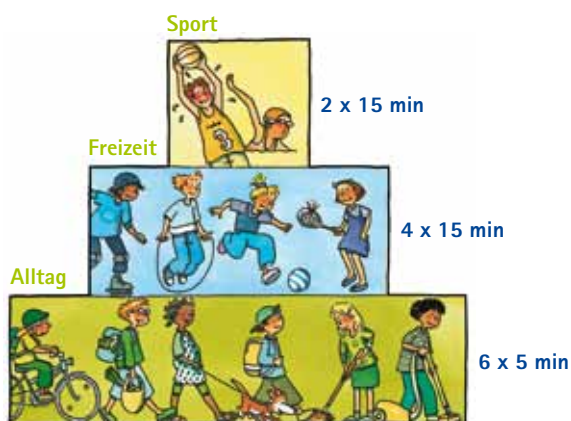
Es reicht nicht aus, auf diese Veränderungen nur mit der Ausweitung konventioneller Sportangebote zu reagieren. Was kann also getan werden, um dem entgegenzuwirken? Zunächst einmal brauchen große Kinder in besonderer Weise Freiräume, die sie selbst – ohne die Anwesenheit von betreuenden Erwachsenen – gestalten können. Dies bedeutet jedoch nicht Verwahrlosung, sondern braucht im Gegenteil engagierte und sorgende Eltern und Pädagogen, die Kindern zutrauen, Zeiten und Räume zu nutzen. Dass dies in den Augen Erwachsener nicht immer „sinnvolles“ Freizeitverhalten ist, liegt in der Natur der Sache. Hier sind Eltern und Pädagogen gefragt, einmal loszulassen und Vertrauen zu entwickeln.

Bewegungschancen beim Schopfe packen

Ziel der aus Norwegen kommenden Bewegung des „Friluftsliv“ ist es, Bewegung über das Erleben von Natur und in der unmittelbaren Wohnumgebung wieder in den Alltag von Kindern zu integrieren. Solcherlei Gelegenheit zur körperlichen Bewegung und Erprobung ohne Wettbewerb und Leistungsvergleich nutzen auch Kinder, die mit angeleiteten Sportangeboten nur schwer zu erreichen sind. Neben

Die Kinder-Bewegungspyramide

für den Tag





der rein körperlichen Komponente bietet der Aufenthalt in der freien Natur viele weitere persönlichkeitsbildende Facetten wie die Förderung von Entspannung und Innehalten, sinnlicher Wahrnehmung und Sensibilität sowie Gruppenerlebnissen und Kreativität. Wie aber lässt sich eine solche Philosophie aus Norwegen auf die Situation in den verdichteten Räumen deutscher Städte übertragen?

Auch hier gilt das Prinzip des Erkennens und Wahrnehmens von Gelegenheiten durch alle, die für die Bewegungswelten der Kinder Verantwortung tragen. Eltern, Kommunalpolitiker, Vertreter der Kommunalverwaltung, Pädagogen usw. hinterfragen, sobald sie diese Idee verinnerlicht haben, die bestehenden Verhältnisse: Muss die Grünanlage wirklich „gepflegt“ sein oder können nicht Teile einfach „verwildern“? Muss die Brache unbedingt abgesperrt sein oder kann hier nicht ein wirklicher „Abenteuerspielplatz“ entstehen – ggf. auch in der Zwischennutzung? Müssen Kinder stets beaufsichtigt werden? Muss ein Ausflug in den Wald immer ein Spaziergang sein – warum nicht feste Naturzeiten einplanen, in denen Kinder ihr Territorium gemeinsam und auf eigene Faust erkunden?

Dieser Gedanke lässt sich auch auf andere Bewegungsräume und -gelegenheiten übertragen, die zumeist nicht wahrgenommen werden. Und Eltern großer Kinder können Bewegungsräume für ihre Kinder selbst schaffen und auch auf Schulen oder sogar Kommunen Einfluss nehmen.

Hier einige Anregungen für die Schaffung von Bewegungs(frei)räumen:

In den eigenen vier Wänden

- Mediennutzungszeiten begrenzen
- Kein eigenes TV-Gerät und keine anderen Bildschirmmedien im Kinderzimmer
- Bewegendes Kinderzimmer: z. B. durch Turnstange, Tobematrätze, Sprossenwand etc.
- Räume auch mal für Bewegung „freigeben“: z. B. auch mal ein Softball-Fußballturnier im Flur erlauben

Draußen

- Mindestens eine Stunde täglich draußen spielen
- Regelmäßig mit anderen Kinder draußen verabreden – nicht nur auf dem Spielplatz oder im Park

- Urlaube und Ausflüge nicht unbedingt immer zu neuen Zielen – in vertrauter Umgebung bewegen sich Kinder sicherer
- Gelassen bleiben: Große Kinder können Verletzungsrisiken beim Toben und Klettern oftmals besser abschätzen als Erwachsene es ihnen zutrauen
- Freiheiten geben: Vertrauen ist gut – Kontrolle ist (oftmals) schlechter

In der Schule

Im Rahmen der Elternarbeit können sich Eltern für Veränderungen in der Schule einsetzen, z. B. für:

- Bewegte Pausen – Anregungen und Unterstützung für einen bewegungsfördernden Schulhof
- Bewegten Unterricht – Lernen muss nicht immer mit Stillsitzen gleichgesetzt werden, Kinder lernen am besten mit allen Sinnen
- Regelmäßige Schul- oder Klassen- ausflüge in die Natur
- Bewegung im Sportunterricht mit dem Ziel, dass sich alle Kinder möglichst viel bewegen

Vor Ort

Im Rahmen ihres bürgerschaftlichen Engagements können sich Eltern für mehr und attraktivere Bewegungsräume einsetzen, z. B.

- durch Anfrage im Kommunalparlament zum Umgang mit Brachen
- Führung von Gesprächen mit Schulamt zur Öffnung von Schulhöfen am Nachmittag
- Bewegungsaspekte im Rahmen der Bürgerbeteiligung bei Stadtplanung einbringen

Die Schaffung von mehr Bewegungsräumen bedarf somit zunächst des Umdenkens – und das auf allen Ebenen. Mehr Ressourcen in Form von Zeit, Geld und Personal sind nicht unbedingt notwendig. Es gilt, Bewegungsgelegenheiten, die Alltag und Umgebung bieten, konsequenter zu nutzen und vor allem Kindern die Gelegenheit zu geben, diese für sich zu erschließen. Kinder brauchen diese „erwachsenenfreien“ Räume, um sich entwickeln zu können. Körperlich, seelisch und geistig kann die kindliche Persönlichkeit nur heranreifen, wenn Kinder ihre Möglichkeiten und Grenzen auch selbst erfahren und erproben können.

„Ut på tur, aldri sur!“

Kurzinterview mit
Prof. Dieter Lagerström,
Deutsche Sporthochschule Köln

Wie lässt sich Friluftsliv mit wenigen Worten beschreiben?

Prof. Lagerström: Friluftsliv ist eine einfache, natürliche Lebensform im Freien, bei der z. B. die Fortbewegung nach Möglichkeit ohne technische Hilfen geschieht. Der norwegische Philosoph Arne Ness sagte: „Ein reiches Leben, mit einfachen Mitteln“.

Wie lässt sich ein solches Konzept aus dem dünn besiedelten Skandinavien auf die Situation in deutschen Ballungszentren übertragen?

Die Hauptelemente des Friluftsliv sind Bewegung und Leben draußen, was praktisch überall möglich ist! Dass Parks, Grünanlagen und Naturgebiete natürlichere und deswegen bessere Lebens- und Erlebnisräume sind als urbane Gebiete, ist in diesem Kontext logisch, jedoch keine Bedingung!

Wie wirkt Friluftsliv genau auf das Bewegungsverhalten der Kinder?

Durch den Wegfall der natürlichen Bewegungsentwicklung und Bewegungserfahrung, sowie wesentliche und natürliche Erlebnis- und Erfahrungselemente (Klima und Wetter, Nahrungskette, Ruhe usw.) bieten die Ansätze des Friluftsliv einen herausragenden und notwendigen Kompensationsansatz für Kinder.

Liegen auch wissenschaftliche Erkenntnisse zu gesundheitsfördernden Effekten von Friluftsliv vor?

Aus den vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnissen lässt sich ableiten, dass der Friluftsbereich sich besonders günstig u. a. auf den lebensnotwendigen Fettstoffwechsel, auf die Widerstandskräfte und unter naturgegebenen Rahmenbedingungen, auf das psychosomatische Gleichgewicht auswirkt. Norweger sagen: „Ut på tur, aldri sur!“ (Raus auf Tour und danach bist Du gut drauf!).

Ein gesunder Tagesablauf für die ganze Familie

Guter Start in den Tag

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, da die Energiereserven über Nacht verbraucht wurden. Für einen kraftvollen Start in den Tag benötigen Geist & Körper nun einen neuen Energieschub. Mehr als ein Drittel des Tagesbedarfs an Energie sollte durch das Frühstück gedeckt werden. Nehmen Sie sich daher morgens die nötige Zeit zum Frühstück – kleiner Tipp: Wer am Vorabend schon alles vorbereitet und den Tisch deckt, spart morgens Zeit! Die zusätzlichen Minuten ermöglichen einen gelösteren Start in den Tag. So ist auch mehr Zeit, um in Ruhe gemeinsam zu frühstücken und vielleicht noch zu Fuß oder mit dem Rad zur Kita, Schule oder Arbeit zu kommen.



Der Vormittag in Kita und Schule

Das Pausenbrot liefert den Schulkindern zwischendurch neue Energie für den Schultag und beugt dem Heißhunger vor dem Mittagessen vor, denn Hunger stört die Konzentration – und auch geistige Leistung braucht Energie. Sowohl für Kinder als auch für Erwachsene gilt: Viel trinken! Wie alle Körperzellen benötigen auch die Nervenzellen des Gehirns ständig Flüssigkeit, um gut zu funktionieren.



Mittags und nachmittags: Freizeit gestalten

Mindestens einmal am Tag sollte sich die Familie zu einer gemeinsamen Mahlzeit treffen, ob das mittags oder abends ist, macht keinen Unterschied. Auf jeden Fall gilt: Essen in Gesellschaft steigert den Genuss! Zudem schauen sich Kinder bei ihren Eltern ab, welche Regeln am Tisch gelten. Lassen Sie sich ruhig auch beim Einkauf, Kochen und Tischdecken helfen! Kinder haben Spaß daran, Verantwortung zu übernehmen und lernen auf diese Weise, Lebensmittel wertzuschätzen. Je mehr Sie Ihre Kinder mit in die Essensvorbereitungen einbeziehen, desto lieber werden sie auch alles probieren – und machen die Erfahrung, dass auch Unbekanntes gut schmecken kann.

Nach einem fordernden Schultag sollte nachmittags Zeit für Spiel und Entspannung sein. Der Alltag vieler Kinder gleicht jedoch dem Terminkalender von Erwachsenen. Kindergarten und Schule, Hausaufgaben, Kurse – da kommen spielen und ausruhen oft zu kurz. Kinder brauchen aber regelmäßig Erholungspausen, in denen sie neue Kraft tanken können. Machen Sie mit Ihren Kindern Pläne für den Nachmittag und das Wochenende. Eine Fahrradtour zum See, ein Besuch im Schwimmbad oder Toben auf dem Spielplatz: Gemeinsame Ausflüge halten die Familie zusammen und bieten Gelegenheit, miteinander Spaß zu haben.



Abends gemeinsam genießen und entspannen

Oft lässt der Alltag nur abends Gelegenheit für ein gemeinsames Familienessen. Nehmen Sie sich Zeit für diese Mahlzeit mit Ihren Kindern, denn das gemeinsame Essen bildet den idealen Rahmen, in dem sich Gespräche entwickeln können. Wer hat heute was erlebt? Wie ist der Tag bisher verlaufen? Oder was sind die Pläne für den kommenden Tag oder das Wochenende?

Lassen Sie den Abend gemeinsam und entspannt ausklingen, z. B. mit einem Spiel, bei dem alle mitmachen können. Ein kleiner Spaziergang nach dem Essen tut der ganzen Familie gut und lässt auch kleine Rabauken müde werden.

Experten-Tipps

Prof. Wolfgang Tietze
(FU Berlin, Arbeitsbereich
Kleinkindpädagogik)

Ruhezeiten fest einplanen

„Für feste und bewusste Ruhepausen eignet sich z. B. die Zeit nach dem Mittagessen, nach den Hausaufgaben, nach dem Sport oder vor dem Zubettgehen. Als Ruheinsel im Kinderzimmer bietet sich eine gemütliche Traum- und Kuschecke mit sanftem Licht, einer weichen Unterlage, Schmusetieren und einer Decke an.“

Prof. Dr. Klaus Bös (KIT Karlsruhe)

Bewegung statt Elterntaxi

„Bewegung ist der natürliche Zustand des Kindes. Um sich gesund zu entwickeln, brauchen Kinder täglich Bewegung – und das nicht nur in der Turnhalle. Also: zu Fuß zur Schule, Toben im Kinderzimmer und täglich mindestens eine Stunde draußen spielen ist genauso wichtig wie Hausaufgaben machen! Bewegungszeiten sollten im Tagesablauf ebenso ihren festen Platz finden wie Essen und Trinken.“

Prof. Wolfgang Tietze
(FU Berlin, Arbeitsbereich
Kleinkindpädagogik)

Rituale helfen beim Einschlafen

„Wenn Ihr Kind abends nicht einschlafen kann, sind Rituale eine gute Hilfe. Eine kleine Gutenacht-Geschichte, ein Gebet oder ein Schlaflied, jeden Abend zur selben Zeit, bringen Ihr Kind zur Ruhe. Wichtig ist, dass Sie dabei Ruhe ausstrahlen – denn nur entspannte Eltern können ihren Kindern diese Stimmung vermitteln.“

Mit viel Wortwitz und Situationskomik regen Peb & Pebber in der gleichnamigen täglichen Fernsehsendung auf SUPER RTL nicht nur zum Lachen an, sondern animieren Kinder gemeinsam mit ihren Eltern zum Mit- und Nachmachen. Ohne erhobenen Zeigefinger vermitteln die beiden kleinen Helden zentrale Botschaften wie „Bewegung, Spiel und Sport machen Spaß“ und „Es ist spannend, die Vielfalt der Lebensmittel zu entdecken“. Hier stellen Peb & Pebber ihre Lieblingsrezepte vor, die einfach und schnell auch schon von den Kleinsten zubereitet werden können.

Rezepte & Bewegungsspiele

Kinder lieben es, gemeinsam mit den Eltern zu kochen. Sie haben Spaß daran, Verantwortung zu übernehmen und genießen die gemeinsame Familienzeit. Zudem lernen sie neue Lebensmittel kennen und ihren Wert zu schätzen. Schneiden, Raspeln, Rühren – beim Kochen trainieren Kinder ihre Geschicklichkeit und erfahren Erfolgserlebnisse und erleben wie aus einer Vielzahl von Zutaten eine Mahlzeit entsteht.



Pumuckelsaft

Dieser Saft hat eine tolle rote Farbe – kein Wunder, dass der rote Peb ihn deswegen so gerne trinkt! Vermischt einfach $\frac{1}{4}$ Liter Apfelsaft mit $\frac{1}{4}$ Liter Mineralwasser und 0,1 Liter Karottensaft in einer Kanne und gießt den Saft in Trinkgläser. Wer mag, kann noch Eiswürfel hinzufügen und die Gläser mit bunten Strohhalmen servieren.

Kartoffelsuppe mit Würstchen

Schneidet 2 bis 3 Karotten in kleine Stücke. Gebt einen Suppenwürfel in kochendes Wasser und kocht darin die Karotten mit dem klein geschnittenen Schnittlauch ca. 10 Minuten. Schneidet in der Zeit ca. 4 bis 5 Kartoffeln und 2 Wiener Würstchen ebenfalls in kleine Stücke und gebt sie dazu. Etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!



Popcorn selbst gemacht

Peb & Pebber lieben selbst gemachtes Popcorn, vor allem weil es so schön in der Pfanne knallt!

Gießt 2 bis 3 Esslöffel Öl in eine große Pfanne und gebt so viele Maiskörner in die Pfanne, bis der Pfannenboden gerade bedeckt ist. Die Pfanne verschließt Ihr dann am besten mit einem Glasdeckel, damit Ihr das Explodieren der Maiskörner gut beobachten könnt! Auf der höchsten Herdstufe werden die Körner nun so lange erhitzt, bis alle aufgeplatzt sind. Gebt das fertige Popcorn nun in eine Schüssel und bestreut es ganz nach eurem Geschmack entweder mit ein wenig Zucker oder Salz – ein toller Knabberspaß!

Achtung! Nur unter Aufsicht der Eltern Popcorn zubereiten!

Apfelchips

Peb & Pebber lassen sich immer wieder neue Rezepte mit Äpfeln einfallen. Heute präsentieren sie leckere Apfelchips. Wascht drei bis vier ungeschälte Äpfel und entfernt mit einem Apfelsausstecher das Kerngehäuse. Die Äpfel werden nun in dünne Scheiben geschnitten und durch das Loch in der Mitte auf eine Schnur aufgefädelt. Nun müssen die Äpfel einfach über Nacht an der Luft trocknen. Wer es schneller mag:

Apfelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen bei 80 Grad ca. eine Stunde backen. Anschließend abkühlen lassen!

Müsli

Für den perfekten Start in den Tag empfehlen Peb & Pebber ihr Lieblingsmüsli. Das lässt sich schnell und einfach zubereiten – und es schmeckt toll!

Schneidet 6 getrocknete oder frische Äpfel oder Birnen in kleine Stückchen und vermischt sie in einer kleinen Schale mit 5 EL Haferflocken. Wascht eine Handvoll Weintrauben, halbiert sie und gebt sie zu den Haferflocken. Zum Schluss noch 2 EL Haselnüsse oder Mandeln auf dem Müsli verteilen und mit Milch übergießen. Wem es besser schmeckt, kann statt Milch auch Joghurt nehmen. Guten Appetit!

Hasenaufstrich

Wascht eine Möhre und einen Apfel. Schält und raspelt beides fein und beträufelt beides in einer kleinen Schüssel mit etwas Zitronensaft. Gebt ca. 100 g Quark und 2 EL Schmand dazu und vermengt alles miteinander. Zum Schluss nur noch mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken – und fertig! Schmeckt köstlich am Abend mit frischem Brot!

Kinder brauchen täglich Bewegung – auch bei schlechtem Wetter. Hier stellen Peb & Pebber einige Bewegungsspiele vor, die man auch zuhause spielen kann. Alle Bewegungsspiele können entweder zu zweit oder mit mehreren Personen gespielt werden. Am meisten macht es den Kindern natürlich Spaß, mit ihren Eltern gemeinsam zu spielen!

Inselwandern

Mit jeweils einem Seil wird der Anfang einer Strecke als Start und das Ende als Ziellinie markiert. Dann geht es los – jedes Kind bekommt zwei Zeitungsseiten. Damit wird nun um die Wette von Insel zu Insel gehüpft. Man beginnt, indem man eine Seite hinlegt. Auf diese darf man steigen und mit der nächsten Seite in der Hand eine neue Insel vor sich legen. So bewegen sich die Spieler Richtung Ziel ohne den Boden zu berühren. Wer zuerst im Ziel ist, hat gewonnen!

Schattenspiel

Ein Spieler spielt den Schatten des anderen und läuft ihm immer hinterher. Der Vordermann gibt das Tempo und die Bewegungen vor, der Hintermann versucht alles nachzumachen. Je mehr sich der Vordermann verrenkt, desto lustiger wird es: Rückwärts- oder seitwärts laufen, auf allen Vieren krabbeln, auf einem Bein hüpfen, eine Brücke machen usw...). Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

Affen-Bananen-Spiel

Eine Schnur wird nicht zu niedrig z. B. zwischen Tür- und Fenstergriff oder zwischen zwei Stühlen gespannt. An der Schnur hängen 20 Wäscheklammern. Das sind „Bananen“. Die beiden Spieler dürfen sich nun nur im „Affen-gang“ bewegen, d. h. in der Hocke. Jeder Spieler versucht nun wie ein Affe mit einer Hand eine Wäscheklammer von der Schnur abzulösen und sie dann im Affengang zu seinem „Futterplatz“, also



zu einem Korb am anderen Ende des Zimmers zu bringen.

Wer die meisten Wäscheklammern in seinem Korb hat, hat gewonnen.

Riesen im Wald

Für dieses Spiel braucht man ca. 15 Toiletten-Papprollen (oder Rollen von Küchenpapier, die in der Mitte durchgeschnitten werden können). Die Rollen werden als Bäume eines großen Waldes aufgestellt. Es muss allerdings so viel Platz zwischen den Rollen gelassen werden, dass die Füße der Spieler dazwischen passen. Die Spieler sind nun „Riesen“, die den Wald durchqueren müssen ohne die Bäume umzureißen. In der ersten Runde kriechen die Spieler

auf allen Vieren durch den Wald, in der zweiten Runde wird auf einem Bein gehüpft – wer es schafft, den Wald zu durchqueren ohne „Waldschäden“ zu hinterlassen, hat gewonnen!

Stapelkartons

Im Zimmer wird eine Wegstrecke mit Hindernissen aufgebaut: z. B. um einen Stuhl herum, über ein Kissen oder eine Treppe hinauf. Beide Spieler versuchen nun, mehrere Kartons auf ihren Köpfen zu stapeln. Dabei darf jedoch nur der untere Karton festgehalten werden. Nun müssen beide Spieler versuchen, die Wegstrecke mit den Kartons auf den Köpfen abzulaufen. Wer seinen Karton als letzter verliert, hat gewonnen!

Internet (Auswahl)

- Im Rahmen des Modellprojekts „9+12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ hat die Plattform Ernährung und Bewegung (peb) begleitend zu den Vorsorgeuntersuchungen acht kurze Filme entwickelt, die junge Familien dabei unterstützen, in einen gesunden Lebensstil hineinzuwachsen. www.pebonline.de oder YouTube-Kanal „Gemeinsam gesund“
- Der aid infodienst bereitet Informationen aus Wissenschaft und Praxis verständlich auf und informiert umfassend zu allen Ernährungsthemen. Der aid stellt mehr als 600 Medien aus den Bereichen Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung zur Verfügung. www.aid.de
- Bayern greift gesellschaftlich relevante Themen im Bereich Ernährung auf und transformiert sie für die jeweilige Zielgruppe. Nachzulesen ist dies auf folgenden Internetseiten: Das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten zeigt auf der Seite www.ernaehrung.bayern.de seine vielfältigen Angebote in der Ernährungsbildung und in der Gemeinschaftsverpflegung. Hier eingebunden ist das In-Form-Projekt Vernetzungsstelle Schulverpflegung Bayern (www.schulverpflegung.bayern.de). Beschrieben sind ebenfalls die Schwerpunkte der Arbeit im Bereich Ernährungsbildung für spezielle Zielgruppen auf der Ebene der Landkreise. Daneben verweist die Seite www.kern.bayern.de auf das Kompetenzzentrum für Ernährung – kurz „KErn“. Dieses fördert einen wissenschaftlichen und interdisziplinären Austausch zwischen Forschung, Ernährungswirtschaft/Produktion und Ernährungsbildung. Stichpunktartige Verbraucherinformationen zu Ernährung und Lebensmitteln erhält der Verbraucher mit dem Portal www.vis.bayern.de/ernaehrung.
- Ernährung – Bewegung – Stressbewältigung: ein integrierter Ansatz zur Prävention ernährungsbedingter Krankheiten. Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung bedingen und beeinflussen sich gegenseitig.

Aus diesem Grund folgt die BZgA bei allen Aktivitäten zur Prävention ernährungsbedingter Krankheiten einem integrierten Aufklärungsansatz, der die Themen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung miteinander verknüpft. www.bzga-ebs.de

- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bietet umfassende Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung. Die Arbeit reicht von der Ernährungsaufklärung bis hin zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und -erziehung. www.dge.de
- Das Ernährungsportal NRW stellt ein gebündeltes Informationsangebot zu den Themen „Ernährung“ und „Bewegung“ zur Verfügung. Interessierte Verbraucher und Fachpersonen finden hier verlässliche und unabhängige Informationen aus erster Hand. www.ernaehrungsportal.nrw.de
- Die Kampagne „Kinderwelt ist Bewegungswelt“ der Deutschen Sportjugend hat zum Ziel, Kompetenzerwerb durch Bewegung zu ermöglichen und zu fördern und Bewegungsraum zu schaffen und zurückzuerobern. www.kinderwelt-bewegungswelt.de
- Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse leistet die Dr. Rainer-Wild Stiftung einen wichtigen Beitrag zur zeitgemäßen Ernährungswissenschaft und Ernährungskommunikation und bezieht dabei bewusst kulturelle und soziale Aspekte der Ernährung in ihre Arbeit ein. www.gesunde-ernaehrung.org
- Das muuvit-Abenteuer ist ein Bewegungsspiel für Schulklassen, bei dem durch Bewegungseinheiten Punkte gesammelt werden, die die Schüler für eine virtuelle Reise durch die Welt nutzen. www.muuvit.com
- IN FORM ist die Initiative der Bundesregierung für ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung. In dem Verbraucherportal „IN FORM sein“ finden sich Informationen für einen gesünderen Ernährungs- und Bewegungsalltag. www.in-form.de
- Niedersachsen IN FORM – Das Portal für Ernährung und Bewegung bietet eine Vielzahl von Informationen rund um die Themen „Ernährung – Lebensmittel – Bewegung“. Zusätzlich wird den lokalen Akteuren aus diesen Bereichen in Niedersachsen

ein Forum geboten, ihre Angebote und Aktionen vor Ort einem breiten Publikum bekannt zu machen.

- Weitere Informationen und Hinweise zu den Angeboten und Aktivitäten der peb-Mitglieder zu einem gesunden Lebensstil unter www.pebonline.de

Literatur (Auswahl)

- Gesa Schönberger (Hrsg.), Barbara Methfessel (Hrsg.): Mahlzeiten: Alte Last oder neue Lust? Veränderungen in der Arbeitswelt und in den Familienstrukturen führen auch zu Veränderungen im Essverhalten. Diesen schleichenden Wandel im Umgang mit Mahlzeiten beobachten die beiden Herausgeberinnen und leisten mit ihrem Buch einen Beitrag zur Diskussion um neue Wege in der Gemeinschafts- und Familienverpflegung.
- Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (Hrsg.): Gesunde Kita – starke Kinder! Das Praxishandbuch baut auf den Erfahrungen und Erfolgen des peb-Projekts „gesunde kitas – starke kinder“ auf und bietet praxiserprobte Hilfen und Tipps für den Kita-Alltag. Neben verschiedenen Experten liefern Kita-Leitungen, pädagogische Fachkräfte, Eltern, peb-Projekt-Coaches und Kita-Fachberater in ihren Beiträgen alltagstaugliche Unterstützung aus der Praxis zu den Bereichen Essen & Trinken und Bewegung & Entspannung.
- Prof. Dr. Stephan Martin (Hrsg.): Komm' in Schwung. Der kluge Alltags-Plan für fitte Kinder. Das praxisorientierte Buch will Eltern wie Kindern helfen, Dynamik, Bewegung und Motivation in den Alltag zu bringen. Alltagsnahe Beiträge von verschiedenen Wissenschaftlern vermitteln Wissen und Anregungen zum Thema Bewegung.
- Mathilde Kersting (Hrsg.): Kinderernährung aktuell: Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention. Das Buch stellt den aktuellen Wissensstand der Kinderernährung vor. Herausgeberin Mathilde Kersting zieht zudem Rückschlüsse für wirkungsvolle Strategien zum Transfer von Ernährungswissen in die tägliche Ernährungspraxis.

Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)

Die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) tritt für eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung bei Kindern und Jugendlichen ein. Damit leistet peb einen Beitrag zum gesamtgesellschaftlichen Ziel, Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Für diese Aufgabe vereint die Plattform Mitglieder aus allen relevanten gesellschaftlichen Bereichen, die sich für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen einsetzen. Als gemeinsame Initiative von Politik, Verbänden und Wirtschaft bildet peb mit über 100 Mitgliedern, zu denen auch die VERBRAUCHER INITIATIVE zählt, ein in Europa einzigartiges Netzwerk.

Arbeitsweise: Prävention vor Therapie

Zur Erreichung ihrer Ziele arbeitet peb auf unterschiedlichen Ebenen. Die Plattform unterstützt den interdisziplinären Austausch und die Vernetzung innerhalb der Fach-Community, setzt eigene Best-Practice-Projekte um und entwickelt Kommunikationsinstrumente zur direkten Zielgruppenansprache. Allen Herangehensweisen gemein ist der primärpräventive Ansatz von peb, um zu verhindern, dass Kinder Übergewicht überhaupt erst entwickeln. Denn einmal übergewichtige Kinder tragen ein hohes Risiko, auch als Erwachsene übergewichtig zu bleiben. Sind Übergewicht oder Adipositas erst einmal eingetreten, so sind die Erfolge einer Therapie zur Gewichtsreduktion leider gering – und vor allem nur selten von Dauer. Der Prävention im Kindesalter kommt daher eine Schlüsselrolle zu, die Hauptbestandteil sämtlicher Handlungsfelder und Projekte der Plattform Ernährung und Bewegung ist.



Täglich vormittags auf Super RTL

Gemeinsam mit dem Kindersender Super RTL hat peb die TV-Clips „Peb & Pebber – Helden Privat“ mit Impulsen von Ernährungswissenschaftlern, Pädagogen, Sportlern und TV-Experten entwickelt. Zentrale Botschaften wie „Bewegung, Spiel und Sport machen Spaß“ oder „Es ist schön, das Essen gemeinsam zu genießen“ vermittelt das Puppenformat kindgerecht und ohne mahnenden Zeigefinger. Zudem zeigen ausführliche Hintergrundinformationen zu den einzelnen Episoden den Eltern oder Pädagogen, wie sie einen gesunden Lebensstil einfach im Alltag mit den Kindern umsetzen können.

www.pebundpebber.de

Handlungsfeld Kita

Mit dem Pilotprojekt „gesunde kitas – starke kinder“, das im Zusammenspiel zwischen Wissenschaft und Praxis entwickelt wurde, hat peb mit Unterstützung von speziell ausgebildeten Coaches, Kita-Fachkräften und Eltern individuelle Konzepte zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung in Kitas erarbeitet. Über 3.500 Kinder und 600 Kita-Fachkräfte beteiligten sich in rund 50 Kitas an diesem Modellprojekt und setzten so einen gesunden Lebensstil

mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Entspannung im Kita-Alltag um. Das Projekt wurde wissenschaftlich evaluiert und erhielt eine sehr gute Bewertung.

Kita-Bereich www.pebonline.de
Informationsbroschüre für Eltern
„Starke Kinder – starke Familie“

Angebot für junge Familien

Mit dem Projekt „9+12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ hat peb es sich zum Ziel gesetzt, Familien bereits vor oder mit Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu motivieren. Denn je frühzeitiger ein gesundheitsförderlicher Lebensstil in den Alltag von Familien implementiert wird, desto größer sind die Chancen, Adipositas und Übergewicht entgegenzuwirken. Das Projekt „9+12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Bereich „9+12 Gemeinsam gesund“
unter www.pebonline.de
Infofilme für Eltern auf YouTube-Kanal
„gemeinsamgesund“



Aktion „Fünf gleich drei“

Sie können die Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE einzeln zum angegebenen Preis plus Versandkosten bestellen. Außerdem bieten wir Ihnen unsere Publikationen zum Sonderpreis an. Und so funktioniert unsere Aktion „Fünf gleich drei“:

- Wählen Sie aus der nachstehenden Liste fünf Broschüren oder Themenhefte aus, Sie bezahlen lediglich die drei teuersten Exemplare. Zusätzlich berechnen wir eine einmalige Versandkostenpauschale von 2,00 Euro (Inland).
- Faxen oder senden Sie uns diese Liste zu. Sie erhalten dann zeitnah die gewünschten Titel.



Essen und Trinken

☐ Alternative Ernährungsformen (TH, 12/2006, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Clever preiswert kochen (TH, 05/2009)	2,50 Euro
☐ Clever saisonal kochen (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2010)	2,50 Euro
☐ Clever saisonal kochen 2 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2011)	2,50 Euro
☐ Clever saisonal kochen 3 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 06/2011)	2,50 Euro
☐ Diäten (TH, 11/2006)	2,50 Euro
☐ Fleisch genießen! (TH, 08/2009)	2,50 Euro
☐ Fisch & Co. (TH mit Einkaufsführer und Wörterbuch, 08/2010)	2,50 Euro
☐ Genießen statt wegwerfen (TH, 11/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Gesunde Mittelmeer-Küche (06/2004, 8 Seiten)	1,80 Euro
☐ Gesund essen (TH mit Ernährungs-Check, 05/2006)	2,50 Euro
☐ Getränke (TH mit Weinratgeber zum Ausschneiden, 09/2005)	2,50 Euro
☐ Klimafreundlich essen (TH, 04/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Küchenkräuter (TH, Übersicht zum Aufhängen, 02/2009, 8 Seiten)	1,80 Euro
☐ Lebensmitteleinkauf (TH mit Liste der E-Nummern zum Ausschneiden, 05/2005)	2,50 Euro
☐ Lebensmittelvorräte (TH mit Tipps gegen Schädlinge im Haushalt, 07/2005)	2,50 Euro
☐ Pflanzenöle (TH, 09/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Pflanzlich genießen (TH, 03/2006)	2,50 Euro
☐ Saisonkalender für Obst und Gemüse (12/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
☐ Vegetarische Ernährung (05/2004, 8 Seiten)	1,80 Euro
☐ Vitamine & Co. (10/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Wasser & Co. (TH, 09/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Wie Oma backen (TH, 11/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Wie Oma kochen (TH, 08/2011, 24 Seiten)	2,50 Euro
☐ Wild & Wildpflanzen (TH, 07/2007)	2,50 Euro
☐ Zucker & Co. (TH, 11/2005, 16 Seiten)	2,05 Euro

Bauen, Wohnen, Umwelt

☐ Alternative Kraftstoffe (TH, 01/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Bewusst reisen (TH, 04/2006)	2,50 Euro
☐ Blauer Engel (TH, 04/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Besonders sparsame Haushaltsgeräte (TH, 11/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Energieeffizientes Sanieren (TH 4/2009)	2,50 Euro
☐ Furnier (TH, 01/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Gas-Fahrzeuge (TH, 10/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Gesund Wohnen (TH mit Umweltanalysen, 08/2005)	2,50 Euro
☐ Green IT (TH, 10/2009)	2,50 Euro
☐ Holz & Holzprodukte (02/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Klimafreundlich einkaufen (TH, 01/2012)	2,50 Euro
☐ Label & Gütezeichen (TH, 06/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Leihen, reparieren, gebraucht kaufen (TH, 11/2007)	2,50 Euro
☐ Ökologisch gärtnern (TH, 03/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Schmuck (01/2005, 8 Seiten)	1,80 Euro
☐ Strom sparen (TH, 05/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Teppich und Teppichboden (TH, 10/2006, 16 Seiten)	1,80 Euro

Gesund leben

☐ Allergien (TH, 12/2008)	2,50 Euro
☐ Babykost & -pflege (TH, 02/2006)	2,50 Euro
☐ Erkältung (TH, 04/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (TH, 03/2012)	2,50 Euro
☐ Fitness & Gesundheit (TH mit Gutschein „Ernährungsscheck“, 06/2005)	2,50 Euro
☐ Frauen & Gesundheit (TH, 12/2011)	2,50 Euro
☐ Für immer jung (TH, 01/2008, 20 Seiten)	2,05 Euro
☐ Gesund älter werden (TH, 09/2010)	2,50 Euro
☐ Gesund im Büro (TH, 02/2008)	2,50 Euro
☐ Gesund schlafen (TH, 05/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Heilpflanzen – Rezeptfreie Natur-Arzneimittel (06/2003, 8 Seiten)	1,80 Euro
☐ Homöopathie (TH mit Tabelle zur Mittelfindung, 10/2005)	2,50 Euro
☐ Kindersicherheit (TH mit Checkliste „Kindersicherer Haushalt, 07/2006)	2,50 Euro
☐ Klein- und Schulkinder (TH, 09/2008)	2,50 Euro
☐ Kosmetik (TH, 08/2008)	2,50 Euro
☐ Männer & Gesundheit (TH, 02/2010)	2,50 Euro
☐ Naturheilverfahren (TH, 08/2007)	2,50 Euro
☐ Omas Hausmittel (TH, 05/2010)	2,50 Euro
☐ Prävention und Erste Hilfe (TH, 10/2010)	2,50 Euro
☐ Rad fahren (TH, 07/2009)	2,50 Euro
☐ Richtig entspannt – Die passende Technik finden (08/2003, 8 Seiten)	1,80 Euro
☐ Rückengesundheit (TH, 12/2010, 28 Seiten)	2,50 Euro
☐ Sauberer Haushalt (TH, 06/2008)	2,50 Euro
☐ Schadstoffarme Kinderzimmer (09/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
☐ Sehen und Hören (TH, 09/2007)	2,50 Euro
☐ Selbstmedikation (TH, 12/2007)	2,50 Euro
☐ Textilien (TH, 02/07) plus Ratgeber „Textilien & Allergien“ (10/2008)	4,00 Euro
☐ Zahngesundheit (12/2003, 8 Seiten)	0,70 Euro

Sonstige Themen

☐ Clever haushalten! (TH mit Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“, 01/2006)	2,50 Euro
☐ Clever selbst machen! (TH mit Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“, 07/2010)	2,50 Euro
☐ Digital fotografieren (TH, 03/2007)	2,50 Euro
☐ Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (TH, 07/2011)	2,50 Euro
☐ Grüne Geldanlagen (TH, 12/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Internet (TH, 07/2008)	2,50 Euro
☐ Nachhaltig einkaufen (TH, 05/2011)	2,50 Euro
☐ Nachhaltig leben (TH, 02/2012)	2,50 Euro
☐ Nachhaltige Unternehmen (TH, 11/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Nanotechnologien im Alltag (03/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Ratgeber Eltern (TH, 06/2010)	2,50 Euro
☐ Reisen online buchen (TH, 03/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Ruhestand gestalten (TH, 04/2011)	2,50 Euro
☐ Studium finanzieren (TH, 03/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
☐ Tierisch gut (TH, 06/2006)	2,50 Euro

TH = 24-seitiges Themenheft; soweit nicht anders angegeben. Alle Preise plus Versandkosten. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) unter www.verbraucher.com.

Liefer-/Rechnungsadresse

Name/Vorname

Anschrift

Datum

Unterschrift

www.verbraucher.org

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Fax: 030/ 53 60 73 - 45