Weniger sitzen, mehr bewegen!

Lange Sitzzeiten gefährden die Gesundheit von Kindern- und Jugendlichen

| Von Sonja Both

Laut KiGGS-Studie sind 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland übergewichtig. Mit dem Übergewicht steigt das Risiko für schwere Folgeerkrankungen wie Diabetes und Herzkreislauferkrankungen. Hauptursache für die Gewichtsentwicklung ist ein Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch. Noch vor 100 Jahren legten die Menschen Wegstrecken von circa 18 km am Tag zurück. Der moderne Lebensstil ist überwiegend vom Sitzen geprägt. Motorisierter Transport und immer neue Angebote laden zu mehr Bequemlichkeit ein.

Kinder bewegen sich durchschnittlich nur noch eine Stunde pro Tag. Den überwiegenden Teil ihres Tages verbringen sie im Sitzen: Zuhause, in der Schule und in der Kita sowie auf dem Weg dorthin. Aktuelle Studien zeigen, dass das Sitzen Folgen für die körperliche Entwicklung von Kindern hat, selbst wenn diese sich sonst viel bewegen. Sitzen ist ein eigener gesundheitlicher Risikofaktor. Die Sitzzeiten steigen im Laufe der Kindheit hin zum Jugendalter an und liegen dann bei Jugendlichen im Durchschnitt bei neun Stunden pro Tag; das sind mehr als 70 Prozent ihrer Wachzeit. Der Energieverbrauch während des Sitzens ist kaum höher als beim Schlafen und somit als extrem niedrig einzustufen.

Gesundheitliche Folgen des *Sitzenden Lebensstils*

Schon im Kindes- und Jugendalter können gesundheitsschädigende Effekte des ***Sitzenden Lebensstils*** auftreten. Diese reichen von einem erhöhten Risiko für Übergewicht, metabolischen Erkrankungen, einer verringerten kardiovaskulären Fitness bis hin zu einer verringerten Knochendichte und intellektuellen Leistungsfähigkeiten. Außerdem können hohe Sitzzeiten mit einer aggressiven Verhaltensweise einhergehen.

Ursachen für hohe Sitzzeiten

Sitzen ist in erster Linie eine Ko-Aktivität, d. h. im Vordergrund steht meist eine andere Tätigkeit, die im Sitzen erfolgt. Viele beliebte Freizeitaktivitäten von Kindern und Jugendlichen werden im Sitzen ausgeführt. Dazu gehören Fernsehen, Computer-Nutzung, das Spielen von Videospielen und das sogenannte „Chillen“ mit Freunden. Ein weiterer Faktor, der zu langen Sitzzeiten beiträgt, ist der zunehmende motorisierte Transport, insbesondere mit dem Auto.

Präventiv Handeln

Ein bereits in der Kindheit erlernter ***Sitzenden Lebensstils*** bleibt meist über die gesamte Kindheit und Adoleszenz bestehen und wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter weiterverfolgt. Maßnahmen zur Veränderung des ***Sitzenden Lebensstils*** sollten deshalb früh in der Kindheit ansetzen. Die Familie, aber auch Kita und Schule beeinflussen das Sitzverhalten entscheidend. Insbesondere mit dem Eintritt in die Schule steigen die Sitzzeiten drastisch an.

Bei der Schaffung eines Problembewusstseins spielen Kinder- und Jugendärzte eine wichtige Rolle. Sie sind die idealen Multiplikatoren, weil sie im direkten Kontakt zu den Eltern stehen und wichtige Vertrauenspersonen sind. Sie können die Familien mit praktischen Handlungsempfehlungen weg vom Sitzen hin zu mehr Bewegung motivieren. Folgende Handlungsempfehlungen für die Praxis von Kinder- und Jugendärzten hat die Plattform Ernährung und Bewegung in Abstimmung mit wissenschaftlichen Experten entwickelt.

Bewegungsbiographie früh prägen

- Auf Lauflernhilfen für Kleinkinder (null bis zwölf Monate) verzichten und Tragevorrichtungen nur für den Transport nutzen
- Keine Schiebestangen für Dreiräder o. ä.
- Spätestens zum dritten Lebensjahr keinen Kinderwagen mehr benutzen

Alltag bewegt gestalten

- Mindestens eine Stunde täglich an der frischen Luft bewegen
- Tägliche Wege (zur Kita, Schule etc.) aus eigener Kraft, also zu Fuß, mit dem Fahrrad o. ä., bewältigen
- Gemeinsame Aktivitäten bewegt gestalten: Schwimmen statt Kino!
- Zeit zum gemeinsamen Spielen und Bewegen einplanen
- Sitzen möglichst alle 20 Minuten unterbrechen

Bewegungsanlässe schaffen

- Babys und Kleinkindern Flächen und Zeit zum Strampeln und sichere Räume zum Hochziehen, Krabbeln usw. geben
- Tobefreundliches Kinderzimmer ohne Sitzmöbel und eine „Tobeerlaubnis“ für die Wohnung
- Schreibtisch nicht in den Mittelpunkt des Kinderzimmers rücken

Sitzender Lebensstil und *peb*

Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Partner setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Der *Sitzende Lebensstil* ist ein Schwerpunktthema von peb. Deshalb hat die Plattform unterschiedliche Strategien entwickelt, um auf die Herausforderungen des übermäßigen Sitzens aufmerksam zu machen. So wird das Thema z. B. im Rahmen von peb-Symposien bei verschiedenen Kongressen unter Einbindung von Experten in den Mittelpunkt gerückt. Außerdem werden aufeinander abgestimmte Kommunikationsschritte entwickelt, um die Thematik in das Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken. So wurde u. a. ein „Sitz-Check" konzipiert, mit dem Verbraucher für das Sitzverhalten in ihren Familien sensibilisiert werden. www.pebonline.de

Sport für einen Bewegten Lebensstil

- Krabbelgruppen und Kinderturnen im Sportverein nutzen
- Schwimmen lernen
- Sozialtarife von Sportvereinen nutzen
- Lieblingssportart herausfinden und betreiben

Mediennutzung begrenzen

- Keine Bildschirmmedien (inklusive IPad u. ä.) für Kinder bis drei Jahre
- Kitakinder: maximal 30 Minuten Bildschirmzeiten täglich
- Grundschulkinder: maximal 60 Minuten Bildschirmzeiten täglich
- Mit älteren Kindern wöchentliche Zeitkonten für Bildschirmmedien einrichten (zehn bis maximal 14 Stunden pro Woche)
- Jugendliche: maximal zwei Stunden Bildschirmzeiten täglich
- Jugendliche darauf hinweisen, dass Sie das Smartphone nicht nur im Sitzen nutzen sollen

Bewegung als Erziehungsziel

- Babys/Kleinkinder aus eigener Kraft sitzen und laufen lassen
- Kinder zur Bewegung animieren. Dabei Stürze und „Wehwehchen" in Kauf nehmen
- Aufforderung „Sitz still!" hinterfragen
- Für Sitzpausen (z. B. bei Hausaufgaben) sorgen
- Bewegte Alternative wählen (z. B. Treppe statt Rolltreppe)

Eltern als Bewegungsvorbilder

- Selbst weniger sitzen und körperlich aktiver sein. Denn Eltern sind Vorbilder für Ihre Kinder. Kinder haben längere Sitzzeiten, wenn ihre Eltern und Geschwister auch ein hohes Maß an sitzenden Aktivitäten aufweisen.

Sonja Both ist M. Sc. Trophologin und arbeitet im Bereich Presse- und Öffentlichkeit der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. in Berlin.