

# Verbraucher konkret

www.verbraucher.org

Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



**5=3**  
Fünf  
Broschüren  
bestellen, drei  
bezahlen!

Von bewegter zu  
sitzender Kindheit

Familie:  
Sitz-Check

Bewegt von  
Anfang an



Familienratgeber

Bundesverband  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.

## Sitzender Lebensstil

# Liebe Verbraucherin, lieber Verbraucher



„Im Leben lernt der Mensch zuerst gehen und sprechen. Später lernt er dann, still zu sitzen und den Mund zu halten“, erkannte der französische Schriftsteller Marcel Pagnol bereits vor 100 Jahren. Und dies gilt umso mehr für die heute aufwachsende Generation, die insbesondere durch die neuen Lern- und Medienumwelten viel zu früh lernt, passiv zu sein und still zu sitzen. Die Sitzbiographie beginnt oft schon im ersten Lebensjahr, in dem Kinder viel Zeit in Trage- und Transportvorrichtungen verbringen. Und auch danach ersetzt die Schiebbestange am Bobby-Car viel zu schnell das eigene Bewegungs- und Erfolgserlebnis. Haben die Kinder unter diesen Bedingungen das Laufen gelernt, „drohen“ weitere Sitzgelegenheiten. Der Weg zu Kita, Sportverein oder Musikschule wird viel zu oft mit dem Auto zurückgelegt, so dass die Kinder, statt ein Gefühl für ihre Leistungsfähigkeit und Wegstrecken entwickeln zu können, zum passenden Freizeitprogramm bewegt werden. Spätestens mit dem Übergang von der Kita in die Schule – wenn es dann heißt still sitzen und zuhören! – wird das Sitzen endgültig zum dominierenden Bestandteil des Alltags.

Mit diesem Themenheft zeigen die VERBRAUCHER INITIATIVE und die Plattform Ernährung und Bewegung Alternativen zum „Sitzenden Lebensstil“ für Kinder und Familien auf. Zunächst möchten wir mit Ihnen eine Zeitreise in Ihre eigene Kindheit machen und Ihnen vor Augen führen, wie sich die kindlichen Lebenswelten in den letzten 30 Jahren

verändert haben. Dann hinterfragen wir, was das eigentlich ist: Sitzen. Mit dem Sitz-Check haben Sie Gelegenheit, das Sitzverhalten Ihrer Familie einmal kritisch zu betrachten. Wie üblich bei Verbraucher konkret, erhalten Sie darüber hinaus praktische Tipps zur Unterbrechung Ihres Sitz-Alltags und wir klären darüber auf, was Sitzen, Spiegelneurone und das elterliche Vorbild eigentlich miteinander zu tun haben.

Dies und vieles mehr erwartet Sie auf den nächsten Seiten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen. Wenn es gelingt, Sie trotz der hoffentlich fesselnden Lektüre zum Aufstehen zu bewegen, dann haben wir unser Ziel mit dieser Ausgabe von Verbraucher konkret erreicht.

Ihre Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich  
(peb-Vorstandsvorsitzende)

Ihr Georg Abel  
(Bundesgeschäftsführer,  
Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.)

PS: Bitte beachten Sie unsere Aktion „Fünf gleich drei“: Wählen Sie fünf Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE und zahlen Sie nur drei Publikationen. Mehr zu dieser Aktion auf Seite 20.

## Inhalt

### Impressum

Verbraucher konkret,  
Oktober 2013

ISSN 1435-3547  
„Familienratgeber:  
Sitzender Lebensstil“  
- Themenheft der  
VERBRAUCHER  
INITIATIVE e.V.

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

Konzept & Text:  
Georg Abel (V.i.S.d.P.),  
Mirko Eichner (S. 3-4,  
7-9, 14-16), Prof.  
Gerhard Huber & Sonja  
Both (S. 5-6), Sonja  
Both (S. 11), Anja Beck  
(S. 10-13, 18-19)

Fotos: IStockphoto: S. 3  
unten, S. 4 oben; Creativ  
Collection: S. 6 oben;  
Getty Images: S. 20;  
Romy Kaa: S. 6 unten  
rechts, S. 8 oben links,  
S. 11 unten, S. 13 unten  
rechts, S. 15 oben; - www.  
matthiasmartin.de

Druck: Diese Broschüre  
wurde auf Circle matt  
white gedruckt und  
erfüllt die Kriterien des  
Blauen Engels.

### Von bewegter zu sitzender Kindheit

#### Was die Kindheit in den letzten 30 Jahren verändert hat

Die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen ist in den vergangenen 30 Jahren um die Hälfte gestiegen und die Zahl der fettleibigen Kinder hat sich im gleichen Zeitraum sogar verdoppelt.

#### Zu viel Sitzen macht träge

### Familie

#### Sitz-Check

Wenn es um die Gesundheit der Familie geht, kommen dem Einzelnen die Themen Ernährung und Bewegung sogleich in den Sinn. Aber auch der zunehmend *Sitzende Lebensstil* hat großen Einfluss auf die Entwicklung und die Gesundheit von Familien. Doch viele Fakten zum *Sitzenden Lebensstil* sind noch nicht bekannt, so dass viele Familien mit kleinen Veränderungen im Alltag eine große Wirkung erzielen können.

#### Bewegung als fester Bestandteil des Familienalltags

#### Mach's mit, mach's nach, mach's besser

### Bewegt von Anfang an

#### Kinder brauchen (Bewegungs-)Freiräume

Der *Sitzende Lebensstil* beeinflusst die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nachhaltig. Gesundheitliche Probleme, wie beispielsweise Übergewicht und eine Verringerung der Knochendichte, können Folgeerscheinungen zu langen Sitzens und geringer körperlicher Aktivität sein. Die Umgebung, in der Kinder und Jugendliche aufwachsen, hat prägenden Einfluss auf ihre Entwicklung und bietet somit die Chance, dem *Sitzenden Lebensstil* entgegen zu wirken.

#### Interview: „Wunderpille“ Bewegung

#### Mit Peb & Pebber bewegt durch den Alltag

### Service

Plattform Ernährung & Bewegung e. V. (peb)

Webseiten, Bücher

Übersicht Themenhefte, Aktion „Fünf gleich drei“

12

3

5

7

14

16

17

18

20

10

11



Die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen ist in den vergangenen 30 Jahren um die Hälfte gestiegen und die Zahl der fettleibigen Kinder hat sich im gleichen Zeitraum sogar verdoppelt.

## Was die Kindheit in den letzten 30 Jahren verändert hat

Dabei lässt sich das kindliche Übergewicht nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen. Der gesamte Lebensstil, die Balance zwischen Energieverbrauch und Energieaufnahme, ist entscheidend für die Entwicklung von Übergewicht. Ein Blick auf die kindliche Lebens- und Bewegungswelt zeigt, dass sich diese rasant gewandelt hat. Im Gegensatz dazu hat sich das Ernährungsverhalten nur geringfügig verändert. Welches sind also die entscheidenden Veränderungen in der Lebenswelt der Kinder?

### Draußen spielen

Kaum jemand kann beschreiben, woran es liegt und wann es genau passiert ist. Aber fast alle Erwachsenen, die vor den 1990er Jahren aufgewachsen sind, beschreiben, dass sie noch auf der Straße zahlreiche, heute vergessene Bewegungsspiele (z.B. Gummitwist oder Himmel und Hölle) spielten und insgesamt bewegungskompetenter waren. Viele berichten, dass sie zu ihrer Zeit echte Profis im „Schweinebaumeln“, Bäume klettern oder Radschlagen wa-

ren. Und dies ist nicht nur der verklärte Blick der heute Erwachsenen auf ihre Kindheit. Bekanntlich behauptet ja jede Erwachsenen-Generation, dass früher alles besser war ...

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen eindeutig, dass das körperliche Leistungsvermögen von Kindern dramatisch abgenommen hat. So ist die durchschnittliche Leistung im Standweitsprung bei Kindern um 16 cm zurückgegangen. Sportwissenschaftler beschreiben dies als vergleichbar mit dem Unterschied zwischen Kreisklasse und Bundesliga.

Kinder, die alleine oder in Gruppen draußen spielen, sind fast vollständig aus dem Straßenbild verschwunden. Das liegt nicht nur an der niedrigen Geburtenrate, sondern auch daran, dass die Kinder, die es gibt, weniger und wenn, dann nur als „Anhängsel“ ihrer Eltern oder unter pädagogischer Aufsicht nach draußen gehen. Dies hat Folgen für die Bewegungsfreiräume von Kindern, für ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und letztlich auch für ihre Gesundheit.





## Schule

Der Anteil übergewichtiger Kinder steigt mit dem Eintritt in die Grundschule deutlich an, denn in diesem Zeitraum wechseln viele Kinder von einem bewegten in einen *Sitzenden Lebensstil*. Während in der Kita vergleichsweise viel Zeit und Platz für Bewegung ist, sollen die Bildungsziele in der Schule vor allem im Sitzen erreicht werden. Bildung und (sitzendes) Lernen hatten vor 30 Jahren in vielen Familien noch einen anderen Stellenwert. Die Kinder kamen (in Westdeutschland) mittags nach Hause und hatten nach den Hausaufgaben am Nachmittag Zeit zum Spielen: zumeist draußen und gemeinsam mit Freunden oder im Sportverein.

Spätestens seit dem Pisa-Schock vom Dezember 2001 liegt der Fokus auf der kognitiven Bildung – und das bereits im Kita- und Grundschulalter. In diesem Zusammenhang stellte der Bund, der sich sonst in Bildungsfragen zurückhält, mit dem Investitionsprogramm Zukunft Bildung und Betreuung (IZBB) für die Jahre 2003–2007 insgesamt vier Milliarden Euro für den Ausbau von Ganztagschulen zur Verfügung. Körperliche und soziale Bildungsaspekte traten zunehmend in den Hintergrund. Und nach wie vor gilt: Gelernt wird im Sitzen! In der Folge vervielfachte sich der Anteil der Ganztagschulen in Deutschland, ohne dass die abnehmenden Zeiten für Bewegung, Sport und Spiel immer ausreichend kompensiert wurden.

## Medien

Die meisten heutigen Eltern können sich noch an eine Zeit erinnern, in der es im Fernsehen ein Testbild und somit einen Sendeschluss gab. Auch die An-

zahl von drei Fernsehkanälen (und keine nennenswerten alternativen Bildschirmmedien) ist heute kaum noch vorstellbar. Im Jahr 1984 startete das Privatfernsehen in Deutschland und führte zu einer Explosion der Programmvvielfalt – und das rund um die Uhr. Mit dem Jahrtausendwechsel kam die zunehmende Nutzung des Internets hinzu. So nutzte im Jahr 2003 jeder Zweite das Internet und zehn Jahre später waren es mehr als drei Viertel der Bevölkerung. Hinzu kommt die noch rasantere Entwicklung der sozialen Medien: Im Jahr 2008 überschritt die Zahl der facebook-Nutzer die Millionemarke und bereits 2011 nutzten in Deutschland mehr als 22 Millionen Menschen facebook. Da viele Eltern mit dieser Entwicklung selbst überfordert sind, fällt es ihnen oft schwer, ihren Kindern ein verantwortliches Mediennutzungsverhalten zu vermitteln. Somit wachsen Kinder heute wie selbstverständlich in eine multimediale Umwelt hinein – zumeist zu Lasten der Bewegung.

**Eltern stehen heute vor der Herausforderung, die Risiken und Chancen dieser Veränderungen für ein gesundes Aufwachsen ihrer Kinder abzuwägen und die richtigen Lösungen für einen gesunden Alltag zu entwickeln. Da die Veränderungen der Lebenswelt in den vergangenen 30 Jahren entwicklungsgeschichtlich beispiellos sind, fehlen noch die Traditionen, Gewohnheiten und Vorbilder, um eine bewegte Kindheit zu ermöglichen. Diese gilt es zu schaffen!**



# Zu viel Sitzen macht träge



Wer sich kaum bewegt und nicht gerade liegt, steht oder geht – der sitzt. Gelegenheiten dafür gibt es viele. Nicht nur in der Kita, Schule, zu Hause und auf dem Weg dorthin – auch im Park, auf dem Spielplatz oder im Schwimmbad laden Bänke zum ausgiebigen Sitzen ein. Denn Sitzen ist bequem und gibt Raum zum Ausruhen. Braucht der Körper diese ständigen Ruhepausen tatsächlich? Oder ist es nicht eigentlich genau andersherum und der Körper braucht Erholungspausen vom ständigen Sitzen?

Fakt ist, dass sich Kinder im Durchschnitt nur noch eine Stunde pro Tag bewegen. Den überwiegenden Teil ihrer wachen Zeit verbringen sie sitzend. Studien zeigen sogar, dass die meisten Jugendlichen neun Stunden pro Tag und somit 70 Prozent ihres Tages im Sitzen verbringen. Und wer sitzt, bewegt sich so gut wie gar nicht. Der Energieverbrauch beim Sitzen ist kaum höher als beim Schlafen und somit extrem niedrig. Wer glaubt, dass Sitzen die Konzentrationsfähigkeit steigert und den Körper entlastet, irrt. Wie so oft kommt es auf die Dosis an und ein Zuviel des Guten kann schnell das Gegenteil bewirken.

## Sitzen, wie kommt es dazu?

Sitzen selbst ist nicht besonders spannend, aufregend oder spaßig. Trotzdem verbringen Kinder sehr viel Zeit im Sitzen. Das liegt nicht nur an den vielen einladenden Gelegenheiten. Meist wird nicht um des Sitzens willens gegessen, sondern um eine andere Tätigkeit auszuführen, die dem Sitzen folgt. Als solches ist Sitzen in erster Linie eine sogenannte Ko-Aktivität. Eine ganze Reihe beliebter Freizeitaktivitäten von Kindern und Jugendlichen werden im

Sitzen ausgeführt. Dazu gehören Fernsehen, Internet-Surfen, Computerspielen und das Daddeln mit Smartphone und Videogames.

Unumgänglich führt Medienkonsum somit zu erhöhten Sitzzeiten und verdrängt dabei andere bewegte Beschäftigungen. Relativ neu auf dem Markt sind spezielle Halterungen für Tablet-PCs, die selbst den Kleinsten den Umgang damit ermöglichen. Den Kleinkindern gefallen die bunten, bewegten Bilder und außerdem werden sie – so die Hoffnung mancher Eltern – mit den Medien der Zukunft vertraut gemacht. Hier ist jedoch Vorsicht geboten! Experten

empfehlen, Kinder nicht vor dem dritten Lebensjahr mit Bildschirmmedien zu konfrontieren, weil der ständige Medienkonsum gesundheitsschädlich sein kann. Der frühe Umgang kann dazu führen, dass Kleinkinder dauernden Medienkonsum als selbstverständlich wahrnehmen.

Auch die TV-Konsumenten werden immer jünger. Waren es 1971 noch Vierjährige, die erste Erfahrungen mit dem Fernsehen machten, so sitzen heute bereits Kinder im Alter von fünf Mona-

fahren oder sie mit dem Bus fahren lassen. Zu wenige Schulkinder kommen zu Fuß oder mit dem Fahrrad. An dieser Stelle sind die Eltern dazu aufgerufen, es ihren Kindern richtig vorzumachen, indem sie z. B. mehr Zeit für Alltagsaktivitäten einplanen und gemeinsam mit dem Fahrrad zur Schule fahren. Ein bereits in der Kindheit erlernter *Sitzender Lebensstil* bleibt meist über die gesamte Kindheit bestehen und wird mit höherer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter weiterverfolgt. Maß-

nen Nährstoffe nur unzureichend vom Körper verwertet werden. Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen sind mögliche Folgen. Kinder, die sich nur minimal bewegen, können sich außerdem meist nur schlecht konzentrieren und sind tendenziell aggressiver als solche, die regelmäßig aktiv sind. Das viele Sitzen kann auch dazu führen, dass der erst durch Bewegung aktivierte Knochenstoffwechsel lahm gelegt wird. Dadurch wird die Skelett-Stabilität und somit der gesamte Bewegungsapparat geschwächt.

Im Erwachsenenalter können schwache Knochen Rückenschmerzen auslösen. So werden aktive Menschen unter Umständen schnell zu Bewegungsmuffeln, weil der schmerzende Körper die Beweglichkeit einschränkt. Bei Erwachsenen werden zudem Zusammenhänge zwischen langen Sitzzeiten und Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmten Krebsarten und sogar mit einer frühzeitigen Sterblichkeit diskutiert.



ten vor dem Bildschirm. Der aktuelle Stand der wissenschaftlichen Forschung lässt keinen Zweifel daran, dass es einen Zusammenhang zwischen TV-Konsum, Sitzen und Übergewicht gibt. Außerdem beeinträchtigt der flimmernde Bildschirm die Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und das Leseverhalten von Kindern.

Die Sitzzeiten erhöhen sich zudem dadurch, dass viele Eltern ihre Kinder mit dem Auto in die Kita oder Schule

nahmen zur Veränderung des *Sitzenden Lebensstils* sollten daher schon früh in der Kindheit ansetzen.

Sitzzeiten nehmen während der Kindheit und mit dem Alter zu. Insbesondere nach dem Eintritt in die Schule steigen die Sitzzeiten drastisch an. Neben dem Alter hat auch das Geschlecht einen Einfluss auf den *Sitzenden Lebensstil*. Beide Geschlechter weisen zwar nahezu gleichhohe Sitzzeiten auf, allerdings aus unterschiedlichen Gründen. Demnach verbringen Jungen mehr Zeit als Mädchen sitzend vor dem Bildschirm, bewegen sich aber insgesamt mehr.

## Sitzen, welche Folgen hat das?

Schon im Kindesalter können gesundheitsschädigende Folgen des *Sitzenden Lebensstils* auftreten. Beim Sitzen befinden sich die Muskeln in einer Art Ruhezustand. Das kann dazu führen, dass die mit der Nahrung aufgenomme-

## Aufstehen, so geht's!

Zu viel Sitzen kann übergewichtig, träge und krank machen. Dagegen hilft ein sehr einfaches Mittel, das für jedermann erschwinglich und zum Greifen nah liegt: Aufstehen! Um den Auswirkungen des *Sitzenden Lebensstils* zu entgehen, muss niemand zum Leistungssportler werden. Auch sportliche Menschen haben ein erhöhtes gesundheitliches Risiko, wenn sie über einen langen Zeitraum ununterbrochen sitzen. Besonders effektiv sind regelmäßige Sitzpausen, indem man immer mal wieder aufsteht und die Sitzposition wechselt. Gut fürs Skelett sind auch kleine Spaziergänge an der frischen Luft. Außerdem lohnt es, möglichst viel Bewegung in den Alltag zu bringen. Wer die Treppe nimmt anstatt des Aufzugs, geht bereits einen Schritt in die richtige Richtung. Denn selbst wenn nur wenig Energie verbrannt wird, reagiert der gesamte Körper bereits positiv. Tägliche, kleine Tätigkeiten und häufige Sitzpausen erfordern wenig Aufwand und helfen viel. Kreative Ideen für Sitzunterbrechungen und Bewegungsanlässe zum Nachmachen im Alltag gibt es auf S. 10/11.



Prof. Dr. Gerd Huber leitet an der Universität Heidelberg am Institut für Sport- und Sportwissenschaft den Arbeitsbereich Prävention und Rehabilitation. Darüber hinaus ist er im Vorstand des Deutschen Verbands für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) sowie im erweiterten Vorstand der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) engagiert.

# Sitz-Check



Wenn es um die Gesundheit der Familie geht, kommen dem Einzelnen die Themen Ernährung und Bewegung sogleich in den Sinn. Aber auch der zunehmend *Sitzende Lebensstil* hat großen Einfluss auf die Entwicklung und die Gesundheit von Familien. Viele Fakten zum *Sitzenden Lebensstil* sind noch nicht bekannt, doch können Familien mit kleinen Veränderungen im Alltag eine große Wirkung erzielen.

Der Sitz-Check dauert etwa fünf Minuten. Wer den Sitz-Check macht, erhält einen Anstoß, das Sitzverhalten seiner Familie zu hinterfragen. Der Sitz-Check gibt eine Einschätzung des Sitztyps und entsprechende Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil.

## ● Welche Einstellung haben Sie grundsätzlich zum Thema Sitzen im Bezug auf Ihre Familie?

**Antwort A:** Zu viel Sitzen ist nicht gut. Ich achte darauf, dass meine Kinder sich nach dem Sitzen viel bewegen. (2)

**Antwort B:** Ich betrachte übermäßige Sitzzeiten als gesundheits- und entwicklungsgefährdend. (3)

**Antwort C:** Kinder müssen lernen, lange still zu sitzen. Wenn sie sich bewegen wollen, dann müssen sie Sport treiben. (0)

## ● Wie kommen Ihre Kinder zur Kita / zur Schule?

**Antwort A:** Meine Kinder werden mit dem Auto zur Kita / zur Schule gefahren. (0)

**Antwort B:** Meine Kinder kommen mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bahn, Bus etc.) zur Kita / zur Schule. (1)

**Antwort C:** Meine Kinder kommen zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Roller etc. zur Kita / zur Schule. (3)

## ● Wie gehen Sie in Ihrer Familie mit langen Sitzzeiten (z. B. beim Basteln oder Fernsehen) um?

**Antwort A:** Ich versuche, in meiner Familie lange Sitzzeiten grundsätzlich zu vermeiden. (3)

**Antwort B:** Mir ist wichtig, dass Kinder lernen, lange still zu sitzen und aufmerksam zu sein. (0)

**Antwort C:** Ich Sorge dafür, dass meine Kinder ca. alle 20 min. aufstehen und sich bewegen. (2)

**Antwort D:** Eigentlich sollen meine Kinder still sitzen, es ist aber in Ordnung, wenn sie sich auch mal bewegen. (1)

## ● Wie schätzen Sie den Energieverbrauch beim Sitzen ein?

**Antwort A:** Der Energieverbrauch beim Sitzen ist typisch für Tätigkeiten mit ruhigem Puls und daher vergleichbar mit Stehen oder langsamem Gehen. (1)

**Antwort B:** Der Energieverbrauch im Sitzen liegt ziemlich genau in der Mitte zwischen dem Energieverbrauch beim Schlafen und beim Stehen. (1)

**Antwort C:** Beim Sitzen liegt der Energieverbrauch nur knapp über dem Energieverbrauch beim Schlafen. (3)

**Antwort D:** Der Energieverbrauch beim Sitzen ist ungefähr so niedrig wie beim Stehen oder Gehen. Wenn man mehr Energie verbrauchen will, muss man Sport treiben. (0)

## ● Was passiert eigentlich im Erwachsenenalter, wenn man als Kind sehr viel gegessen hat?

**Antwort A:** Wer als Kind viel sitzt, kompensiert dies als Erwachsener, indem er sich mehr bewegt. (0)

**Antwort B:** Ein in der Kindheit „erlerner“ *Sitzender Lebensstil* wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter beibehalten. (3)

**Antwort C:** Sitzen in der Kindheit hat kaum Einfluss auf das Sitz- und Gesundheitsverhalten im Erwachsenenalter. (1)

**Antwort D:** Solange ein Kind viel Sport treibt, kann man den Einfluss des Sitzens auf den späteren Lebensstil vernachlässigen. (1)

## ● Welche gesundheitsschädigenden Wirkungen kann zu viel Sitzen haben?

**Antwort A:** Ein *Sitzender Lebensstil* erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. (3)

**Antwort B:** Bewegung ist zwar gesund, aber Sitzen macht nicht krank. (0)

**Antwort C:** Wer viel gegessen hat, muss sich ein bisschen bewegen, dann sind auch keine Folgen für die Gesundheit zu erwarten. (1)

**Antwort D:** Zu viel Sitzen erhöht das Risiko für Übergewicht. (2)



● **Welche Folgen kann ein *Sitzender Lebensstil* noch haben?**

**Antwort A:** Ein *Sitzender Lebensstil* hat keine negativen Folgen. (0)

**Antwort B:** Ein *Sitzender Lebensstil* kann verringerte Knochendichte, verminderte intellektuelle Leistungsfähigkeit und höhere Aggressivität zur Folge haben. (3)

**Antwort C:** Ein *Sitzender Lebensstil* wirkt sich vor allem auf das Wohlbefinden aus. (1)

● **Wie schätzen Sie Ihre Vorbildfunktion für Kinder hinsichtlich des Sitzens ein?**

**Antwort A:** Die Sitzzeiten von Kindern sind höher, wenn Eltern und Geschwister viel sitzen. (3)

**Antwort B:** Sitzende Erwachsene schrecken Kinder ab, so dass Kinder mit „sitzenden Eltern“ sich besonders viel bewegen. (0)

**Antwort C:** Nur kleine Kinder orientieren sich an Erwachsenen, größere Kinder machen das Gegenteil und sitzen dann umso weniger, wenn ihre Eltern viel sitzen. (1)

● **Wie gehen Sie mit dem Medienkonsum in Ihrer Familie um?**

**Antwort A:** Wir haben keine festen Regeln für den Medienkonsum, achten aber darauf, dass die Kinder nicht zu viel fernsehen. (2)

**Antwort B:** Wir haben feste Regeln zur Begrenzung der Medienzeiten. (3)

**Antwort C:** Ich sage meinen Kindern schon auch mal, dass sie den Fernseher ausschalten sollen. (1)

**Antwort D:** Unsere Kinder entscheiden selbst, wann und wie lange sie Medien konsumieren. (0)

● **Wie gehen Sie mit dem Thema *Bildschirmmedien (z. B. TV) im Kinderzimmer* um?**

**Antwort A:** Kleine Kinder sollten noch keinen eigenen Fernseher haben – ab zehn Jahren ist das in Ordnung. (1)

**Antwort B:** Im Grundschulalter gehören keine Bildschirmmedien ins Kinderzimmer – ältere Kinder und Jugendliche brauchen ihre eigenen Geräte. (2)

**Antwort C:** Bei uns gibt es keine Bildschirmmedien im Kinderzimmer – das gilt auch für Jugendliche. (3)

**Antwort D:** Kinder lernen am besten mit Medien umzugehen, wenn sie schon früh einen eigenen Fernseher haben. (0)

● **Welche „Hilfsmittel“ haben Sie während der ersten Lebensmonate Ihrer Kinder genutzt?**

**Antwort A:** Wir haben Wippen, Kindersitze, Lauflernhilfen u. Ä. selten verwendet. (2)

**Antwort B:** Wir haben Wippen, Kindersitze, Lauflernhilfen u. Ä. nicht oder nur in unvermeidbaren Situationen verwendet. (3)

**Antwort C:** Wippen, Kindersitze, Lauflernhilfen u. Ä. waren bei uns oft im Einsatz und haben uns gute Dienste geleistet. (0)

**Antwort D:** Wir haben darauf geachtet, dass wir Wippen, Kindersitze, Lauflernhilfen u. Ä. nicht ständig verwenden. (1)

● **Wie oft und wie lange haben Sie den Kinderwagen verwendet?**

**Antwort A:** Wir haben unseren Kinderwagen im Laufe des zweiten Lebensjahres immer weniger benutzt und am dritten Geburtstag „eingemottet“. (3)

**Antwort B:** Wir haben unseren Kinderwagen noch sehr lange und viel nach dem dritten Geburtstag genutzt, denn die Kinder werden größer und schwerer, so dass man sie nicht mehr tragen kann. (0)

**Antwort C:** Der Kinderwagen war für uns auch nach dem dritten Geburtstag noch ein wichtiges Transportmittel, er wurde aber dann immer weniger eingesetzt. (1)

**Antwort D:** Ab dem dritten Geburtstag haben wir den Kinderwagen deutlich weniger und eigentlich nur noch für lange Strecken benutzt. (2)

● **Wie viel spielen Ihre Kinder draußen?**

**Antwort A:** Unsere Kinder toben jeden Tag mindestens eine Stunde draußen – egal bei welchem Wetter. (3)

**Antwort B:** Wir achten darauf, dass unsere Kinder täglich rauskommen, das klappt aber nicht immer. (1)

**Antwort C:** Eigentlich achte ich darauf, dass unsere Kinder jeden Tag eine Stunde draußen spielen, manchmal kommt aber etwas dazwischen. (2)

**Antwort D:** Wir haben kaum Zeit und Gelegenheit mit unseren Kindern rauszugehen, außerdem sind sie lieber drinnen. (0)

● **Können Ihre Kinder sich im Kinderzimmer bewegen und toben?**

**Antwort A:** Ein Kinderzimmer ist kein Tobezimmer – das stört uns und die Nachbarn. (0)

**Antwort B:** Unsere Kinder können und dürfen im Kinderzimmer auch toben. Platz für einen Tisch und Stühle sollte aber bleiben. (2)

**Antwort C:** Toben und Bewegung muss auch im Kinderzimmer mal sein, aber in Maßen. (1)

**Antwort D:** Unsere Kinder haben ein tobe- und bewegungsfreundliches Kinderzimmer, Sitzmöbel nehmen nur wenig Platz ein. (3)

● **Gibt es in Ihrer Familie feste gemeinsame Bewegungszeiten (vergleichbar mit Essenszeiten)?**

**Antwort A:** Wir achten darauf, dass wir die gemeinsame Familienzeit bewegt und aktiv gestalten. (2)

**Antwort B:** Wir haben feste Zeiten, in denen die Familie sich gemeinsam bewegt. (3)

**Antwort C:** Wir sind meistens Zuhause und wenn wir rausgehen, mögen wir es bequem. (0)

**Antwort D:** Wir sind am Wochenende mit der ganzen Familie unterwegs – dabei spielen wir auch mal zusammen (z. B. Fußball). (1)





# Auswertung

## 45–35 Punkte

### Sitztyp „aktiv & gesund“

#### Herzlichen Glückwunsch!

Sie pflegen in Ihrer Familie einen gesunden und bewegten Lebensstil und wissen um die Risiken des *Sitzenden Lebensstils* für die Gesundheit.

Wenn Sie in Ihrer Familie diesen aktiven und bewegten Lebensstil beibehalten, haben Sie und Ihre Kinder gute Chancen, die möglichen Folgen übermäßigen Sitzens zu vermeiden. Diese reichen von verringerter Fitness, Knochendichte und intellektueller Leistungsfähigkeit sowie häufigerem aggressivem Verhalten im Kindesalter bis hin zu erhöhtem Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Erwachsenenalter.

Bitte betrachten Sie das Ergebnis unseres Sitz-Checks als Bestätigung: Bleiben Sie ein aktives Vorbild für Ihre Kinder und behalten Sie Ihren aktiven Lebensstil bei.

Beherzigen Sie folgende Tipps, um einem *Sitzenden Lebensstil* in Ihrer Familie weiterhin vorzubeugen:

- Mediennutzungszeiten begrenzen
- Tragevorrichtungen für Kleinkinder vermeiden und den Kinderwagen ab dem dritten Lebensjahr stehenlassen
- Täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft spielen
- Wegstrecken (insbesondere zur Kita oder zur Schule) zunehmend aus eigener Kraft (zu Fuß, per Laufrad, Roller oder Fahrrad) zurücklegen
- Kinderzimmer zum Tobezimmer machen
- Feste Bewegungszeiten einplanen und unvermeidbare Sitzzeiten unterbrechen (möglichst alle 20 min.)
- Organisierte Bewegungsangebote (z.B. Krabbelgruppen oder Kinderturnen) nutzen

## 34–25 Punkte

### Sitztyp „in Bewegung“

#### Mehr davon!

Sie pflegen in Ihrer Familie einen überwiegend gesunden und bewegten Lebensstil und wissen einiges über die Risiken des *Sitzenden Lebensstils* für die Gesundheit.

Wenn Sie in Ihrer Familie den bewegten Lebensstil weiter fördern, haben

Sie und Ihre Kinder gute Chancen, die möglichen Folgen übermäßigen Sitzens zu vermeiden. Diese reichen von verringerter Fitness, Knochendichte und intellektueller Leistungsfähigkeit sowie häufigerem aggressivem Verhalten im Kindesalter bis hin zu erhöhtem Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Erwachsenenalter.

Bitte betrachten Sie das Ergebnis unseres Sitz-Checks als Bestätigung und Ansporn: Bleiben Sie ein aktives Vorbild für Ihre Kinder und behalten Sie Ihren aktiven Lebensstil bei.

Beherzigen Sie folgende Tipps, um einem *Sitzenden Lebensstil* in Ihrer Familie vorzubeugen:

- Mediennutzungszeiten begrenzen
- Tragevorrichtungen für Kleinkinder vermeiden und den Kinderwagen ab dem dritten Lebensjahr stehenlassen
- Täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft spielen
- Wegstrecken (insbesondere zur Kita oder zur Schule) zunehmend aus eigener Kraft (zu Fuß, per Laufrad, Roller oder Fahrrad) zurücklegen
- Kinderzimmer zum Tobezimmer machen
- Feste Bewegungszeiten einplanen und unvermeidbare Sitzzeiten unterbrechen (möglichst alle 20 min.)
- Organisierte Bewegungsangebote (z.B. Krabbelgruppen oder Kinderturnen) nutzen

## 24–15 Punkte

### Sitztyp „ruhig & gemütlich“

#### Bitte aufstehen!

Sie pflegen in Ihrer Familie einen überwiegend *Sitzenden Lebensstil* und wissen noch nicht alles über die Risiken des *Sitzenden Lebensstils* für die Gesundheit.

Wenn Sie in Ihrer Familie auf einen bewegten Lebensstil „umschalten“, haben Sie und Ihre Kinder bessere Chancen, die möglichen Folgen übermäßigen Sitzens zu vermeiden. Diese reichen von verringerter Fitness, Knochendichte und intellektueller Leistungsfähigkeit sowie häufigerem aggressivem Verhalten im Kindesalter bis hin zu erhöhtem Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Erwachsenenalter.

Bitte betrachten Sie das Ergebnis unseres Sitz-Checks als Motivationshilfe: Werden Sie ein aktives Vorbild für Ihre Kinder.

Beherzigen Sie folgende Tipps, um einem *Sitzenden Lebensstil* in Ihrer Familie vorzubeugen:

- Mediennutzungszeiten begrenzen
- Tragevorrichtungen für Kleinkinder vermeiden und den Kinderwagen ab dem dritten Lebensjahr stehenlassen
- Täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft spielen
- Wegstrecken (insbesondere zur Kita oder zur Schule) zunehmend aus eigener Kraft (zu Fuß, per Laufrad, Roller oder Fahrrad) zurücklegen
- Kinderzimmer zum Tobezimmer machen
- Feste Bewegungszeiten einplanen und unvermeidbare Sitzzeiten unterbrechen (möglichst alle 20 min.)
- Organisierte Bewegungsangebote (z.B. Krabbelgruppen oder Kinderturnen) nutzen

## 14–0 Punkte

### Sitztyp „passiv & sitzend“

#### Zeit aufzustehen!

Sie pflegen in Ihrer Familie einen *Sitzenden Lebensstil* und die Risiken des *Sitzenden Lebensstils* für die Gesundheit Ihrer Familie sind Ihnen noch nicht bekannt.

Wenn Sie in Ihrer Familie auf einen bewegten Lebensstil „umschalten“, haben Sie und Ihre Kinder bessere Chancen, die möglichen Folgen übermäßigen Sitzens zu vermeiden. Diese reichen von verringerter Fitness, Knochendichte und intellektueller Leistungsfähigkeit sowie häufigerem aggressivem Verhalten im Kindesalter bis hin zu erhöhtem Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Erwachsenenalter.

Bitte betrachten Sie das Ergebnis unseres Sitz-Checks als Motivationshilfe: Werden Sie ein aktives Vorbild für Ihre Kinder.

Beherzigen Sie folgende Tipps, um einem *Sitzenden Lebensstil* in Ihrer Familie entgegenzuwirken:

- Mediennutzungszeiten begrenzen
- Tragevorrichtungen für Kleinkinder vermeiden und den Kinderwagen ab dem dritten Lebensjahr stehenlassen
- Täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft spielen
- Wegstrecken (insbesondere zur Kita oder zur Schule) zunehmend aus eigener Kraft (zu Fuß, per Laufrad, Roller oder Fahrrad) zurücklegen
- Kinderzimmer zum Tobezimmer machen
- Feste Bewegungszeiten einplanen und unvermeidbare Sitzzeiten unterbrechen (möglichst alle 20 min.)
- Organisierte Bewegungsangebote (z.B. Krabbelgruppen oder Kinderturnen) nutzen

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine gesunde und bewegte Zukunft!

# Bewegung als fester Bestandteil des Familienalltags

Volle Stundenpläne und flexible Arbeitszeiten können Stress und Zeitmangel in den Familienalltag bringen. Neben Hausaufgaben, Essen, Aufräumen, Lesen und anderen Alltagsaktivitäten bleibt oft nur wenig Zeit für ausreichend Bewegung.



Auch bei Familie Peters geht es oft hektisch zu. Morgens nach dem Aufstehen wecken Michael und Claudia ihre Kinder, die dreijährige Lea und den zehnjährigen Simon. Während der Nachwuchs sich im Bad für die Schule fertigmacht, bereiten die Eltern das Frühstück vor. Nach dem Essen geht es mit dem Auto für Lea in die Kita, für Simon zur Schule und für die Eltern zur Arbeit.

## STOPP!

Im morgendlichen Ablauf der Familie Peters fällt sofort auf, dass der Hinweg zur Kita, Schule und zur Arbeit mit dem Auto erledigt wird. „Um Zeit zu sparen ist es einfacher, die Kinder auf dem Weg zur Arbeit abzuliefern und auf dem Rückweg wieder abzuholen. Lea ist noch zu klein, um alleine zur Kita zu kommen und Simon hat zwar die Fahrradprüfung abgelegt, aber wenn morgens so viele Autos unterwegs sind, möchte ich ihn nicht alleine fahren lassen!“, begründet Claudia den Elternbringdienst. Ihre Besorgnis ist natürlich nachvollziehbar, aber durch den passiven Schulweg wird die gesamte Sitzzeit der Kinder noch verlängert. Außerdem brauchen Kinder, umso älter sie werden, auch mehr Freiräume und das elterliche Vertrauen in ihre Selbstständigkeit. Nach der erfolgreich bestandenen Fahrradprüfung kann Simon seinen Schulweg auch gemeinsam mit seinen Freunden per Rad gestalten. So wird er wach und festigt das Wissen, das er während der Fahrradprüfung erworben hat. Auch Claudia und Michael würde es gut tun, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Frische Luft und Be-

wegung bieten einen weitaus schöneren Start in den Tag als die Staus im Berufsverkehr! Mit einer Transportvorrichtung kann Lea bei den Eltern mitfahren und beobachten, wie Bewegung einen festen Platz im Familienalltag einnimmt.

Nachmittags stehen für Simon Hausaufgaben an, bei denen er zumindest in Mathematik Unterstützung benötigt. In der Regel braucht Simon mindestens zwei Stunden dafür, erst danach darf er raus zum Spielen. Lea will aber sofort nach draußen und fängt an zu quengeln. Claudia muss noch den Haushalt erledigen. Während Claudia also die Hausarbeit erledigt und Simon bei den Hausaufgaben betreut, lässt sie Lea das Kinderprogramm im TV ansehen.

## STOPP!

Grundsätzlich können Kinder ab einem Alter von drei Jahren geeignete Fernsehprogramme sehen, jedoch nicht länger als 30 Minuten pro Tag! Auch wenn es Claudia anfangs schwer fällt: Selbst Kleinkinder brauchen Freiräume. Nur durch eigenes Ausprobieren lernen sie, ihre Fähigkeiten zu entfalten und einzuschätzen. Dabei kann eine elterliche Überfürsorge hinderlich wirken. Lea könnte sich beispielsweise an Stühlen hochziehen, während Claudia die Küchenarbeiten erledigt. Auch die Inhalte der Küchenschranke (Schüsseln, Töpfe oder Kochlöffel) zu entdecken kann ein spannendes Erlebnis sein. Dass Claudia ihren Sohn Simon bei den Hausaufgaben betreut, ist wichtig. Dabei sollte sie aber darauf achten, dass er „Sitzpausen“ einlegt. Spielerische Bewegung zwischen-

durch ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist. Bei Simons Schwierigkeiten in Mathematik kann eine kurze Unterbrechung motivieren und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

Wenn Simon seine Hausaufgaben und Claudia die Hausarbeit erledigt hat, laufen sie gemeinsam zu einem Spielplatz. Während die kleine Lea sich riesig freut, ist Simon weniger begeistert: Er möchte lieber mit Freunden spielen, ohne ständig von seiner Mutter beaufsichtigt zu werden. Auf dem Spielplatz findet er aber schnell Anschluss an Gleichaltrige. Gleichzeitig zeigt Claudia ihrer Tochter die verschiedenen Spielmöglichkeiten, indem sie Lea an die Hand nimmt und gemeinsam mit ihr über die Spielgeräte klettert.

## STOPP!

Statt das Auto zu nehmen, geht Claudia vorbildlich mit ihren Kindern zu Fuß zum Spielplatz. Sie weiß, dass Bewegung wichtig ist und möchte diese durch den Spielplatzbesuch ermöglichen. Jedoch nicht, ohne die Zügel aus der Hand zu geben. Der zehnjährige Simon fühlt sich in seinem Freiheitsdrang eingeschränkt. Umso älter Kinder werden, desto mehr wächst auch ihr Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Eigenverantwortung. Eine angemessene Lösung bietet hier die Mitgliedschaft in einem Sportverein. Viele Sportvereine geben Kindern durch Sozialtarife die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren und die zukünftige Lieblingsportart zu finden. Da eine Aufsichtsperson immer dabei ist, muss sich Claudia keine Sorgen machen.

Auch in Bezug auf Lea zeigt Claudia beinahe zu viel Fürsorge. Es ist richtig, dass sie ihre Tochter nicht unbeaufsichtigt auf die Spielgeräte klettern lässt. Wenn sie Lea aber an die Hand nimmt, schränkt sie ihren Bewegungsradius ein. Günstiger wäre es, wenn Claudia einfach schützend neben oder hinter Lea mitgeht. So kann die Dreijährige ungehindert entdecken und spielen.

Etwa zwei Stunden später brechen Claudia und die Kinder nach Hause auf. Das Abendessen muss vorbereitet werden, bevor Michael nach Hause kommt. Claudia schneidet die Zutaten und kocht, Simon deckt unter Protest den Tisch und Lea sitzt mit einem Bilderbuch im Kinderhochstuhl. Wenn Michael nach Hause kommt, isst die Familie gemeinsam. Sobald der Tisch abgeräumt und der Abwasch erledigt ist, dürfen sich Simon und Lea vor dem zu Bett gehen mit ihren Eltern einen Zeichentrickfilm ansehen.

## STOPP!

Während Claudia das Abendessen zubereitet, sollte sie Simon und Lea aktiver in die Vorbereitung einbeziehen. Die dreijährige Lea kann beim Auspacken helfen oder mit einem Topf voll roher Kartoffeln und einem Kochlöffel nachahmen, was Mama in der Küche macht. Unter Aufsicht können auch Kleinkinder schon üben, wie man Gemüse schneidet – natürlich nur mit einem Plastikmesser. Dabei kann Simon seine jüngere Schwester unterstützen. Ein Hochstuhl ist zwar hilfreich, sollte aber nicht länger als nötig benutzt werden. Dasselbe gilt für Mobilitätshilfen wie Kinderwagen oder Schiebestangen für Dreiräder. Leas Bewegungsdrang wird durch den Hochstuhl eingeschränkt. Besser ist es, die Dreijährige beim Heraufklettern auf einen normalen Stuhl zu unterstützen. Dadurch erprobt sie ihre Fähigkeiten und spürt ihre Selbstwirksamkeit. Nach dem gemeinsamen Abendessen steht für Familie Peters Entspannung auf dem Plan. Die Eltern haben richtig erkannt, dass Entspannung neben Bewegung und dem gemeinsamen Essen mit der Familie einen wichtigen Bestandteil des kindlichen Alltags bildet. Allerdings gilt es, die Bildschirmzeiten von Kindern in Grenzen zu halten. Ein gemeinsamer Spaziergang nach dem Essen oder ein Spiele- oder Puzzleabend bietet mindestens genauso viel Entspannung.

Gelegenheiten sich zu bewegen gibt es viele, man muss sie nur nutzen! Das ist natürlich leichter gesagt als getan, denn viele Bewegungsanlässe verstecken sich hinter der Macht der Gewohnheit. Deshalb gilt es den gewohnten Tagesablauf zu durchbrechen und neue Dinge auszuprobieren.

# Mach's mit, mach's nach, mach's besser

## Mama beweg dich!

Der *Sitzende Lebensstil* ist ein Phänomen der Neuzeit und liegt keineswegs in der Natur des Menschen. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und müssen den *Sitzenden Lebensstil* erst erlernen. Die Weichen dafür werden bereits im Mutterleib gestellt, denn die Entwicklung des Menschen beginnt im Bauch. Dieses Phänomen wird als perinatale Programmierung oder Prägung bezeichnet. Für die frühe Kindesentwicklung spielt nicht nur die genetische Veranlagung eine Rolle, sondern auch äußere Einflussfaktoren, wie u. a. körperliche Aktivität. Es hat sich gezeigt, dass körperliche Aktivität während der Schwangerschaft unterschiedliche Gesundheitsrisiken wie Schwangerschaftsdiabetes der Mutter sowie Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 bei Mutter und Kind vorbeugen kann. Wer sitzt, bewegt sich jedoch kaum. Der Energieverbrauch beim Sitzen ist nur unwesentlich höher als beim Schlafen. Oft verdrängen Sitzzeiten bewegte Zeiten und damit auch deren schützende Wirkung. Neben anderen Einflussfaktoren, wie z. B. der Ernährung, können lange Sitzzeiten außerdem das Risiko für Übergewicht erhöhen. Das Gewicht der Mutter und die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft beeinflussen wiederum das Geburtsgewicht. Nach heutigem Kenntnisstand kann sowohl ein hohes als auch ein niedriges Geburtsgewicht zu einem erhöhten Risiko für zahlreiche Gesundheitsstörungen, wie z. B. Übergewicht und Diabetes mellitus im Erwachsenenalter führen. Durch einen aktiven, bewegten Lebensstil wird die Gesundheit des Kindes während der Schwangerschaft gefördert.

## Vorbilder als Spiegel

Nach der Geburt erfasst das Neugeborene die Welt mit all seinen Sinnen und lernt von klein auf, u. a. indem es das Verhalten seiner Eltern und Geschwister im Gehirn widerspiegelt. Dafür verantwortlich ist eine bestimmte Gruppe von Nervenzellen, die sogenannten Spiegelneuronen. Beim Betrachten einer Handlung werden diese Nervenzellen aktiviert und im Gehirn entsteht ein Spiegelbild von dem, was gesehen wird. Diese Spiegelung funktioniert unbewusst. Kinder imitieren oft die Verhaltensweisen ihres Gegenübers. Wenn die Schwester in die Hände klatscht, tun sie

es ihr gleich. Wenn die Eltern sich im Alltag viel bewegen, wird auch dieses Verhalten nachgeahmt. Somit sind die Personen, die das Kind umgeben – meist die Eltern und Geschwister – immer Vorbilder, ob sie wollen oder nicht. Leider können Kinder auf die gleiche Weise auch negatives Verhalten unbewusst erlernen. Wenn ein Kind sieht, dass seine Eltern viel sitzen und z. B. lieber das Auto nehmen anstatt das Fahrrad, wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit auch selbst die Bequemlichkeit des Sitzens der Aktivität vorziehen. Besonders problematisch ist hierbei, dass ein bereits in der Kindheit erlernter *Sitzender Lebensstil* im Erwachsenenalter oft weiterverfolgt wird. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sind und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil mit ausreichend Bewegung möglichst von Anfang an zum selbstverständlichen Teil des Alltags machen. Für eine Änderung in Richtung eines bewegten Lebensstils ist es aber nie zu spät! Wer offen ist für neue Ideen und Veränderungen, dem gelingt es auch, gewohnte Verhaltensmuster aufzubrechen.

## Aufstehen lohnt sich!

Mit dem Aufstehen kann also gar nicht früh genug begonnen werden. Aktivitäten, die einem *Sitzenden Lebensstil* entgegenwirken, sind vor, während und nach der Schwangerschaft gesundheitsförderlich für die gesamte Familie. Eine Umstellung weg von einem *Sitzenden Lebensstil* hin zu einem bewegten Lebensstil sollte am besten bereits vor der Schwangerschaft erfolgen. Eine Frau, die an ein hohes Maß von Alltagsaktivität gewöhnt ist, wird es während der Schwangerschaft – trotz körperlicher Veränderungen – leicht fallen, weiterhin aktiv zu bleiben. Von den positiven Folgen profitiert nicht nur sie selbst, sondern auch ihr Kind, wenn es z. B. mit einem „normalen“ Geburtsgewicht zur Welt kommt. Nach einem optimalen Start ins Leben sollte der aktive Lebensstil unbedingt weitergeführt werden. Gemeinsame Aktivitäten fördern nicht nur die Gesundheit und die geistige Entwicklung des Kindes, sie bringen auch Abwechslung, Spaß und stärken den Familienzusammenhalt. Wer fernsieht, verpasst das schöne Wetter draußen, ohne etwas erlebt zu haben. Wer zusammen eine Kanufahrt macht, hat etwas, an das er sich sein Leben lang erinnert.



# Kinder brauchen (Bewegungs-)Freiräume

Der *Sitzende Lebensstil* beeinflusst die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nachhaltig. Gesundheitliche Probleme, wie beispielsweise Übergewicht und eine Verringerung der Knochendichte, können Folgeerscheinungen zu langen Sitzens und geringer körperlicher Aktivität sein. Die Umgebung, in der Kinder und Jugendliche aufwachsen, hat prägenden Einfluss auf ihre Entwicklung und bietet somit die Chance, dem *Sitzenden Lebensstil* entgegen zu wirken.

Entsprechend ihres Alters haben Kinder und Jugendliche unterschiedliche Bedürfnisse, auch im Hinblick auf Bewegung. Während jüngere Kinder die elterliche Zuwendung in hohem Maße brauchen, ist es für ältere oft hinderlich, wenn sie nicht genügend (Bewegungs-) Freiräume haben. Im Folgenden erhalten Eltern und Großeltern Tipps und Anregungen, wie sie altersgerechte Bewegungsanreize für ihre Kinder und Enkel schaffen können.

## 0 – 12 Monate

### Strampeln, robben, krabbeln, hochziehen, stehen, laufen

Im ersten Lebensjahr werden die Weichen für die zukünftige Entwicklung gestellt. Bereits die mütterlichen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten während der Schwangerschaft haben prägende Wirkung auf die Entwicklung des Kindes. Für die positive Entwicklung eines Babys sind vielfältige Bewegungs- und Sinneserfahrungen entscheidend. Während Spaziergänge an der frischen Luft sowohl Mutter als auch Kind gut tun, sind insbesondere für die Bewegungsentwicklung Tragevorrichtun-

gen, Lauflernhilfen oder Wippen eher hinderlich: Sie verhindern, dass Kinder ihre Selbstwirksamkeit erfahren, d. h. dass sie gar nicht oft genug Fortschritte mittels eigener Anstrengung erreichen können. Daher gilt es, die „Hilfen“ ausschließlich zum Transport des Kindes einzusetzen. Zudem brauchen Kinder bereits in den ersten Lebensmonaten Platz: Sie brauchen sichere Räume und freie Flächen zum Strampeln, Krabbeln, Hochziehen – und später auch zum Laufen. Organisierte Bewegungsangebote wie Krabbelgruppen bieten neben der Möglichkeit zur Bewegung auch die Chance zur Kontaktaufnahme mit anderen Eltern und Kindern.

## 1 – 3 Jahre

### Bewegungsfreiräume – drinnen und draußen

Während Babys draußen oft noch bewegt werden müssen (z. B. im Kinderwagen), sollten Kleinkinder auch Zeit und Gelegenheit haben, die Welt auf eigene Faust zu erkunden. Als Faustregel gilt: mindestens eine Stunde täglich raus an die frische Luft! Kleinkinder sollten täglich die Möglichkeit haben, sich in einer sicheren Umgebung frei zu bewegen (es kann auch ein abgegrenzter Spielplatz sein). Die Eltern dürfen sich dabei zurückhalten und das Kind in seinem natürlichen Entdeckungsdrang unterstützen. Zusätzlich können Eltern diesem Bewegungsdrang ihrer Kinder durch tobefreundliche Kinderzimmer, Wassergewöhnung und die Aktivität in

einem Sportverein entgegenkommen. Kinder erschließen sich durch Spiel und Bewegung die Welt, sie müssen „nur“ die Möglichkeit erhalten, ihren Bewegungsdrang zu entfalten. Dabei ist ein aufgeschlagenes Knie kein Weltuntergang. Kinder sollten die Chance erhalten, die Entwicklung ihrer Fähigkeiten zu erleben. Mobilitätshilfen wie Schiebestangen für das Dreirad oder Bobby-Car verhindern, dass Kinder ihre Selbstwirksamkeit spüren: Sie bewegen sich nicht, sondern werden bewegt. Bildschirmmedien gilt es in den ersten Lebensjahren gänzlich zu vermeiden. Auch das elterliche Vorbild spielt eine große Rolle für die Kindesentwicklung. Daher gilt auch für Eltern, den Medienkonsum sinnvoll zu dosieren und z. B. tägliche Wege auch zu Fuß, mit dem Tretroller oder dem Laufrad zurückzulegen.

## 3 – 6 Jahre

### Freiräume und Sport

Wie bei den Jüngeren gilt in dieser Altersphase die Prämisse, dass sich Kinder erproben und ihren Bewegungsdrang entfalten dürfen. Darin werden sie durch Bewegungsherausforderungen, wie zum Beispiel eine Turnstange in ihrem eigenen Zuhause bestätigt. Die Zeit für gemeinsames Spielen und Bewegen mit der Familie ist wichtig und wertvoll. Dennoch wird es nun Zeit, den Kindern etwas mehr Eigenverantwortung und Freiräume zuzugestehen – auch wenn es den Eltern nicht immer leicht fällt loszulassen. Die Mitgliedschaft in ei-





nem Sportverein kann dem natürlichen Bewegungstrieb der Kinder zusätzlich zur Entfaltung verhelfen. Frühestens ab dem Alter von drei Jahren können Kinder sinnvoll an Bildschirmmedien herangeführt werden. Dabei sollten die Bildschirmzeiten eine Dauer von maximal 30 Minuten pro Tag nicht überschreiten – das heißt jedoch nicht, dass täglicher Medienkonsum zu empfehlen ist. Und auch in diesem Zusammenhang sind Eltern Vorbilder.

#### 6 – 10 Jahre

### Schulweg, Sportart finden und Hausaufgaben unterbrechen

Mit dem Alter der Kinder sollten auch ihre Frei- und Bewegungsräume entsprechend wachsen. Den täglichen Schulweg können sie zunehmend allein oder gemeinsam mit anderen Kindern zu Fuß oder auch mit dem Roller bewältigen. Und auch beim Spielen oder beim Sport an der frischen Luft ist die elterliche Aufsicht häufig nicht mehr notwendig. Die Einrichtung des Kinderzimmers spielt neben der bewegten Gestaltung gemeinsamer Aktivitäten bei der Unterstützung zu mehr Bewegung im Alltag eine bedeutende Rolle: Durch eine Sprossenwand werden beispielsweise Bewegungsherausforderungen geschaffen, gleichermaßen wirken viele Sitzmöbel oder ein Kinderzimmer, das auf den Schreibtisch zentriert ist, eher bewegungshemmend. Sportvereine bieten mit ihren Sozialtarifen für alle Kinder die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren und die bevorzugte Sportart zu finden. Der Umgang mit Bildschirmmedien sollte auch in dieser Entwicklungsphase geregelt sein. Bis zum zehnten Lebensjahr ist es sinnvoll, die Bildschirmzeit auf maximal 60 Minuten pro Tag zu begrenzen. Mit den schulischen Ansprüchen wächst auch der Umfang der Hausaufgaben, die Kinder und Jugendliche erledigen müssen. Um die langen Sitzzeiten in der Schule auszugleichen, gilt es auf die Einhaltung von „Sitzpausen“ während der Hausaufgaben zu achten. Etwas spielerische Bewegung zwischendurch fördert die Aufmerksamkeit, bildet einen Ausgleich und gibt den Gedanken frischen Wind!

#### 10 – 14 Jahre

### Unterwegs mit dem Fahrrad und Zeitkonten für Bildschirmmedien

Mit der Fahrradprüfung in der vierten Klasse gewinnen große Kinder an Unabhängigkeit hinzu und ihr Aktionsradius wird größer. Dabei ist es wichtig, ihnen die Chance zu geben, Freiräume zu entdecken und nach und nach mehr Eigenverantwortung zu übernehmen. Bei Spiel oder Sport an der frischen Luft benötigen sie keine elterliche Aufsicht mehr und auch der Schulweg kann mit dem Fahrrad oder zu Fuß auf eigene Faust bewältigt werden. Im Kinderzimmer gilt weiterhin die Vorgabe, genug Raum für Bewegung zu schaffen, indem der Schreibtisch oder andere Sitzmöbel im Hintergrund bleiben. Spätestens ab dem 14. Lebensjahr wird die Reglementierung des Zugangs zu Bildschirmmedien zu einer echten Herausforderung. Hier bieten sich wöchentliche Zeitkonten an, die eine Nutzung limitieren, dem Kind aber die Verantwortung über das „Wann?“ überlassen. Mit dem Übergang in die weiterführende Schule wächst das Lern- und damit auch das Sitzpensum erneut. Besonders wichtig sind Sitzpausen während der Hausaufgaben, zu denen die Lieblingssportart im Verein oder mit Freunden einen wertvollen Ausgleich bietet.

#### Ab 14 Jahre

### Mehr Eigenverantwortung – auch für Bewegung

Ein wichtiger Entwicklungsschritt vom Kind zum Jugendlichen ist die Abgrenzung gegenüber dem Elternhaus. Freiräume, in denen sich Jugendliche ausprobieren können, sind somit besonders wichtig und die Wahrscheinlichkeit, dass elterliche Appelle Gehör finden, sinkt rasant. Einen geeigneten Rahmen können Sportvereine bieten, aber auch selbst organisierte Sportarten wie BMX-Radfahren, Inline-Skaten, Skateboarden oder auch das Ausführen von Nachbars- oder Tierheimhunden. Trotz wachsender Eigenverantwortung sind elterliche Vorgaben in bestimmten Bereichen weiterhin von Nöten: Die

Nutzung von Bildschirmmedien sollte auf maximal zwei Stunden am Tag begrenzt bleiben. Für mobile Geräte wie Smartphones oder Tablet-PCs ist diese Einschränkung schwieriger umzusetzen. Hier spielt vor allem die Vorbildfunktion der Eltern eine große Rolle. Es sollten kreative Lösungen gefunden werden, wie z. B. die Vereinbarung, mobile Bildschirmmedien vorwiegend im Stehen zu nutzen. Je älter Jugendliche werden, desto höher sind die Anforderungen der weiterführenden Schulen. Schüler lernen fast den ganzen Tag sitzend und die Hausaufgaben lassen sich kaum im Stehen erledigen, u. U. kann auch über die Nutzung eines Stehpultes nachgedacht werden. Entsprechend der „Sitzbelastung“ ist es wichtig, auf Sitzpausen zu achten und zur Nutzung bewegter Alternativen zu ermutigen, das heißt z. B. Treppe statt Aufzug.

### Familie als Vorbild

Egal, um welche Regeln in der Familie es geht: Kinder befolgen sie eher, wenn die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen. Wenn Mama statt dem Aufzug die Treppe nimmt oder Papa statt mit dem Auto mit dem Rad zur Arbeit fährt, eifern Kinder diesem Vorbild eher nach. Das bedeutet nicht, dass Familien von einem Tag auf den anderen ihre Gewohnheiten komplett verändern müssen. Schon kleine Ergänzungen zum bisherigen Alltag können viel bewirken. Bei Stress in der Schule eignet sich vielleicht eine rasantere Sportart wie Fußball perfekt, um einen Ausgleich zu schaffen und kommt man bei den Hausaufgaben nicht weiter, hilft oft ein kurzer Spaziergang oder eine kleine Runde mit dem Rad. Statt an der Spielkonsole Abenteuer zu bestehen, sollten sich Kinder und Jugendliche im Freien austoben. Schon sehr kleine Schritte, wie beispielsweise in Bus & Bahn zu stehen statt zu sitzen haben bereits einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Jeder Alltag und jede Familie ist unterschiedlich. Mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren kann demnach nicht nach einem Patentrezept ablaufen, sondern muss sich entwickeln, indem neue Ideen und Möglichkeiten ausprobiert werden. Der Schlüssel zu mehr Bewegung folgt einem einfachen Grundsatz: Bewegung soll Spaß machen!



# Interview: „Wunderpille“ Bewegung

Ingo Froböse ist Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln und setzt sich auf vielfältige Weise für mehr Bewegung ein. Auf ungewöhnlichen Wegen, z. B. im ARD Morgenmagazin, bringt der mehrmalige Deutsche Meister über 100 und 200 Meter seine Bewegungsbotschaft an Mann, Frau und Kind. Denn Froböse hat längst erkannt, dass mehr Bewegung präventiv gegen fast alle Zivilisationserkrankungen wirkt, positive „Nebenwirkungen“ aufweist, fast nichts kostet und damit eine echte „Wunderpille“ ist.



*Professor Froböse, die Menschen bewegten sich früher deutlich mehr als heute, sind aber wesentlich früher gestorben. Wie begründen Sie vor diesem Hintergrund Ihre Begeisterung für die präventive Wirkung von Bewegung?*

In der Tat sind die Menschen früher durchschnittlich jünger verstorben. Zu begründen ist dies u. a. mit den wesentlich schlechteren hygienischen Bedingungen, den zahlreichen Infektionen, denen man ohne medizinische Versorgung, wie wir sie heute kennen, ausgesetzt war sowie mit der weitverbreiteten Unterversorgung. Heute dagegen ist es eher der Überfluss, an dem wir „leiden“. Die technologischen Entwicklungen führen beispielsweise dazu, dass wir uns fortwährend weniger bewegen statt mehr, und vieles wird immer „komfortabler“.

Meine Begeisterung für die aktive Prävention ist im Wesentlichen im langfristigen Erhalt der Lebensqualität begründet – in jedem Alter mobil, aktiv, gesund und das mit einem guten



Wohlbefinden! Denn wer aktiv ist, beugt den heute auf dem Vormarsch befindlichen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vor.

*Wenn also Bewegung die von Ihnen beschriebene vorbeugende Wirkung für Zivilisationserkrankungen wie Adipositas oder Diabetes hat, wieso schaffen wir es nicht, mehr Bewegung in unseren Alltag zu integrieren? Bei anderen vermeintlichen „Wundermitteln“ wie Vitaminpillen u.ä. sind die Menschen ja nicht so zögerlich.*

Leider hat uns die Evolution den „Sparmodus“ mitgegeben, der uns noch immer an die Couch „fesselt“ – und das, obwohl heute ein höherer Energieverbrauch mit einer besseren Gesundheit einhergeht. Diese Entwicklung ist allerdings neu und aus einer evolutionären Perspektive nur ein Wimperschlag. Daher ist der Griff zur „Wunderpille“ Bewegung insbesondere bei „Nicht-Bewegern“ mit einer Willensleistung verbunden.

Wir wissen, dass Bewegung gut für uns ist und doch fällt sie vielen schwer. Aus diesem Widerspruch heraus versuchen sich viele Menschen dann etwas

## Mein Tipp

Prof. Dr. Froböse  
(Deutsche Sporthochschule, Köln)

**Gehen Sie langsam an die Bewegung ran, steigern Sie sich moderat, so dass die Bewegung Spaß bringt. Und falls er sich doch einmal meldet: Zeigen Sie Ihrem inneren Schweinehund, wer der Chef ist! Und denken Sie daran: Alle Zeit, die sie nicht für Ihre Bewegung nehmen, müssen Sie sich irgendwann einmal für Ihre Krankheiten nehmen.**



vermeintlich „Gutes“ zu tun und gehen damit den sogenannten gesund erhaltenden „Wundermitteln“ auf den Leim. Es scheint also deutlich leichter zu sein, sich ein Produkt mit gesundheitlicher Wirkung zu kaufen, als Gesundheit aktiv zu gestalten.

*Wie sehr geht es also darum, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden? Besteht nicht die Gefahr, dass die Menschen bei der Botschaft, dass jeder Schritt mehr gesund ist, es bei diesem einen Schritt auch belassen? Wie lässt sich mehr erreichen und heißt mehr Bewegung in jedem Fall auch mehr Gesundheit?*

Das Allerwichtigste ist es, die Menschen wieder mit dem Bewegungsvirus zu infizieren! So, dass sie selbst merken „jede Bewegung ist besser als keine“. Das heißt, dass gerade die Untrainierten, und das sind mindestens 75 Prozent unserer Bevölkerung, von jedem einzelnen Schritt profitieren. Dabei gibt es natürlich auch Grenzen nach oben. Denn viel hilft nicht immer viel. Ein gesundes Augenmaß ist notwendig, auch in Sachen Bewegung die richtige Dosis zu finden. Und grundsätzlich gilt: Je kleiner der erste Schritt (vom Sofa in die Bewegung), desto größer die Chance Spaß zu haben und dabei zu bleiben. Wer sich quält und überfordert sitzt oft nach kurzer Zeit wieder entmutigt auf dem Sofa und wird erneut zum „Nicht-Beweger“.

*Bewegung ist das eine, aber wie sieht es auf der anderen Seite der Medaille aus, bei der Inaktivität – also beim Sitzen? Lassen sich der sitzende Arbeitstag und Feierabend dadurch kompensieren, dass man am Wochenende mal Laufen geht oder kräftig in die Pedale tritt?*

Dass langes Sitzen Rückenschmerzen sowie Muskelverspannungen hervorruft, ist nichts Neues! Permanente Inaktivität kann laut einer neuen Studie sogar Stoffwechselstörungen, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auslösen. Sport hilft da wenig! Der einzige Ausweg: Unterbrechungen der Sitzphasen!

Heute verbringen wir mehrere Stunden am Tag sitzend: Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, arbeiten am Schreibtisch, bewegen uns in der Mittagspause kaum, telefonieren im Sitzen mit unseren Kollegen im Nachbarzimmer und schauen abends fern.

So viel Sitzen ist auf Dauer nicht gesund. Nicht selten verspüren wir deshalb Nacken- oder Rückenschmerzen. Dass die negativen Folgen des langen Sitzens sogar noch weit darüber hinausgehen, zeigt eine neue Studie des Forschungsteams um Elin Ekblom-Bak am Karolinska-Institut in Stockholm. Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen dem langen Sitzen und Fettleibigkeit, Stoffwechselstörungen, Diabetes, dem metabolischen Syndrom, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs. In der Folge steigt auch das Sterberisiko mit der Länge der Sitzphasen.

*Demnach sind weniger Sitzen, Sitzunterbrechungen und mehr Bewegung im Alltag entscheidend für die gesundheitsfördernde Wirkung der Bewegung. Können Sie einfach umzusetzende Tipps für die „bewegte Alternative“ geben?*

Die Hauptursache für Inaktivität liegt wohl in der allgegenwärtigen Kultur des Sitzens – sei es im Auto auf dem Weg zur Arbeit, im Büro oder zu Hause vor dem Fernseher. Durch Zeitmangel und Bequemlichkeit haben wir uns einen Lebensstil angeeignet, der uns auf Dauer krank machen kann. Und das, obwohl wir schon mit geringem Aufwand einen großen Nutzen erzielen können. Menschen, die 1.700 Schritte am Tag in mindestens zehnmütigen Abschnitten zurücklegen, sterben statistisch später als andere. Ihr Sterberisiko ist um 12 Prozent niedriger als bei Menschen, die nicht regelmäßig aktiv sind. Wer gut 3.000 Schritte geht, reduziert sein Risiko sogar um 20 Prozent.

Wer sich regelmäßig bewegt, verlängert nicht nur seine Lebenserwartung, sondern erhöht auch seine Lebensqualität. Dabei muss die aktive Bewegungszeit nicht unbedingt in Form von Sport absolviert werden. Bewegungsaktivitäten sollten ganz bewusst in den Alltag integriert werden, z. B. durch regelmäßige Sitzpausen oder Telefonieren im Stehen. Man sollte die Augen offen halten und Bewegungsmöglichkeiten bewusst wahrnehmen: und das Tag für Tag!

*Abschließend die Frage an den „Fitnessguru“ Froböse – mit der Bitte um eine ehrliche Antwort: Wie sorgen Sie für mehr Bewegung in Ihrem Alltag, gerade wenn Sie mal keine Lust auf Sport haben?*

Ganz ehrlich: Als ehemaliger Leistungssportler war ich immer mit dem Bewegungsvirus infiziert. Bei mir ist es, wenn überhaupt, die Zeit, die meinem Sportprogramm einen Strich durch die Rechnung macht, nicht aber mein innerer Schweinehund. Der heißt Günther und ist klein wie eine Maus! Dabei lege ich die Latte aber lange nicht mehr so hoch, wie zu aktiven Zeiten. Ich laufe bei moderatem Tempo, etwa fünf Mal die Woche, fahre gern Rad und nehme immer die Treppe!

Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hat sich dem Thema gesundheitliche Prävention verschrieben und war bis vor Kurzem Mitglied im erweiterten Vorstand der Plattform Ernährung und Bewegung. Er kann die komplexen Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Bewegung verblüffend einfach darstellen und inspiriert auf diese Weise zu mehr Bewegung. Mit Aussagen wie „Lieber moppelig und fit, statt schlank und unfit“ ermutigt er zu mehr Bewegung im Alltag, statt für ein zumeist realitätsfremdes und entmutigendes Fitness- und Schönheitsideal einzutreten.

Ingo Froböse war mehrfach Deutscher Meister im 100 Meter Sprint und hat seit 1985 einen Lehrstuhl an der Deutschen Sporthochschule Köln inne. Zudem war er Sachverständiger des Deutschen Bundestags zu Fragen der Prävention, ist Mitglied der Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheitsförderung e. V. und wissenschaftlicher Berater für Krankenkassen und Sozialversicherungsträger. [www.ingo-froboese.de](http://www.ingo-froboese.de)

Mit viel Wortwitz und Situationskomik regen Peb & Pebber in der gleichnamigen täglichen Fernsehshow auf SUPER RTL nicht nur zum Lachen an, sondern animieren Kinder gemeinsam mit ihren Eltern zum Mit- und Nachmachen. Ohne erhobenen Zeigefinger vermitteln die Alltagshelden Botschaften wie „Bewegung, Sport und Spiel machen Spaß“.

## Mit Peb & Pebber bewegt durch den Alltag

Bewegung in der Familie braucht nicht viel an Ausrüstung. Alltagsgegenstände und -situationen bieten zahlreiche Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag von Familien zu bringen. Dies vermitteln die Ernährungs- und Bewegungshelden Peb & Pebber nicht nur im Fernsehen, sondern Monat für Monat auch in der Zeitschrift Familie & Co. in Form von kurzen Comic-Strips. Alle Comics mit Ideen für Bewegungsspiele stehen auch als Download zur Verfügung: <http://pebonline.de/231.html>

Wer einmal anfängt Stühle, Kissen, Kochtöpfe und Wäschekörbe nicht nur als Haushaltsgegenstände, sondern auch als Spielgeräte und Bewegungsgelegenheiten zu betrachten, fördert nicht nur die Bewegung, sondern auch die Phantasie seiner Kinder. Beobachten lässt sich dies gut in den Ferien oder beim Verwandtenbesuch: Anfängliche Langeweile wird von Kindern schnell und kreativ überbrückt, indem die Materialien in der direkten Umgebung kreativ zu Spielgeräten umfunktioniert werden. Dabei besteht die Rolle der Eltern darin, die anfängliche Langeweile zu erdulden, den Aneignungsprozess zuzulassen und sich zurückzunehmen. Hat sich die Wahrnehmung von Eltern und Kindern in dieser Beziehung einmal verändert, so ändert sich auch der Blick auf das Kinderzimmer. Ist hier eigentlich genug Freiraum zum Toben, Spielen und Kreativsein? Müssen es wirklich so viele Sitzmöbel sein? Kann weniger (Spielzeug) nicht mehr (Kreativität) sein? Eltern, die Angst um ihre „wertvollen“ Haushaltsgegenstände haben,

sollten sich einmal vor Augen führen, wie teuer (einseitig zu verwendende) Spielzeuge im Gegensatz dazu sind. Trotzdem sollten Eltern natürlich im Blick behalten, dass die Kleinen sich nicht ernstlich verletzen oder größeren Schaden anrichten können.

Die Comics mit den Bewegungsspielen von Peb & Pebber können erste Ideen und Anregungen bieten. Für die Umsetzung im Alltag braucht es Zeit und Gelegenheit, ein bisschen Umdenken und vielleicht auch einmal kreative Langeweile.





# Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)

Breites gesellschaftliches Bündnis zur Gesundheitsförderung und Prävention von Übergewicht

Die Plattform Ernährung und Bewegung 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.

## Angebote für Familien

- Gemeinsam mit dem Kindersender SUPER RTL hat peb die TV-Clips „Peb & Pebber“ 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.
  - Täglich im Vormittagsprogramm auf SUPER RTL
  - [www.pebundpebber.de](http://www.pebundpebber.de)
- 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](http://www.pebonline.de)
  - Informationsbroschüre für Eltern „Starke Kinder – starke Familie“
- 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](http://www.pebonline.de)
- Infofilme für Eltern auf YouTube-Kanal „gemeinsamgesund“
- peb engagiert sich auf vielfältige Weise gegen den *Sitzenden Lebensstil* von Kindern und Familien. Auf wissenschaftlicher Basis hat peb Empfehlungen für Politik und Gesellschaft entwickelt, die direkt an den Verantwortungsbereich der Akteure anknüpfen. Alle Informationen zum *Sitzenden Lebensstil* sowie der Sitz-Check für Familien stehen auch online zur Verfügung: [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)



# Informationen

## Webseiten (Auswahl)

- 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. Gemeinsam mit Experten wurden praxisrelevante Empfehlungen wie z. B. die Verankerung von Sitzunterbrechungen im Unterricht oder der verantwortungsvolle Umgang mit Transportvorrichtungen für Babys und Kleinkinder entwickelt. Ziel ist es, die Auswirkungen des *Sitzenden Lebensstils* in das Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken und zu zeigen, dass es möglich ist, etwas zu verändern. [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)
- IN FORM, die Initiative der Bundesregierung für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung, gibt auf ihrem Verbraucherportal hilfreiche Tipps und Anregungen für Familien, die ihren Alltag gesünder gestalten möchten. Dabei wird gezeigt, dass sich Bewegung ganz einfach in den normalen Familienalltag integrieren lässt und auch Sitzunterbrechungen in der Schule oder im Büro wichtig für einen aktiven Lebensstil sind. [www.in-form.de](http://www.in-form.de)
- Im Rahmen der Kampagne „Kinderwelt ist Bewegungswelt“ zielt die Deutsche Sportjugend (dsj) darauf ab, den Kompetenzerwerb von Kindern und Jugendlichen durch Bewegung zu ermöglichen und zu fördern sowie Bewegungsräume zu schaffen und zurückzuerobern. Eltern, Fachkräfte und auch alle anderen Interessierten finden auf der Internetplattform neben zahlreichen Informationen zum Thema auch eine umfassende Projektübersicht mit spannenden Praxisanregungen. [www.kinderwelt-bewegungswelt.de](http://www.kinderwelt-bewegungswelt.de)
- Der aid Infodienst bereitet umfassend Informationen aus Wissenschaft und Praxis auf und informiert vielseitig über Ernährungs- und Bewegungsthemen. Dabei gibt er verständliche Tipps und Anregungen zur Gesundheitsförderung bei Kindern, die sich nicht nur für Fachpersonal, sondern auch für Eltern eignen. [www.aid.de](http://www.aid.de)
- Zur Bewegungsförderung in Schulklassen bietet sich muuvit an – ein Bewegungsspiel, das auf einem Punktesystem beruht. Die Kinder



sammeln Punkte durch Bewegung und können diese für eine virtuelle Reise durch Europa einsetzen. [www.muuvit.com](http://www.muuvit.com)

- Die BZgA bietet mit dem EBS-Konzept (Ernährung – Bewegung – Stressregulation) einen integrierten Ansatz zur Gesundheitsförderung und Prävention bei Kindern und Jugendlichen. Die drei Elemente Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung bedingen sich in der Regel gegenseitig, weshalb sie als Bausteine eines gesundheitsförderlichen Verhaltens miteinander verknüpft werden sollen. Um das Wirkmodell auch praktisch umzusetzen, hat die BZgA die beiden Projekte „GUT DRAUF – bewegen, entspannen, essen – aber wie!“ (für Jugendliche zwischen zwölf und achtzehn Jahren) und „Tutmirgut“ (für Kinder zwischen fünf und elf Jahren) ins Leben gerufen. Informationen und Projektmaterialien zum EBS-Ansatz sind online verfügbar unter: [www.bzga-ebs.de](http://www.bzga-ebs.de).
- Zudem bietet die BZgA auf ihrem Portal Kindergesundheit einen Überblick über die wichtigsten Themen zur kindlichen Gesundheitsförderung. Dabei gliedert sich das Portal in einen Bereich für Eltern und einen weiteren für Fachkräfte. Neben Er-

nährungs- und Bewegungsthemen greift die Webpräsenz auch Fragen zu Impfungen, Krankheitsfällen und Unfallprävention auf. [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

- „Kinder im Gleichgewicht“ (KIG) ist ein grenzüberschreitendes EU-Projekt, das sich der Übergewichts- und Adipositasprävention bei Kindern und Jugendlichen widmet. Auf wissenschaftlicher Basis stellt KIG für die Eltern von Säuglingen, Kleinkindern, Kita-Kindern, Schulkindern und Jugendlichen Hintergrundwissen, Spielideen und Alltagshilfen zur Verfügung. [www.kinder-im-gleichgewicht.de](http://www.kinder-im-gleichgewicht.de)
- Am 22. September ist der internationale „Zu Fuß zur Schule“-Tag. Der Tag wurde ins Leben gerufen, um Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren. Zu dieser Gelegenheit richten der Verkehrsclub Deutschland e. V. (VCD) und das Deutsche Kinderhilfswerk e. V. gemeinsam Aktionstage zu diesem Thema aus. [www.zu-fuss-zur-schule.de](http://www.zu-fuss-zur-schule.de)
- Eine interessante Maßnahme zur Förderung des aktiven Schulweges ist der Walking-Bus. Hierbei werden etwa acht bis vierzehn Kinder von zwei Erwachsenen auf dem Heimweg begleitet. Die Erwachsenen passen auf die Kinder auf, die vorderen

Kinder sind die Busfahrer und die hinteren beiden Kinder sind die Schaffner. Der Walking-Bus macht an bestimmten Stellen Halt, wo die Kinder aussteigen und abgeholt werden können. [www.vcd.org/vcd\\_laufbus.html](http://www.vcd.org/vcd_laufbus.html)

## Bücher (Auswahl)

- Prof. Klaus Bös und Margit Pratschko: „Das große Kinder-Bewegungsbuch“. In dem praxisorientierten Handbuch wird dargestellt, wie ausreichend Bewegung in der Kindheit den Grundstein für ein gesundes Leben legt. Aufbauend auf umfassenden wissenschaftlichen Hintergrundinformationen werden Eltern Instrumente zur Hand gegeben, mithilfe derer sie ihre Kinder zu mehr Bewegung motivieren können. Die Entwicklung der Kinder lässt sich dabei mit einem Kinder-Fitness-Check überprüfen (Campus Verlag, ISBN: 3593386844).
- Prof. Dr. Stephan Martin (Hrsg.): „Komm' in Schwung. Der kluge Alltagsplan für fitte Kinder“ ist ein praxisorientiertes Buch, das Eltern und Kindern Hilfestellungen dabei gibt, Dynamik, Bewegung und Motivation in ihren Alltag zu integrieren. Dabei vermitteln Beiträge verschiedener Experten den wissenschaftlichen Hintergrund und geben Tipps zum Thema Bewegung bei Kindern und Jugendlichen (Otus Verlag, ISBN: 3907200195).
- Bettina Ried (Hrsg.): „Eltern turnen mit den Kleinsten: Anleitungen und Anregungen zur Bewegungsförderung mit Kindern von 1-4 Jahren“. Das Buch bietet Familien viele spielerische Anleitungen und Anregungen zur Bewegungsförderung bei Kleinkindern. Alle Ideen benötigen keinen großen organisatorischen Aufwand, sondern sind einfach umzusetzen und beziehen im Haushalt vorhandene Gegenstände mit ein, um den Kleinsten ein kindgerechtes und abwechslungsreiches Bewegungsangebot zu ermöglichen (Ökotopia Verlag, ISBN: 392516989X).
- Gisela Stein (Hrsg.): „Bewegungsgeschichten. Wir reisen ins Bewegungsland“. 24 Bewegungsgeschichten regen Kinder ab vier Jahren dazu an, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und ermutigen sie zu ausreichend

Bewegung. Auch die Bedeutung von Entspannung im Wechselspiel mit Bewegung kommt dabei nicht zu kurz: Im hinteren Teil des Buchs finden sich Massagegeschichten zur kindgerechten Körper- und Rückenmassage (Meyer & Meyer Verlag, ISBN: 3898993795).

- Renate Zimmer (Hrsg.): „Schafft die Stühle ab! Was Kinder durch Bewegung lernen“. Neben Hintergrundwissen darüber, wie Kinder in ihrer Entwicklung von Bewegung profitieren, enthält das Buch auch zahlreiche Beispiele und Anregungen zu Spielen, die Bewegung fokussieren. Die Autorin ist Professorin für Sportpädagogik an der Universität Osnabrück und hat bereits mehrere Bücher zur Bewegungserziehung und Psychomotorik veröffentlicht (Verlag Herder, ISBN: 3451060108).

## Weitere Angebote

- Die Botschafter der Plattform Ernährung und Bewegung e. V., Peb & Peber, sind bekannt aus dem täglichen Kinderfernsehen von SUPER RTL und zeigen den jungen Zuschauern, wie viel Spaß es macht, sich ausgewogen zu ernähren, sich beim Spielen zu bewegen und Neues auszuprobieren. Ihre Comics mit Bewegungsspielen für Zwischendurch stehen online unter [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) zur Verfügung.
- Mit ihrem im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM geförderten Modellprojekt „9+12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ unterstützt die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) junge Familien dabei, in einen gesunden Lebensstil hineinzuwachsen. In diesem Kontext wurden acht Kurzfilme entwickelt, die Eltern auf dem YouTube Kanal „Gemeinsam gesund“ praktische Tipps geben.
- Mit peb-Transfer hat peb ein Medium geschaffen, das neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Daten zur Übergewichtsprävention allgemeinverständlich und prägnant für die Praxisanwendung aufarbeitet. Das vierteljährlich erscheinende Medium behandelt auch Hintergrundwissen zum *Sitzenden Lebensstil* und kann kostenfrei über [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) abonniert werden.
- peb veröffentlicht monatlich einen Themendienst, der bezugnehmend

auf Jahreszeiten oder Feiertage praktische Hinweise zu den Themen Ernährung und Bewegung für die ganze Familie gibt. Der peb-Themendienst kann unter [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) unter Presseinformation kostenlos abonniert werden.

- Einen umfassenden Einblick in die Auswirkungen des *Sitzenden Lebensstils* als bedeutenden Risikofaktor für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ermöglicht die EU-geförderte HELENA-Studie (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence). In der Studie wurde von 2005 bis 2008 der Ernährungs- und Gesundheitszustand von 3.000 13- bis 16-jährigen Jugendlichen untersucht. Mehr Informationen zum Studienaufbau und einen Überblick über die wichtigsten Ergebnisse stehen unter [www.helenastudy.com](http://www.helenastudy.com) zur Verfügung.
- Der Kurzfilm „The Dreaded Stairs“ auf YouTube zeigt, wie es schwedischen Ingenieuren gelingt, Menschen zum Treppensteigen zu bewegen.



# 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 fünf Broschüren 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

<input type="checkbox"/>	Alternative Ernährungsformen (TH, 12/2006, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever preiswert kochen (TH, mit Rezepten, 05/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 2 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 3 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 06/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Diäten (TH, 11/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Essen macht Laune (TH, mit Rezepten, 10/2012, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Fleisch genießen! (TH, 08/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fisch & Co. (TH mit Einkaufsführer und Wörterbuch, 08/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Genießen statt wegwerfen (TH, 11/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund essen (TH mit Ernährungs-Check, 05/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich essen (TH, 04/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter (TH, Übersicht zum Aufhängen, 02/2009, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmitteleinkauf (TH mit Liste der E-Nummern zum Ausschneiden, 05/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelvorräte (TH mit Tipps gegen Schädlinge im Haushalt, 07/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (TH, 07/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzenöle (TH, 09/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzlich genießen (TH, 03/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Saisonkalender für Obst und Gemüse (12/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Vitamine & Co. (10/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wasser & Co. (TH, 09/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma backen (TH, mit Rezepten, 11/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma kochen (TH, mit Rezepten, 08/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma naschen (TH, mit Rezepten, 08/2012, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wild & Wildpflanzen (TH, 07/2007)	2,50 Euro

## Bauen, Wohnen, Umwelt

<input type="checkbox"/>	Abfall vermeiden & entsorgen (TH, 01/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Alternative Kraftstoffe (TH, 01/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Blauer Engel (TH, 04/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energiesparende Haushaltsgeräte (TH, 02/2013, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energieeffizientes Sanieren (TH 4/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Furnier (TH, 01/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gas-Fahrzeuge (TH, 10/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund Wohnen (TH mit Umweltanalysen, 08/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Green IT (TH, 10/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Holz & Holzprodukte (02/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich einkaufen (TH, 01/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Label & Gütezeichen (TH, 06/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Leihen, teilen, gebraucht kaufen (TH, 11/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Strom sparen (TH, 05/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Teppich und Teppichboden (TH, 10/2006, 16 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma gärtnern (TH, 04/2012)	2,50 Euro

## Gesund leben

<input type="checkbox"/>	Allergien (TH, 12/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Babykost & -pflege (TH, 02/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Erkältung (TH, 04/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (TH, 03/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fitness & Gesundheit (TH mit Gutschein „Ernährungsscheck“, 06/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Frauen & Gesundheit (TH, 12/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Für immer jung (TH, 01/2008, 20 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund älter werden (TH, 09/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund im Büro (TH, 02/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund schlafen (TH, 05/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Homöopathie (TH mit Tabelle zur Mittelfindung, 10/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kinder & Gesundheit (TH, 06/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kindersicherheit (TH mit Checkliste „Kindersicherer Haushalt, 07/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klein- und Schulkinder (TH, 09/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kosmetik (TH, 09/2013, 32 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Männer & Gesundheit (TH, 02/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Naturheilverfahren (TH, 08/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Omas Hausmittel (TH, 05/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Patientenrechte (TH, 08/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflege (TH, 06/2013, 32 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Prävention und Erste Hilfe (TH, 10/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rad fahren (TH, 07/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rückengesundheit (TH, 12/2010, 28 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sauberer Haushalt (TH, 06/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sehen und Hören (TH, 09/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Selbstmedikation (TH, 12/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Textilien (TH, 02/07) plus Ratgeber „Textilien & Allergien“ (10/2008)	4,00 Euro

## Sonstige Themen

<input type="checkbox"/>	Clever haushalten 1 (TH, 09/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever selbst machen! (TH 07/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fairer Handel (TH, 12/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (TH, 07/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Grüne Geldanlagen (TH, 12/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Internet (TH, 07/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig einkaufen (TH, 05/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Mobilität (TH, 07/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Unternehmen (TH, 11/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig leben (TH, 02/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig reisen (TH, 05/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nanotechnologien im Alltag (03/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ratgeber Eltern (TH, 06/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Richtig helfen (TH, 04/2013, 20 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ruhestand gestalten (TH, 04/2011)	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](http://www.verbraucher.com).

## Liefer-/Rechnungsadresse

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Weitere Broschüren unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com)

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

B u n d e s v e r b a n d  
**Die Verbraucher Initiative e.V.**