

Unsere Kinder sitzen zu viel

Der Sitzende Lebensstil begünstigt den Risikofaktor Übergewicht – Deutsche Sportärzte raten: Sitzcheck machen und 60 Minuten täglich bewegen oder 12000 Schritte gehen.

Sieht nicht so der Alltag deutscher Kinder und Jugendlicher aus: Aufstehen, frühstücken, in die Schule gefahren werden, sechs bis acht Stunden sitzen und lernen, nach Hause gefahren werden, essen, Computer spielen, Hausaufgaben machen, Abendessen, fernsehen und ab ins Bett. Für Spielen im Freien oder Sport ist kaum noch Zeit. Deutsche Kinder sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig!

15 Prozent der Mädchen und Jungen zwischen 3 und 17 Jahren sind übergewichtig, 6,3 Prozent sogar adipös. In anderen Zahlen ausgedrückt: 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche sind zu dick, 800000 leiden an einer gefährlichen Fettleibigkeit. Außerdem haben die Kinder und Jugendlichen motorische Defizite und eine reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit.

Metabolisches Syndrom

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) schlägt deshalb Alarm. Unsere Kinder müssen weniger sitzen, sich mehr bewegen und gesünder essen. Denn wenn die gesamte Gesellschaft sich weiter wie bisher verhält, wird sie das in zwanzig, dreißig Jahren teuer bezahlen müssen – mit dem metabolischen Syndrom (abdominelle Fettleibigkeit, Bluthochdruck, veränderte Blutfettwerte, Insulinresistenz) und Krankenkassenkosten, die alles bisher Dagewesene weit überschreiten werden.

Kinder und Jugendliche sollen sich täglich 60 bis 90 Minuten moderat bis intensiv körperlich bewegen bzw. täglich 12000 Schritte im Alltag machen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang außerdem die Begrenzung des Medienkonsums. Die Empfehlungen dienen hauptsächlich der Orientierung von Eltern und Betreuungspersonen sowie Institutionen wie Schulen, Kindertageseinrichtungen bis hin zu den Verantwortlichen in den Kommunen (http://www.dgsp.de/_downloads/allgemein/2013-Kurzversion%20Expertenkonsens%20Bewegung%20bei%20Kindern%20und%20Jugendlichen.pdf).

Trotz vieler Anstrengungen im Präventionsbereich zeigen die Prävalenzdaten von Übergewicht und Adipositas lediglich



Foto: stille.wasserphoto.com.de

Mindestens 60 bis 90 Minuten am Tag sollen sich unsere Kinder bewegen.

einen Stillstand der Gewichtssituation von Kinder und Jugendlichen auf hohem Niveau. In verschiedenen Schulungsprogrammen sieht man immer mehr Kinder und Jugendliche mit massivem stammbetonen Übergewicht und zahlreichen Begleiterkrankungen. Dies zeugt von keinem kosmetischen, sondern von einem ernsthaften medizinischen Problem.

Nach den Daten der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist der Übergang vom Kindergarten zur Schule das Altersfenster mit der größten Gewichtszunahme, da hier die „Sitzende Lebensweise“ ihren Ursprung findet und nach wie vor als Hauptunterschied zum freien Spiel im Kindergarten angeführt wird. In dieser Phase müssen somit gezielte Strategien zur bewegten Lebensweise entwickelt werden.

Sitzen – Risikofaktor für Übergewicht

Obwohl erst relativ wenig Daten zum Sitzenden Lebensstil vorliegen, kann davon ausgegangen werden, dass Sitzen als unabhängiger, eigenständiger Risikofaktor bezüglich der Entwicklung von Übergewicht und weiteren Zivilisationskrankheiten anzusehen ist. Es konnte bereits vereinzelt gezeigt werden, dass die Bewegungszeiten zurückgehen und die Sitzzeiten bei Kindern und Jugendlichen deutlich zunehmen und bis zu 70 Prozent ihrer Wachzeit (Reilly 2004, HELENA Studie 2010) einnehmen.

Von Bedeutung ist hierbei, dass der Energieverbrauch beim Sitzen nur unwesentlich höher als beim Schlafen ist (Ainsworth B.E. 2000). Somit kommt es zur Dysbalance zwischen Energieaufnahme und Verbrauch mit der Folge von Übergewicht und Adipositas.

Die Plattform Ernährung und Bewegung hat sich ebenfalls des Themas angenommen und beabsichtigt mit einem Sitzcheck (www.pebonline.de) für Kinder und Erwachsene eine breite Öffentlichkeit zu erreichen, um ein Bewusstsein für die tägliche Sitzzeit zu schaffen.

Angelika Müller, DGSP-Pressesprecherin

Tipps der DGSP

Für das Kind

- Kein Fernsehen im eigenen Zimmer
- Medienfreier Tag
- Medienzeiten begrenzen
- Draußen spielen trotz Regen

Für die Familie

- Gemeinsam Aktivitäten und Sport planen
- Sitzpausen bewusst vereinbaren – Vorbild sein
- Kein Stillsitzen schon bei Kleinkindern einfordern
- Wege zu Kita und Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen

Empfohlener Medienkonsum (Alter/pro Tag)

- 0 bis 3 Jahre: 0 Minuten
- 3 bis 6 Jahre: maximal 30 Minuten
- 6 bis 11 Jahre: maximal 60 Minuten
- Ab 12 Jahren: maximal 120 Minuten