



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## Sitzender Lebensstil

### Hintergrund

Der Anteil übergewichtiger Kinder ist in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich angestiegen. Studien haben belegt, dass körperliche Bewegung von Kindern in derselben Zeit stark zurückgegangen ist. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch darüber hinaus auf, dass selbst bei ausreichend Bewegung langes Sitzen einen eigenständigen und unabhängigen Risikofaktor darstellt. In der englischsprachigen Literatur wird dies als „sedentary lifestyle“ (vom lateinischen „sedere“ - sitzen abgeleitet) bezeichnet. Sitzen ist deswegen von besonderer Bedeutung, da es durch einen extrem niedrigeren Energieverbrauch gekennzeichnet ist; dieser ist nur unwesentlich höher als der Energieverbrauch beim Schlafen.

### Ausuferndes Sitzen

Fernsehen, Computerspiele, Social Media, Spielekonsolen, all das sind beliebte Freizeitbeschäftigungen von Kindern und Jugendlichen – sitzende Beschäftigungen. Medienkonsum erhöht die Sitzzeiten und verdrängt somit andere aktive Beschäftigungen (Link zum Abstract: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18083016>). Aber auch die Lernsituation in der Schule und Zuhause oder der Transport in motorisierten Fahrzeugen zeigen wie dominiert der Alltag von Kindern von langen Sitzzeiten ist. Mit dem Schuleintritt nehmen die Sitzzeiten unter Kindern schlagartig zu, die Bewegungszeiten auf der anderen Seite werden geringer. Ein Grundschulkind in Deutschland verharrt durchschnittlich neun Stunden pro Tag in Sitzposition - Tendenz mit jedem Lebensjahr steigend. Problematisch zeigt sich, dass ein bereits im Kindesalter „erlernter“ *Sitzender Lebensstil* mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Jugend- und Erwachsenenalter beibehalten wird.

### Gesundheitliche Folgen des Sitzenden Lebensstils

Die gesundheitlichen Auswirkungen des Sitzens sind zunächst schwer von denen eines allgemein nicht aktiven Lebensstils zu differenzieren. So erhöht

**Plattform Ernährung  
und Bewegung e.V.**  
Wallstraße 65  
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67  
Fax 030 27 87 97-69  
plattform@pebonline.de  
www.pebonline.de

**Wiebke Kottenkamp**  
w.kottenkamp@pebonline.de  
Tel. 030 27 87 97-65



ein inaktiver Lebensstil unter anderem das Risiko für bestimmte Krebsarten und bestimmte psychische Erkrankungen (Depressionen und Burnout). Dass langes Sitzen sogenannte Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen sowie Muskelverspannungen hervorruft, ist nichts Neues. „Permanente Inaktivität löst laut einer neuen Studie auch Stoffwechselstörungen, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Zudem steigt das Risiko für einige spezifische Krebserkrankungen“ erläutert Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), wissenschaftliches Mitglied des Expertenbeirats der Plattform Ernährung und Bewegung.

### **Dem Sitzenden Lebensstil entgegenreten**

Der richtige Ansatz, dem *Sitzenden Lebensstil* zu begegnen, liegt in der häufigen Unterbrechung der vielen und lang andauernden Sitzphasen sowie in der Förderung der allgemeinen Alltagsaktivität. Auch bereits regelmäßige Unterbrechungen des Sitzens haben einen positiven Effekt auf die Gewichtsentwicklung und den allgemeinen Gesundheitszustand. Daher sollte das Sitzen mindestens alle 20 Minuten kurz unterbrochen werden. In der Schule sollte in diesem Sinne jede Unterrichtsstunde durch mindestens ein Bewegungselement unterbrochen werden. Zudem sollten Wege zur Schule und zur Kita, wann immer möglich, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden. Auch der Medienkonsum sollte beschränkt sein auf 1-2 Stunden pro Tag, für Kinder unter zwei Jahren wird grundsätzlich vom Medienkonsum abgeraten.

Je früher Kinder an einen aktiven Lebensstil herangeführt werden, desto größer ist auch die Chance, dass sie ihn als Erwachsene beibehalten und Spaß daran haben, sich oft und viel zu bewegen.

### **Mehr Informationen zum Thema:**

<http://www.pebonline.de/peb-transfer.html>