DGSP
Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention - Deutscher Sportärztebund

Deutsche Sportärzte raten: Sitzcheck machen und 60 Min. täglich bewegen od. 12.000 Schritte gehen

Alarm! Kinder sitzen bis zu 70 Prozent ihrer Wachzeit
Sitzender Lebensstil begünstigt Risikofaktor Übergewicht

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, 800.000 leiden an einer gefährlichen Fettleibigkeit. Außerdem haben die Kinder und Jugendlichen motorische Defizite und eine reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit.

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 12.000 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 einen Stillstand der Gewichtssituation von Kinder und Jugendlichen auf hohem Niveau. In verschiedenen Schulungsprogrammen sieht man immer mehr Kinder und Jugendliche mit massivem stammbetonten 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.

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 bei 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.

Die Tipps der DGSP gegen das viele Sitzen

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 für Kinder und Jugendliche 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

(Frankfurt, 26. November 2014)

Experten zu diesem Thema vermittelt:

DGSP-Pressesprecherin Angelika Müller
Tel. 069-69 76 95 05
Mobil 0172-65 04 401
E-Mail: amuemedien@aol.com

DGSP im Kurzportrait: Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Klaus-Michael Braumann (Hamburg), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Wilhelm Bloch (Köln) und Professor Dr. Christine Graf (Köln). Generalsekretär ist Professor Dr. Rüdiger Reer (Hamburg). Ehrenpräsidenten sind Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln) und Professor Dr. Herbert Löllgen (Remscheid).

Presse-Information im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention:
Angelika Müller, Medien- und Kommunikationsberatung, Passavantstraße 19, 60596 Frankfurt/M,
Tel. 069-69 76 95 05, Fax 069-69 76 95 06, Mobil: 0172-65 04 401, E-Mail: info@ampresse.de
www.dgsp.de