



## Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in Ihrer beruflichen Praxis im Bereich Gesundheitssport und Sporttherapie sind Sie täglich auch mit den Folgen des Sitzenden Lebensstils in unserer Gesellschaft konfrontiert und setzen sich dafür ein, den möglichen Folgeerkrankungen entgegenzuwirken: Im Erwachsenenalter beispielsweise steigt das Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schon im Kindes- und Jugendalter ist mit gesundheitlichen Effekten eines Sitzenden Lebensstils zu rechnen. Diese reichen von einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen, über eine geringere Fitness und motorische Leistungsfähigkeit bis hin zu einer verringerten Knochendichte und intellektuellen Leistungsfähigkeit sowie zu häufigeren aggressiven Verhaltensweisen. Und auch die WHO beschreibt den Sitzenden Lebensstil als einen erheblichen gesundheitlichen Risikofaktor. „Mehr Bewegung!“, lautet noch immer die einfache Lösung für diese Herausforderung. Grundsätzlich sind Sport und Bewegung auch ein richtiger Weg – wir brauchen einen „Sog“ weg vom Sitzen hin zu mehr Sitzunterbrechungen, Stehen, leichter Aktivität und anstrengender Aktivität (Sport). Diese Verlagerung ist notwendig, denn der Ansatz, den Sitzenden Lebensstil allein durch z. B. eine Stunde Sport in der Woche zu kompensieren, wird dem eigenständigen Risikofaktor Sitzen nicht gerecht und wurde bisher in der Gesundheitsförderung und Übergewichtsprävention viel zu wenig berücksichtigt.

Da Kinder in ihrer gesamten Lebenswelt – Zuhause, Kita, Schule, öffentlicher Raum – zum Sitzen verleitet werden, können Maßnahmen gegen den Sitzenden Lebensstil ihre Wirkung nur entfalten, wenn sie in den alltäglichen Routinen der Settings verankert werden. Und das funktioniert nur, wenn die Maßnahmen nicht für die Verantwortlichen in den Settings, sondern gemeinsam mit ihnen entwickelt werden.

Aus diesem Grund möchten wir Ihnen mit diesem Heft Anregungen dafür geben, wie Sie zum „Aufstehen“ einladen können, um damit in Ihrem persönlichen Wirkungsfeld dem Sitzenden Lebensstil etwas entgegenzusetzen. Darüber hinaus erhalten Sie pointierte Informationen zum Thema, und wir zeigen auf, wie sich die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen verändert hat. Ausführlich stellen wir Ihnen die Ergebnisse und Inhalte unserer Fachtagung „Aufstehen! Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Alltag von Kindern“ vor, die die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) im Februar 2014 in Frankfurt am Main ausgerichtet hat (S. 126–131). Des Weiteren informieren wir Sie über das Engagement von peb gegen den Sitzenden Lebensstil und die Handlungsmöglichkeiten im Sportverein. Nicht zuletzt möchten wir Sie dafür gewinnen, den „Aufruf! Aufstehen! Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Alltag von Kindern“ zu unterstützen und zu verbreiten. Den „Aufruf!“ sowie weitere umfassende Informationen zum Sitzenden Lebensstil finden Sie unter [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de). Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre, und gemeinsam mit den anderen Verantwortlichen der Plattform Ernährung und Bewegung hoffen wir, mit diesem Heft weitere Menschen zum Aufstehen zu bewegen.

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