



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Familienaufstand! – weniger Sitzen und mehr Bewegung im „Corona-Alltag“

Spiel für die ganze Familie verfügbar: www.familienaufstand.de

Berlin, April 2020 – Viele Kinder und Familien sitzen zu viel und bewegen sich im Alltag zu wenig. Mit dem Spiel „Familienaufstand! – Alles zählt, nur Sitzen nicht“ motiviert die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) öfter mal aufzustehen und mehr Schwung in der Alltag zu bringen. Denn insbesondere in Zeiten der Ausgangsbeschränkungen und Kontaktverbote gilt es, „Bewegungsschätze“ im Alltag zu heben!

Als Einstieg in das Spiel machen Familien zunächst den Sitzcheck und finden heraus, wie es derzeit um ihre Sitzzeiten bestellt ist. Dann startet das Spiel und alle Familienmitglieder sammeln Punkte. Ob Treppe steigen statt Aufzug fahren, zu Fuß einkaufen gehen oder Vokabeln lernen im Gehen – alles zählt, nur Sitzen nicht! Punkte werden in den drei Kategorien „(Auf)Stehen!“, „Bring Schwung rein!“ und „Beweg dich!“ gesammelt, denn beim „Familienaufstand!“ geht es nicht nur um Sport und anstrengende Bewegung, sondern vor allem darum, sich auch im Alltag unter „Corona-Bedingungen“ mehr zu bewegen und weniger zu sitzen.

Unter www.familienaufstand.de stehen alle Spielmaterialien als Download zur Verfügung. Außerdem gibt es hier neben Tipps für mehr Alltagsbewegung und ganz praktischen Alternativen zum „Sitzenden Lebensstil“ auch Hintergrundinformationen zum Zusammenhang von Sitzen und Gesundheit. Das Spiel wurde bereits vor der Corona-Krise entwickelt und enthält daher auch Tipps zum Schulweg u.ä., die derzeit nicht recht passen. Mit ein bisschen Kreativität lässt sich der „Familienaufstand!“ jedoch einfach auf den jetzigen Alltag von Familien übertragen.

Sitzzeiten haben einen hohen Stellenwert für die gesunde Entwicklung – auch schon von Kindern und Jugendlichen. Wer weniger sitzt oder langes Sitzen häufig unterbricht, hat z.B. bessere Chancen auf ein gesundes Körpergewicht und kann sich besser konzentrieren. Zudem sind Kinder, die weniger sitzen, oft ausgeglichener und haben meist festere Knochen. Wenn man hingegen viel sitzt, kommen im weiteren Lebensverlauf bestimmte Krankheiten häufiger vor, z. B.

Geschäftsstelle

Boyenstraße 42

10115 Berlin

Tel.: +49 (0) 30 27 87 97-67

Fax: +49 (0) 30 27 87 97-69

plattform@pebonline.de

www.pebonline.de

die „Zuckerkrankheit“ (Diabetes Typ 2) oder Herzerkrankungen. Bereits kurze Sitzunterbrechungen und mehr Stehen wirken sich positiv auf bestimmte Blutwerte aus. Im Vergleich zum Sitzen werden dabei bis zu doppelt so viele Kalorien verbraucht. Regelmäßige Veränderungen der Körperhaltung sind außerdem gut für Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule.

„Familienaufstand!“ wurde mit der Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit gemeinsam durch Prof. Dr. Jens Bucksch von der Arbeitsgruppe Prävention und Gesundheitsförderung von der Universität Bielefeld (heute Pädagogische Hochschule Heidelberg) und der Plattform Ernährung und Bewegung entwickelt und im Familienalltag erprobt und optimiert.

„Wir verstehen uns als Netzwerk für die Prävention von Übergewicht und die Gesundheitsförderung und sind offen für Kooperation und Partnerschaften, um diese Botschaften unseres Spiels zu verbreiten. Denn Familien brauchen gerade jetzt Ideen und Unterstützung, um ihren häuslichen Alltag bewegter zu gestalten“, so peb-Geschäftsführer Mirko Eichner.

www.familienaufstand.de

Die **Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)** ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Zahlreiche Partner setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

Kontakt bei Rückfragen:

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

Mirko Eichner

Boyenstraße 42

10115 Berlin

m.eichner@pebonline.de

www.pebonline.de