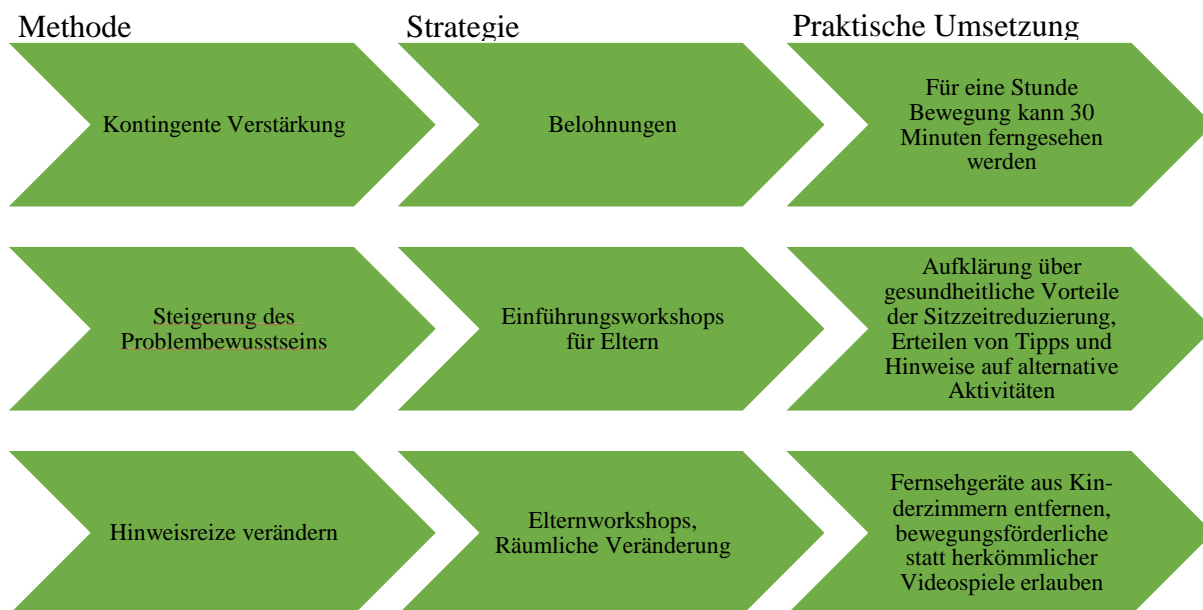


## Sitzzeiten reduzieren – aber wie?

Ein sitzender Lebensstil führt zu verschiedenen chronischen Erkrankungen. Auch schon bei Kindern geht eine hohe Sitzzeit mit langfristigen gesundheitsschädlichen Effekten wie einem erhöhten Risiko für Übergewicht, verringerter kardiovaskulärer Fitness, metabolischen Erkrankungen und häufigem aggressiven Verhalten einher. Die Sitzzeit wird von verschiedenen Faktoren wie dem Geschlecht, dem sozio-ökonomischen Status, der Verfügbarkeit von Bildschirmmedien und dem familiären Umfeld beeinflusst. In der Freizeit entstehen lange Sitzzeiten bei Kindern vor allem durch ausdauerndes Nutzen von Bildschirmmedien (Fernsehen, Video-/Computerspiele spielen), aber auch durch Lesen, Musikhören, Telefonieren, Schreiben von Textnachrichten, Malen sowie durch das Spielen von Brett- und Kartenspielen. Jungen verbringen etwa 5,2 und Mädchen etwa 4,4 Stunden täglich mit Bildschirmmedien. Dazu kommt die Zeit, die Kinder sitzend ohne Bildschirmmedien verbringen.

Durch gezielte Interventionen ist es möglich, die Sitzzeit von Kindern erfolgreich zu reduzieren. Die Bachelorarbeit von Marina Schlattmann beschäftigte sich daher, mit der Analyse von Methoden und Strategien von Interventionen zur Sitzzeitreduzierung von Kindern im familiären Umfeld. Mithilfe von Übersichtsarbeiten und einer systematischen Recherche konnten 23 Interventionsstudien identifiziert werden, in denen 24 Methoden verwendet und mit zahlreichen Strategien praktisch umgesetzt wurden. Viele der Interventionen zeigten leicht wirksame, einige signifikante und andere keine Effekte auf das Sitzverhalten der Kinder. Es konnten zwölf Interventionsmethoden mit den dazugehörigen Interventionsstrategien als effektiv bewertet und für zukünftige Interventionen empfohlen werden.

### Interventionsbeispiele:



### Praxistipp:

Die Eltern spielen eine große Rolle bei der Umsetzung der Maßnahmen: Ihr Problembewusstsein muss gesteigert werden, damit sie aktiv die Umwelt des Kindes bewegungsförderlich gestalten, ihre Kinder für Erfolge loben, sie kontinuierlich unterstützen und motivieren können.

Weitere Informationen zum Thema: [marina.schlattmann@uni-bielefeld.de](mailto:marina.schlattmann@uni-bielefeld.de) und unter <http://www.pebonline.de/projekte/sitzender-lebensstil/>