

Kinder und Jugendliche verbringen zu viel Zeit im Sitzen

20. September 2016

Weltkindertag: Deutsche Krebshilfe ruft zu aktivem Lebensstil auf

In der Schule, vor dem Smartphone oder am Computer: Die Liste sitzender Aktivitäten von Jugendlichen ist lang. Fast die Hälfte ihrer Wachzeit - knapp sieben Stunden pro Tag - verbringen Schüler heutzutage sitzend oder liegend. Je mehr die jungen Menschen sitzen, desto riskanter ist auch ihr Gesundheitsverhalten: Zu diesem Ergebnis kommt das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) im Rahmen des von der Deutschen Krebshilfe geförderten Projektes „läuft“. Die Ergebnisse dieser Studie wurden kürzlich in der Deutschen Medizinischen Wochenschrift veröffentlicht. Die Deutsche Krebshilfe nimmt den heutigen Weltkindertag zum Anlass, auf die gesundheitsfördernden Aspekte eines aktiven Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen hinzuweisen.

Computerspiele, Filme schauen, mit Freunden im Internet chatten - das sind Lieblingsfreizeitaktivitäten von Jugendlichen. „Je mehr Zeit die Heranwachsenden im Sitzen vor den Bildschirmen verbringen, desto höher ist ihr Body-Mass-Index (BMI) sowie ihr Taillenumfang. Dieser Zusammenhang zeigt sich unabhängig davon, wieviel sich die Schüler in ihrer sonstigen Freizeit bewegen“, so Professor Dr. Reiner Hanewinkel, Geschäftsführer des [IFT-Nord](#). Eine Ursache für das zunehmende Übergewicht könnte das „Snacken“ während der Zeit vor den Bildschirmen sein, das durch Werbung zusätzlich gefördert wird. Andere sitzende Tätigkeiten, wie beispielsweise Lesen, Hausaufgaben oder Telefonieren werden laut Studie hingegen nicht mit einer Gewichtszunahme und einem riskanteren Gesundheitsverhalten in Verbindung gebracht.

Früh erlernte Verhaltensmuster werden häufig im Erwachsenenalter beibehalten. Deshalb ist es für die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und auch von Erwachsenen bedeutsam, sich frühzeitig regelmäßig zu bewegen und sitzende Aktivitäten einzuschränken. Andere wissenschaftliche Studien belegen, dass sitzende Tätigkeit unabhängig vom Aktivitätslevel das Krebsrisiko erhöht. Vor allem die Wahrscheinlichkeit, an Darm- und Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, steigt. Wer wenig sitzt und zudem regelmäßig körperlich aktiv ist, erkrankt dagegen seltener an Krebs.

Die Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren, ist ein wichtiges Anliegen der Deutschen Krebshilfe. Im Rahmen der gemeinsamen Präventionskampagne "Bewegung gegen Krebs" der Deutschen Krebshilfe, des [Deutschen Olympischen Sportbundes \(DOSB\)](#) und der [Deutschen Sporthochschule Köln](#) erhalten Interessierte einfache Tipps und Hilfen für die ersten Schritte zu mehr Bewegung. „Wir möchten zeigen, dass es sich lohnt, seinen Körper bewegungsreich zu fordern - für das eigene Selbstbewusstsein, aber vor allem für die eigene Gesundheit und ein

vermindertes Krebsrisiko“, so Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe.

Informationen im Internet / in den Sozialen Medien

www.bewegung-gegen-krebs.de/

Die Internetseite der gleichnamigen Kampagne informiert zu diesem Thema und weist auf wohnortnahe Sportangebote hin. Hier finden Interessierte unter anderem zahlreiche Informationen zu Übersichten mit Sportangeboten in der Nähe.

[facebook.com/ bewegunggegenkrebs](https://facebook.com/bewegunggegenkrebs)

[YouTube](#)

Ratgeber kostenfrei bestellen

Allgemeinverständliche Informationen, Motivationstipps sowie Trainingspläne, um den Alltag bewegter zu gestalten, bietet zudem der Präventionsratgeber der Deutschen Krebshilfe 'Schritt für Schritt. Mehr Bewegung, weniger Krebsrisiko'. Der Ratgeber kann kostenfrei bestellt werden: Deutsche Krebshilfe, Postfach 14 67, 53004 Bonn oder auf den [Internetseiten der Deutschen Krebshilfe](#).

Deutsche Krebshilfe