

Pressemitteilung

Nationale Verzehrsstudie bestätigt Ansatz der Plattform Ernährung und Bewegung

**Ausgewogene Ernährung und viel Bewegung als Schlüssel zu
einem gesunden Lebensstil**

Verstärkte Anstrengungen für Bewegungsförderung nötig

30.05.08 – Die Ergebnisse des zweiten Teils der Nationalen Verzehrsstudie zeigen, dass die durchschnittliche Energieaufnahme der Deutschen in den letzten 20 Jahren um rund zehn Prozent zurückgegangen ist und heute nicht höher ist, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) für Frauen und Männer mit niedriger körperlicher Aktivität empfiehlt. Die Ergebnisse zeigen auch, dass sich insbesondere soziale Risikogruppen teilweise noch zu unausgewogen ernähren – sie essen beispielsweise zu wenig Gemüse.

Ein Ergebnis des ersten und zweiten Teils der Nationalen Verzehrsstudie zusammengenommen, ist, dass die Übergewichtsentwicklung in Deutschland differenziert betrachtet werden muss. Der Trend zum Übergewicht hat sich in bestimmten Altersgruppen und sozialen Schichten fortgesetzt, in anderen geht das Übergewicht leicht zurück. **Prof. Dr. Erik Harms**, Vorsitzender der **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**: „Wir brauchen zielgruppengerichtete Maßnahmen, die den vielschichtigen Ursachen des Problems gerecht werden. Wir müssen einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und vor allem mehr Bewegung vermitteln. Der Stellenwert der Bewegung für ein gesundes Aufwachsen unserer Kinder ist vielen noch immer nicht bewusst. Dabei geht peb über die bloße Informationsvermittlung hinaus und schafft gesundheitsfördernde Strukturen, die nachhaltig wirken – beispielsweise im KiTa-Bereich.“

Nur mehrdimensionale Lösungen wirken

Es ist das Zusammenspiel aus ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und Entspannung, das zu einem gesunden Lebensstil führt. Die Grundlagen dafür werden bereits im Kindesalter gelegt, deswegen müssen schon hier Maßnahmen ansetzen. Solche Maßnahmen entfalten jedoch nur dann ihre volle Wirkung, wenn sich alle Akteure beteiligen. Dies gilt vor allem für diejenigen, die die Lebenswelt von Kindern und Familien bereits im Vor- und Grundschulalter prägen. Dafür setzt sich peb ein, beispielsweise mit dem Projekt „gesunde kitas • **starke kinder**“ unter der Schirmherrschaft der Bundesminister **Horst Seehofer** und **Dr. Ursula von der Leyen**.



KONTAKT

peb

Dr. Anna Oldenburg
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: 030/278 797 67
FAX: 030/278 767 69
Email: a.oldenburg@pebonline.de

c/o Publiplikator
Christoph Blase
Tel.: 030/200 898-31
FAX: 030/200 898-99
Email: blase@publiplikator.de

Weitere Informationen und
Bildmaterial unter:
www.pebonline.de

peb – ein breites gesellschaftliches Bündnis gegen Übergewicht

Kinder und deren Eltern sowie Multiplikatoren werden durch peb zielgruppengerecht in ihrer Kompetenz und ihrer Entscheidungsfähigkeit zugunsten eines ausgewogenen Lebensstils gestärkt. Gemeinsames Ziel ist die Förderung einer gesunden Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung. Darin sind sich die rund 100 peb-Mitglieder einig – von der Politik über die Krankenkassen, Gewerkschaften sowie Sport- und Verbraucherverbände bis hin zu den Medien und der Lebensmittelwirtschaft. Vorsitzender der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. ist der Kinderarzt **Prof. Dr. Erik Harms** aus Münster/Westfalen.

Prävention ist die Antwort

Prof. Dr. Erik Harms: „Wissenschaftler und Praktiker sind sich darin einig, dass die Grundlagen für einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung und ausgewogener Ernährung so frühzeitig wie möglich, also bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt werden müssen, in der Lebensphase, in der man am leichtesten lernt und dauerhafte Verhaltensmuster entwickelt. Übergewicht kann nur durch einen veränderten Lebensstil entstehen, bei dem das Verhältnis zwischen Energiezufuhr (Ernährung) und Energieverbrauch (Bewegung) aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wenn die Energiezufuhr im Mittel gesunken ist und heute den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) entspricht, so müssen wir besonderes Augenmerk auf die mangelnde Bewegung legen.“



KONTAKT

peb

Dr. Anna Oldenburg
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: 030/278 797 67
FAX: 030/278 767 69
Email: a.oldenburg@pebonline.de

c/o Publiplikator
Christoph Blase
Tel.: 030/200 898-31
FAX: 030/200 898-99
Email: blase@publiplikator.de

Weitere Informationen und
Bildmaterial unter:
www.pebonline.de