

Kurzfassung

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) Neue Wege für einen nachhaltig gesunden Lebensstil

Von Prof. Dr. Erik Harms, Berlin

Der sich zuspitzenden Übergewichtsproblematik setzt die im September 2004 gegründete deutsche Plattform Ernährung und Bewegung (peb) ihren ganzheitlichen Lösungsansatz entgegen. Er umfasst Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung, aber auch Genuss und Entspannung. Eine tragende Säule der Arbeit von peb ist die Projektarbeit, die stets Pilotcharakter hat, da innovative Instrumente der Primärprävention entwickelt werden. Die Arbeitsweise wird anhand der Handlungsfelder „Junge Eltern“, „Kindertagesstätten“, „Medien“ und „Bewegungs(t)räume“ verdeutlicht.

Peb hat sich das Ziel gesetzt, einen wesentlichen Beitrag dazu zu leisten, das weitere Ansteigen von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen bis zum Jahr 2010 zu stoppen. Um ihre Ziele zu erreichen, unterstützt peb den interdisziplinären Austausch und die Vernetzung von Wissenschaftlern und Akteuren aus den Bereichen Politik, Wirtschaft, Sport, Elternschaft und Gesundheit.

Handlungsfeld Junge Eltern

In einem Pilotprojekt werden Maßnahmen erprobt, die in jungen Familien möglichst frühzeitig nach der Geburt des ersten Kindes einen gesundheitsförderlichen Lebensstil implementieren sollen. Ferner identifiziert peb geeignete Wege, um vorhandene Maßnahmen zielgerichteter als bisher an den bestehenden Lebensgewohnheiten sowie den Einstellungen und Bedürfnissen junger Familien auszurichten. Eine Studie wird wissenschaftliche Erkenntnisse zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten in jungen Familien gewinnen, und peb entwickelt ein Kommunikationskonzept für eine nachhaltig wirksame Ansprache junger Familien. Die Ergebnisse werden in einem Expertenforum diskutiert, um darauf aufbauend die nächsten Schritte zu definieren.

Handlungsfeld Kindertagesstätten

Mit dem Projekt „gesunde kitas • starke kinder“ baut peb auf vorhandenen Strukturen auf und unterstützt in der Pilotphase ca. 50 Kindertageseinrichtungen (KiTas) darin, einen Schwerpunkt ihrer Arbeit auf die Gesundheitsförderung zu legen und die Themen Ernährung und Bewegung nachhaltig im Alltag der KiTas zu verankern. Dabei erarbeitet jede KiTa gemeinsam mit einem peb-KiTa-Coach ein individuelles Konzept mit klar definierten Projektzielen. Als Basis bei der Umsetzung des Konzepts dient die „Arbeitshilfe für pädagogische Fachkräfte“ (www.ernaehrung-und-bewegung.de; Stichwort „Kita-Bereich“).

Handlungsfeld Medien

peb hat gemeinsam mit dem größten deutschen Kindersender Super RTL die TV-Clips „Peb & Pebber – Helden Privat“ unter Mitarbeit von Pädagogen, Ernährungswissenschaftlern, Sportlern und TV-Experten entwickelt. Zentrale Botschaften wie „Bewegung, Spiel und Sport machen Spaß“ oder „Es ist schön, das Essen gemeinsam zu genießen“ vermittelt das Clip-Format kindgerecht und ohne mahnenden Zeigefinger. Ferner erhalten Lehrer, Erzieher und Eltern im Internet unter www.pebundpebber.de begleitende Informationen, Tipps und Hintergrundinformationen. Die Auswertung der 1. Staffel von „Peb & Pebber“ zeigt u. a., dass mit den etwa drei Minuten langen Clips kein zusätzlicher Medienkonsum gefördert wird.

Handlungsfeld Bewegungs(t)räume

Das Spiel im Freien – im selbstständig zu erschließenden Außenraum – ist der Schlüssel zu mehr Bewegung im Alltag und damit ein entscheidender Baustein der gesundheitlichen Prävention. Auf dem peb-Symposium „Bewegungs(t)räume“ im November 2007 diskutierten erstmals kommunale Akteure aus den Bereichen Stadtentwicklung, Sport, Kinder- und Jugendarbeit sowie Wissenschaftler und Vertreter freier Träger über Hemmnisse bei der Einrichtung von Bewegungsräumen und erarbeiteten neue Lösungswege. Anhand der so gewonnenen Erkenntnisse will peb insbesondere Diskussionen und Aktionen in verschiedenen Bereichen fördern.

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE