

Young People's Lifestyles and Sedentariness

Die Studie zielt auf eine ganzheitliche Betrachtung der Lebensstilfaktoren, die zu steigendem Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen in allen Regionen Europas führen. Als Erklärung für diese Entwicklung kann keine Ursache alleine gelten. Neben der genetischen Veranlagung ist ein ganzes Bündel von Faktoren wie falsche Ernährungsweise, vermehrter Medienkonsum und körperliche Inaktivität in die Betrachtung einzubeziehen. Zentrale Bedeutung im Kontext dieser Variablen erhalten körperliche Inaktivität und Bewegungsmangel.

Ergebnisse

1. Europas Kinder werden immer dicker:

Übergewicht grassiert mit steigender Tendenz überall in Europa. Derzeit ist die Prävalenzrate in den südeuropäischen Ländern am höchsten (BMI < 25), in den osteuropäischen und baltischen Staaten am niedrigsten (BMI > 15). In den „alten“ EU-Ländern hat der Anteil übergewichtiger Kinder im Zehnjahresvergleich um ca. 8 bis 10 % zugenommen. Dagegen hat sich die körperliche Leistungsfähigkeit der Heranwachsenden im Verlauf der letzten 25 Jahren im EU-Durchschnitt um etwa 10 bis 15 % verringert.

2. Dicke Kinder sind krankheitsanfälliger:

Herz-Kreislaufkrankungen und Typ 2 Diabetes – bislang eher Beschwerdebilder bei älteren Menschen – werden seit einigen Jahren vermehrt bei Heranwachsenden diagnostiziert. Als Kind übergewichtig zu sein bedeutet mit hoher Wahrscheinlichkeit auch als Erwachsener dick und krankheitsanfällig zu sein. Die Belastungen für die individuelle Entwicklung wie auch die finanziellen Folgen für die Gesundheitssysteme unserer Gesellschaften sind unüberschaubar.

3. Entstehung von Übergewicht- ein Zusammenspiel von Genpool und Lebensstil

Als Ursache für die Entstehung von Übergewicht hat ein noch nicht entschlüsselttes Zusammenspiel von genetischer Prädisposition und Umwelteinflüssen zu gelten, wobei den modernen Lebensstilen, insbesondere die Variablen Energieaufnahme und – abgabe, besondere Aufmerksamkeit zukommt.

4. Ungünstige Ernährung:

Bei Heranwachsenden sind Snacks, Fastfood und Süßgetränke besonders beliebt; gesunde Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse bleiben dagegen häufig auf der Strecke. Die Verzehrsgewohnheiten entsprechen nicht den nationalen Nahrungsempfehlungen. Trotz ungünstiger Verteilung der Nahrungsmittel ist aber die Gesamtenergiezufuhr im Verlauf der letzten Jahre nahezu konstant gesunken, im letzten Jahrzehnt bei westeuropäischen Kindern um etwa 6-8%.

5. Steigender Medienkonsum:

In Europa schwankt die reine Fernsehdauer sowohl bei 3-13jährigen Kindern (zwischen 90 und 120 Minuten pro Tag) als auch bei 14-19jährigen Jugendlichen (zwischen 120 und 180 Minuten pro Tag) erheblich. An Wochenendtagen sitzen nahezu zwei Drittel der europäischen Heranwachsenden im Durchschnitt zwischen 4 und 5 Stunden vor dem Fernseher. Während

der Fernsehkonsum in den „alten“ EU-Staaten weitgehend stagniert, sind die Wachstumsraten in den Beitrittsländern beträchtlich. Überall steigt zudem die Computernutzung. In Europa verbringen derzeit etwa 15 % der Heranwachsenden mehr als 3 Stunden täglich am Computer; am Wochenende wächst der Anteil der Computer-Freaks auf ein Viertel. Tendenz: stark steigend.

6. Mangelnde Fitness, trotz hohem Sportengagements:

Europäische Sportvereine erfreuen sich seit Jahren gleichbleibend hohen Partizipationsraten. So liegen die Organisationsgrade in den westeuropäischen, skandinavischen und auch einigen neuen Beitrittsländern in Osteuropa im Kinderbereich zwischen 50 –70%, im Jugendbereich zwischen 30-50%. Gleichwohl kann das hohe Sportengagement die wachsende körperliche Inaktivität im Alltag nicht komprimieren. Etwa die Hälfte der europäischen Heranwachsenden genügt nicht den empfohlenen Richtwerten für gesundheitsförderliche körperliche Aktivität (pro Tag kontrollierter moderater körperlicher Aktivität)

7. Ernährung, Medienumgang und körperliche Aktivität – ein kompliziertes Zusammenspiel:

Verstärkter Medienumgang erfolgt nicht zu Lasten sportlicher Aktivität. Dagegen korrelieren Ernährungsverhalten und Medienkonsum wie auch Ernährungsverhalten und sportliche Aktivität miteinander. Fernsehkonsum hängt mit ungesunder, sportliche Aktivität mit gesunder Ernährung zusammen.

8. Polarisierung und soziales Gefälle:

In vielen europäischen Ländern kommt es zunehmend zu einer Polarisierung zwischen Heranwachsenden mit einem aktiven und inaktiven Lebensstil. Falsche Ernährung und Bewegungsarmut und in Folge Übergewicht sind besonders oft bei sozial schwachen und bildungsfernen Familien anzutreffen.

9. Sportaktive Heranwachsende sind nicht nur fit, sondern auch sozial integrierter, mental stärker und emotional ausgeglichener:

Sportlich aktive Kinder sind fitter, weisen bessere Schulleistungen auf, sind sozial integrierter, krankheitsresistenter und emotional ausgeglichener als inaktive Gleichaltrige. Ein vermehrtes Sportangebot im Alltag – vor allem in der Schule – ist daher nicht nur eine Forderung im Interesse der jungen Generation, sondern eine Notwendigkeit für eine gesunde Entwicklung unserer Gesellschaften.

10. Wichtige Maßnahmen:

Eine vernetzte Interventionstrategie, die alle Lebensbereiche von Kindern und Jugendlichen einbezieht, ist notwendig. Neben der kognitiven Aufklärung muss die psycho-soziale Selbstakzeptanz für einen aktiven Lebensstil gefördert werden. Als begleitende Maßnahmen sind multi-mediale Informationskampagnen über den Zusammenhang von Ernährung, Bewegungsmangel Medienkonsum und passiven Freizeitverhalten für verschiedene Zielgruppen (z.B. Eltern, Lehrer, Schüler) zu empfehlen und ein auf die Gesundheitsförderung akzentuiertes fachübergreifendes Lernen in der Schule.

Young People's Lifestyles and Sedentariness

Im Mittelpunkt dieser Studie steht eine ganzheitliche Betrachtung der Faktoren, die zu Übergewicht, Bewegungsarmut und zu einem modernen, passiven Lebensstil führen. Als Erklärung für den rasanten Anstieg des Übergewichts bei Kindern und Jugendlichen in den letzten 10 Jahren in verschiedenen Regionen Europas und den daraus resultierenden Zivilisationskrankheiten kann keine Ursache alleine gelten. Neben der genetischen Veranlagung ist ein ganzes Bündel von Faktoren wie falsche Ernährungsweise, vermehrter Medienkonsum und körperliche Inaktivität vor dem Hintergrund veränderter Lebensbedingungen für diese Entwicklung verantwortlich. Dementsprechend ist eine vernetzte Interventionsstrategie erforderlich, um die komplexen Ursachen und Folgen dieser Entwicklung mit einem breit angelegten, präventiven Maßnahmenkatalog zu begegnen, der sowohl kurz- und mittelfristige als auch langfristige Aktivitäten in den Mitgliedsländern der EU umfassen sollten.

B. Empfehlungen:

1. **Establishment of an EU-platform for „Active Living“; Gründung einer EU-Plattform für „Active Living“**

Es muss eine interdisziplinäre Plattform „Active Living“ auf EU-Basis eingesetzt werden, die eine vernetzte, präventive Interventionsstrategie entwickelt und dafür alle Lebensbereiche von Kindern und Jugendlichen einbezieht, die einen wichtigen Platz im Alltag der Heranwachsenden haben: Elternhaus, Schule, Sport- und Jugendclubs, Wohnumfeld und die Kommune. Neben der kognitiven Aufklärung über Risiken und Folgen von Bewegungsarmut (Sedentariness) ist in besonderer Weise der emotionale Bereich der Heranwachsenden anzusprechen, um eine Selbstakzeptanz mit dem eigenen Wunsch nach einem veränderten aktiven Lebensstil zu erreichen, d.h. mit einem gesunden Ernährungsverhalten, einer kreativen Mediennutzung und intensiver sportlicher Aktivität. Hierzu zählen auch Umweltvariablen, z.B. Kriterien für die urbane Raumentwicklung und für Bewegungsräume bei der Stadtplanung.

2. **Community based network-projects in four EU-regions; Netzwerk-Projekte mit Partnern in der Kommune in vier europäischen Regionen**

Auf der Grundlage einer solchen vernetzten Interventionsstrategie sollte die EU-Plattform Modellmaßnahmen mit verbindlichen Eckdaten für „best practice examples“ entwickeln bzw. vorhandene Konzepte und bereits durchgeführte Maßnahmen in EU-Ländern evaluieren. Dabei sollten Kriterien und ein Verlaufsplan für kommunale Projekte entwickelt werden, die zu einem angewandten Modellprojekt der EU in mindestens zwei Kommunen innerhalb von vier Regionen der EU (Nord, Süd, West, Ost) als „best practice examples“ führen sollten.

3. **Compulsory module for active living as a part of PE curricula; Pflicht-Lernbereich für „active living“ als Teil des Sportunterrichts**

Als ein Element dieser Interventionsstrategie und des Modellprojektes gilt für alle Kinder und Jugendlichen der Lebensbereich und Lernraum Schule. Für diesen Bereich sollte die EU-Plattform „Active Living“ ein sportbezogenes, aber fachübergreifendes Modul als ein gemeinsames Teil-Curriculum für den Schulsport (compulsory part of the subject physical education) in der EU entwickeln und den nationalen Bildungseinrichtungen für die Implementation in ihre Lehrpläne für den Schulsport als Modul empfehlen. In diesem Zusammenhang müssen europaweit Maßnahmen in den Ländern der EU getroffen werden, die für Kinder und Jugendliche in der Schule und im Verbund mit verschiedenen Partnern in der Kommune ein tägliches Bewegungsangebot sichern.

4. Information campaigns on the role of sedentariness in the context of nutrition and obesity of young people ; Informationskampagnen über die Bedeutung der Bewegungsarmut im Zusammenhang von Ernährungsverhalten und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Auf dem Lebensmittel- und Genussmittel-Sektor muss der für Eltern, Kindern und Jugendlichen kaum durchschaubaren Informationsflut von Herstellern über ihre Produkte mit einer angemessenen Aufklärung in der Öffentlichkeit und in den verschiedenen Medien begegnet werden. Hier kommt auch den PR-Agenturen in der Werbewirtschaft die Aufgabe zu, ihren Beitrag für eine altersgerechte Aufklärung über Risiken und Folgen falscher Ernährung (zu fett und zu süß) und eines bewegungsarmen Freizeitverhaltens zu leisten. Vor allem im Fernsehen und im Internet wird Bewegungsarmut (Sedentariness) als komplexes Problem moderner Gesellschaften in der EU nicht hinreichend thematisiert.

5. Special programmes for obese young people in sport and social clubs; Besondere Bewegungs- und Sportprogramme für übergewichtige Kinder und Jugendliche in Sportvereinen

Sportorganisationen einschließlich ihrer Mitgliedsverbände und Mitgliedsvereine sollten verstärkt deutlich machen, dass ein altersgerechtes Maß an sportlicher Aktivität die körperliche Fitness erhöht und Krankheitsrisiken bei Kindern und Jugendlichen mindert. Zugleich sollte auch darauf hingewiesen werden, dass körperliche Aktivität und Sportpraxis nicht nur unter dem Aspekt des metabolischen Energieverbrauchs in den Blick zu nehmen sind, sondern als ein Mittel, welches nachweislich das Zusammenspiel von biologischen und psychosozialen Aspekten in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen fördert. Spezielle Angebotsformen, die es für übergewichtige Kinder und Jugendliche in einigen EU-Ländern bereits gibt, sollten nachhaltig gefördert und weiter ausgebaut werden. Hier ist für die Zukunft auch eine verbesserte Zusammenarbeit mit wissenschaftlichen Einrichtungen in allen EU-Ländern zu empfehlen, sowohl in der Programmplanung als auch in der Programmauswertung (wissenschaftliche Begleitung).

6. Building a network of EU-research units for interdisciplinary life style studies; Einrichtung eines Netzwerks von EU-Forschungsinstituten für interdisziplinäre Lebensstil-Forschung

Auf der Ebene einer EU-Plattform „Active Living“ sollte ein Verbundnetz von nationalen Forschungsinstituten gebildet werden, deren Aufgabe es ist, nach gemeinsam festgelegten Kriterien und Verfahrensweisen mittelfristig eine empirische EU-Studie zu planen und durchzuführen, die das Wechselspiel von vielfältigen Lebensstilfaktoren in einem ganzheitlichen und interdisziplinären Ansatz vom frühesten Lebensstadium an bis ins hohe Erwachsenenalter in den Ländern der EU untersucht. Das ist ein erster Schritt, um darauf aufbauend ein langfristiges „monitoring“ des Problems der Bewegungsarmut (sedentariness) mit ihren Folgen und Konsequenzen in den einzelnen EU-Ländern zu etablieren und um diese Ergebnisse für eine breite nationale Politikberatung und Intervention (Sport, Gesundheit, Ernährung, Bildung und Soziales) dauerhaft zu nutzen.