



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Familie⁺

ZUSAMMEN GESUND LEBEN IN FAMILIE UND SCHULE

ABSCHLUSSVERANSTALTUNG

4. Juli 2023

Kreistagssaal des Landkreises Oberhavel

Oranienburg



Ablauf

I. Eröffnung, Begrüßung, Grußworte

II. Ausgangssituation

III. Vorstellung der wissenschaftlichen Erkenntnisse und Ergebnisse von Familie⁺ (15.45 bis 16.45)

Kurze Pause (ca. 16.45 bis 16.55)

IV. Familie⁺ - weitergedacht und weitergemacht

V. Abschluss (bis 17.55)



II.

Ausgangssituation

Welche Probleme haben wir mit Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung, dem vorwiegend sitzenden Lebensstil und Schlafmangel?

Prof. Dr. Reinhold Kliegl & Paula Teich, M.Sc.

Universität Potsdam, EMOTIKON-Projekt



Ausgangssituation

Die weltweite Zunahme von Übergewicht und Adipositas ist eines der größten globalen Gesundheitsprobleme.

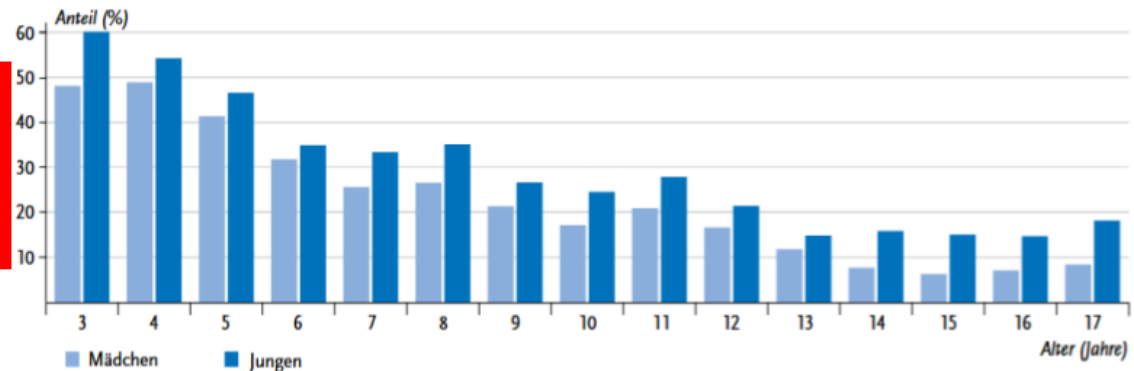
Übergewicht und insbesondere Adipositas erhöhen das Risiko für die Entwicklung weiterer nicht übertragbarer Erkrankungen, wie Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, den Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen.

Ng, M. et al. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980 – 2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet* 384, 766–781 (2014). [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)60460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)60460-8/fulltext)

Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. Geneva, World Health Organisation (WHO Technical Report Series 894). (2000). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>

Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig

Im Bewegungs-Zeugnis
Deutschland erhält
die Note 4-



KiGGS Welle 2 (2014 – 2017); Finger et al. 2018 Journal of Health Monitoring

Zunehmendes Alter, weibliches Geschlecht und ein niedriger Sozialstatus zeigen sich als Risikomerkmale für geringe körperliche Aktivität.

Robert Koch Institut, Untersuchung zur Bewegungsförderung in Kitas, Schulen und Sportvereinen – unter Berücksichtigung der Pandemiebedingungen (BeweKi)

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/BeweKi/BeweKi_node.html

Nicht sitzen bleiben –
komm in Bewegung!

Bewegungs-Zeugnis 2022 zur körperlichen Aktivität
von Kindern und Jugendlichen in Deutschland



Bewegungszeugnis 2022



Die WHO empfiehlt mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag

- 4 bis 5-jährige Kinder: Nur knapp die Hälfte der Kinder bewegt sich eine Stunde am Tag (mit zunehmendem Alter noch weniger)
- Über die Hälfte der Kinder in dieser Altersgruppe wird motorisiert in die Kita gebracht.
- Veränderungen während Corona-Pandemie:
 - Deutliche Abnahme der körperlichen Aktivität
 - Zunahme der Nutzung von Bildschirmmedien (damit: mehr körperlich inaktive Zeiten/Sitzen)

KiGGS Welle 2 (2014 – 2017); Finger et al. 2018 Journal of Health Monitoring

Robert Koch Institut, Untersuchung zur Bewegungsförderung in Kitas, Schulen und Sportvereinen – unter Berücksichtigung der Pandemiebedingungen (BeweKi)

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/BeweKi/BeweKi_node.html



Ernährung

- Zuckerkonsum bei Kindern und Jugendlichen zu hoch (empfohlen: max. 25 Gramm/Tag, ca. 6 Teelöffel).
- Verzehr von Fleisch und Wurstwaren ist bei Kindern und Jugendlichen zu hoch.
- Die meisten Kinder essen zu wenig Obst und Gemüse.
- Der Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an komplexen Kohlenhydraten (z. B. Vollkornbrot, Kartoffeln) ist zu gering.
- Etwa die Hälfte der Kinder trinkt weniger als empfohlen.

Gert B. M. Mensink, Marjolein Haftenberger, Clarissa Lage Barbosa, Anna-Kristin Brettschneider, Franziska Lehmann, Melanie Frank, Karoline Heide, Ramona Moosburger, Eleni Patelakis und Hanna Perlit. EsKiMo II - Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul, Robert Koch-Institut, Berlin 2020

<https://edoc.rki.de/handle/176904/6887.2>

https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Trinken_in_der_Schule.pdf



Schlaf

Ausreichend Schlaf ist wichtig für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen:

- Die meisten Kinder und Jugendlichen in Deutschland (aber eben nicht alle) erreichen regelmäßig die altersspezifischen Schlafempfehlungen.
- Kinder und Jugendliche, die wenig schlafen, weisen ein erhöhtes Adipositas-Risiko auf:
 - hormonelle und metabolische Auswirkungen - gesteigerter Appetit und somit erhöhte Energieaufnahme,
 - Müdigkeit, wirkt sich negativ auf die körperliche Aktivität und somit auf den Energieverbrauch aus.

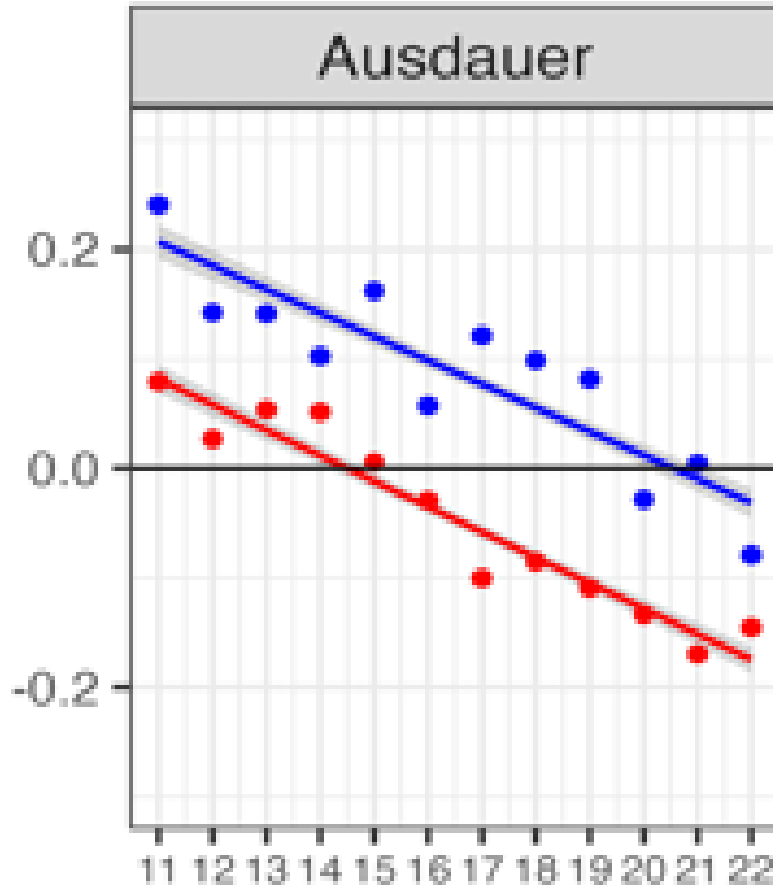
https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/Verhalten/HTML_Themenblatt_Schlaf.html



Befunde für den Landkreis Oberhavel

Zwei Quellen:

- **Schuleingangsuntersuchungen (SEU)** des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes im Gesundheitsamt
- **EMOTIKON-Projekt:** Erfassung der **motorischen** Leistungsfähigkeit in der Jahrgangsstufe (JST) 3 zur **kontinuierlichen** Evaluierung des Schulsports und einer diagnosebasierten Systematisierung der Sport- und Bewegungsförderung (Universität Potsdam im Auftrag des Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg).



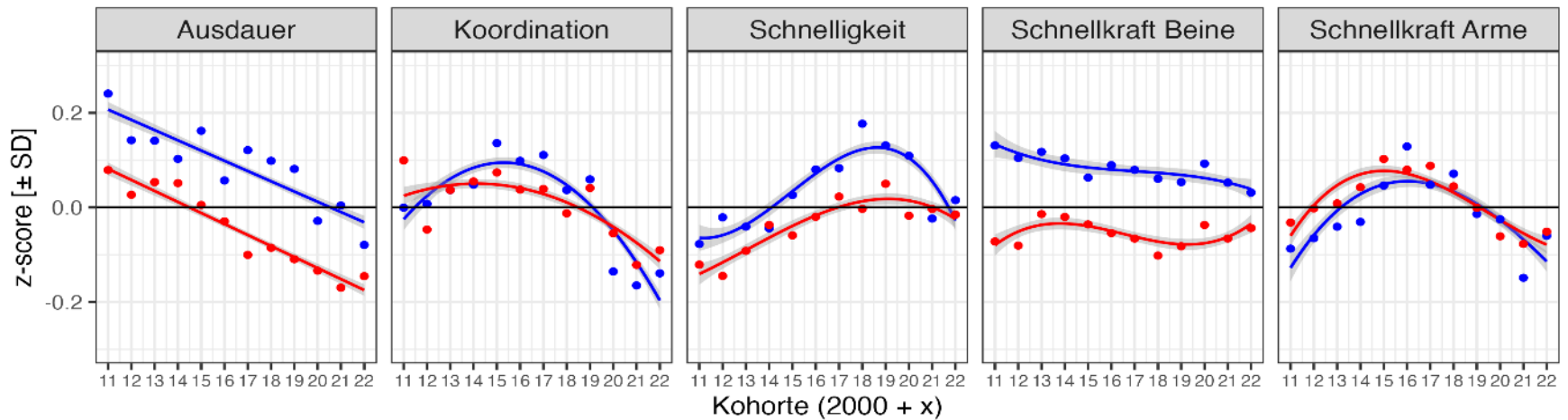
Zeitraum 2011 bis 2022

- **Säkulare Trends der motorischen Fitness:** Abnahme der Ausdauer
- **Regionale Effekte:** Berliner Umland ("Speckgürtel") vs. Weiterer Metropolenraum

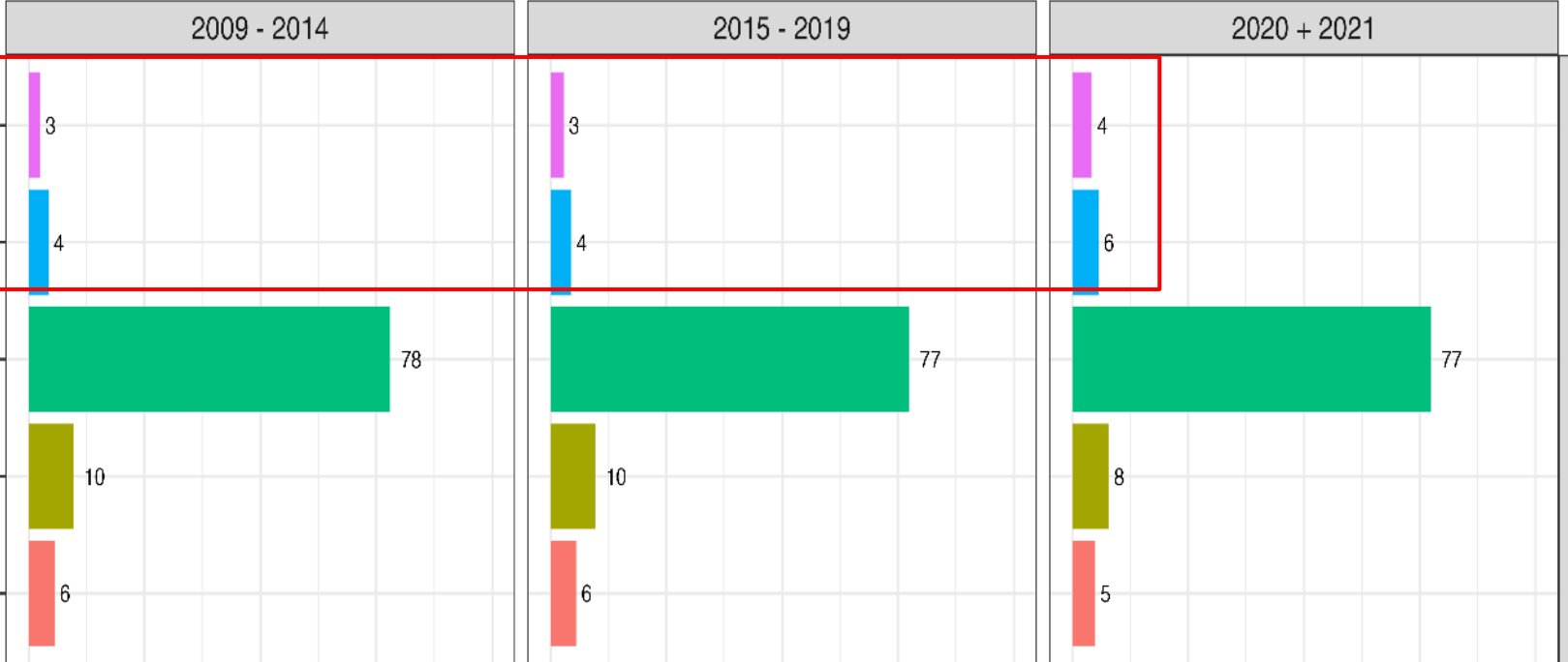
 Nähe zu Berlin  Berliner Umland  weiterer Metropolenraum

EMOTIKON: Effekte der Sozialstruktur

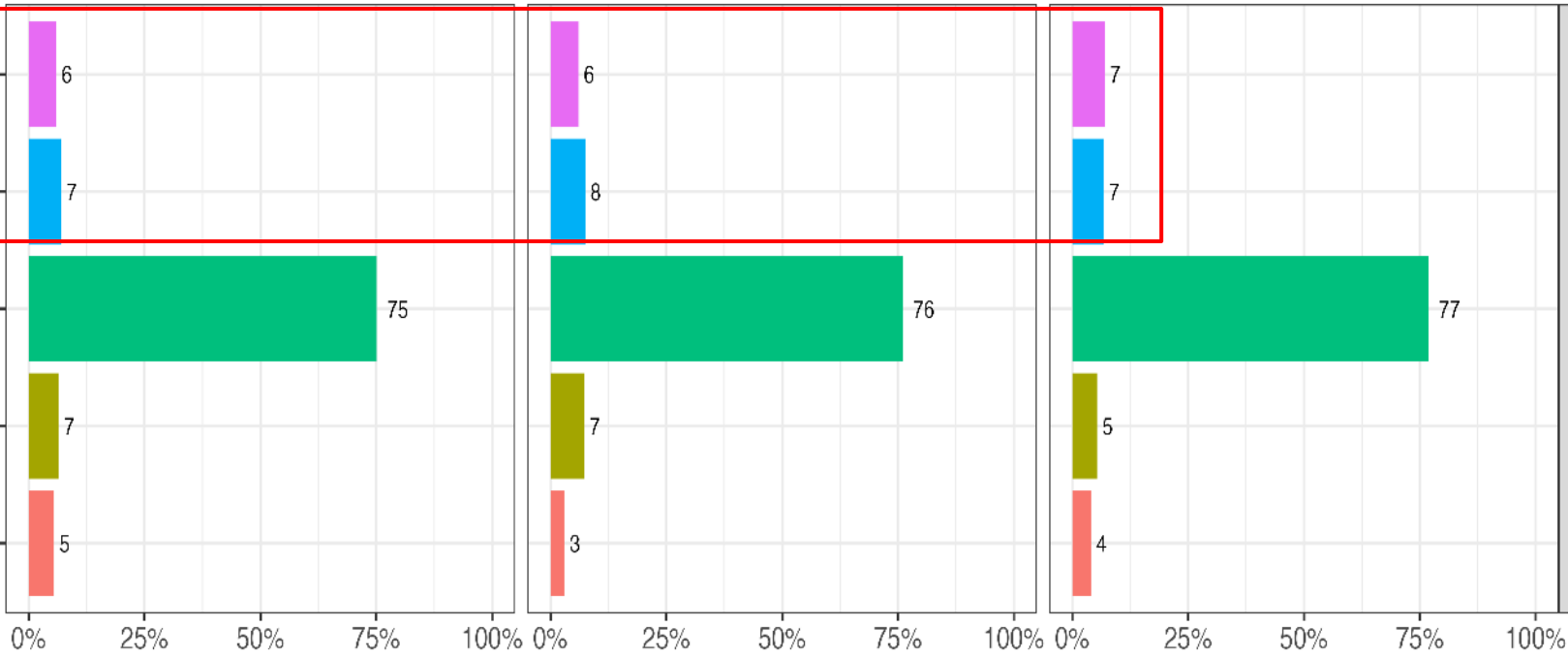
Nähe zu Berlin — Berliner Umland — weiterer Metropolitanraum



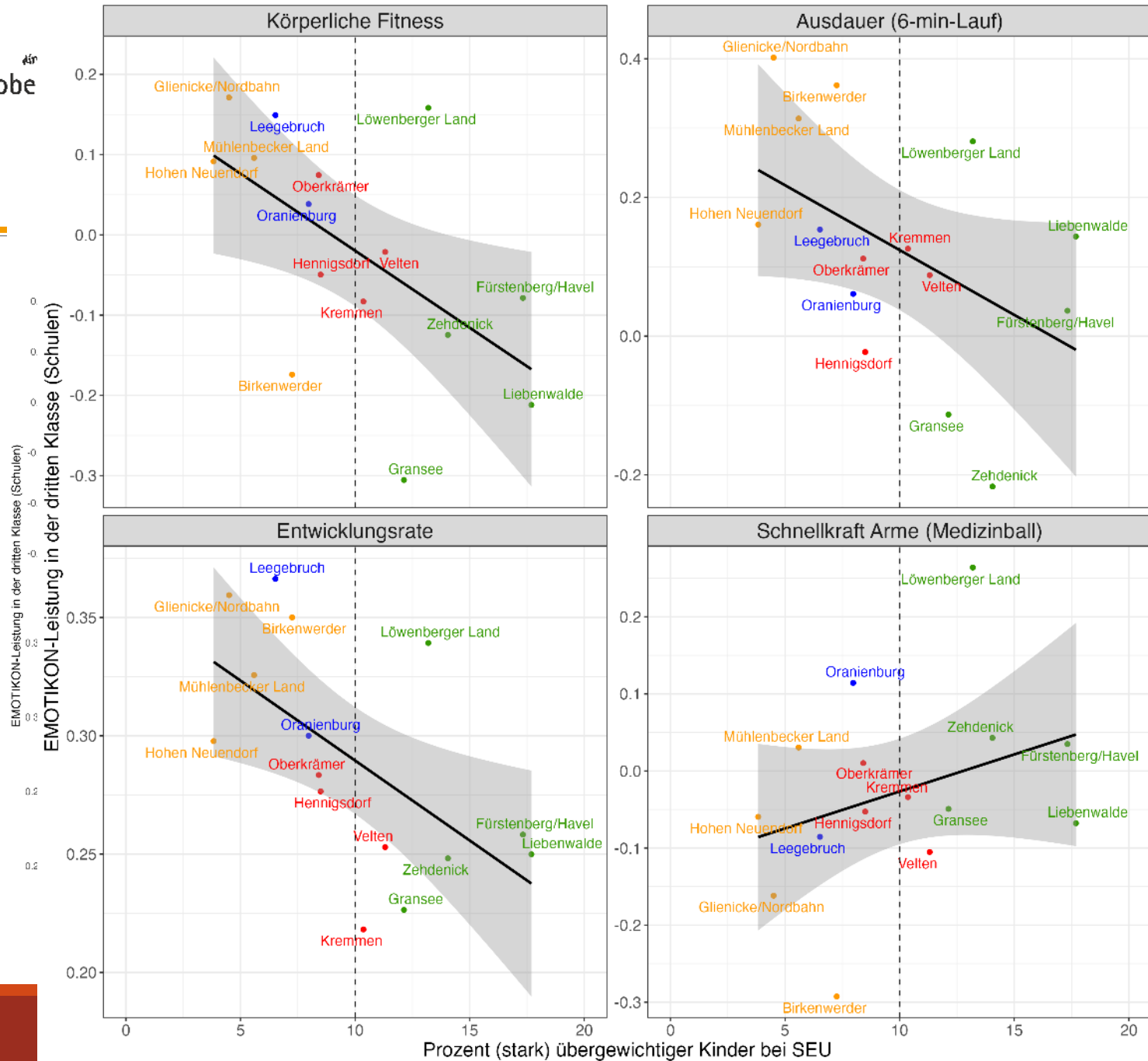
- **Säkulare Trends der motorischen Fitness:** Abnahme der Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Schnellkraft Arme!
- **Regionale Effekte:** Berliner Umland ("Speckgürtel") vs. Weiterer Metropolitanraum



Berliner Umland



WMR



eil (stark)

EU

isse...

che

orische

ate der

ensjahr

Arme

Schlussfolgerung

- Zusammenhänge zwischen **BMI bei SEU** und **EMOTIKON-Leistung in der dritten Klasse** verdeutlichen **Einfluss von sozialstrukturellen Bedingungen auf die motorische Fitness** von Kindern.
- Ausgangsunterschiede sollten **so früh wie möglich** durch **wissenschaftlich evaluierte Interventionen** zur Gesundheits- und Bewegungsförderung in **allen relevanten Lebenswelten** der Kinder kompensiert werden.
- Neben der KITA ist die **Schule** zentrales Setting für Interventionen, da alle Kinder unabhängig von ihrem sozio-ökonomischen Status erreicht werden.

EMOTIKON-Podcast



<https://www.uni-potsdam.de/de/emotikon/podcast>

Maßnahmen zur Bewegungsförderung

- **Beispiele für Interventionsprogramme**
 - **Mehr Sportunterricht** / Unterstützung durch Übungsleiterinnen und Übungsleiter
 - Schaffung **bewegungsfreundlicher Lehrräume**
 - Verhaltensrelevanter **Einbezug der Eltern**
 - **Aktive Schulwege** fördern (Rad, zu Fuß)
- **Wissenschaftliche Evaluierung!**
 - **Wirksamkeit prüfen** in Pilotstudien mit Kontroll- und Interventionsgruppe!
 - Wenn Wirksamkeit bestätigt, Einsatz in größerem Stil
 - Wenn Wirksamkeit nicht bestätigt, evtl. Modifikationen vornehmen



Maßnahmen zur Bewegungsförderung

❖ Bewegungsförderung in **allen relevanten Lebenswelten**:

Familie



Kindergarten



Freizeit



Zentraler Ansatzpunkt: Setting Schule



III.

Vorstellung der wissenschaftlichen Erkenntnisse und Ergebnisse von Familie⁺

*Dr. Christina Niermann, Medical School Hamburg
(wissenschaftliche Projektleitung)*

Friederike Butscher, TU München

Alexandra Ziegeldorf, Universität Leipzig

Anja Kretzer, Projektkoordinatorin peb

Familie⁺

Zusammen gesund leben in Familie und Schule



Ziel

Übergewichtsprävention durch Verbesserung gewichtsbezogener Verhaltensweisen im Lebensalltag von Kindern

Zielgruppe

Grundschul Kinder der dritten und vierten Klasse

Projektlaufzeit

01.01.2020 bis 30.09.2023



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Familie⁺ – Projektpartner



Technische
Universität
München



UNIVERSITÄT
LEIPZIG



Familie⁺ – Modellregionen



Landkreis Oberhavel



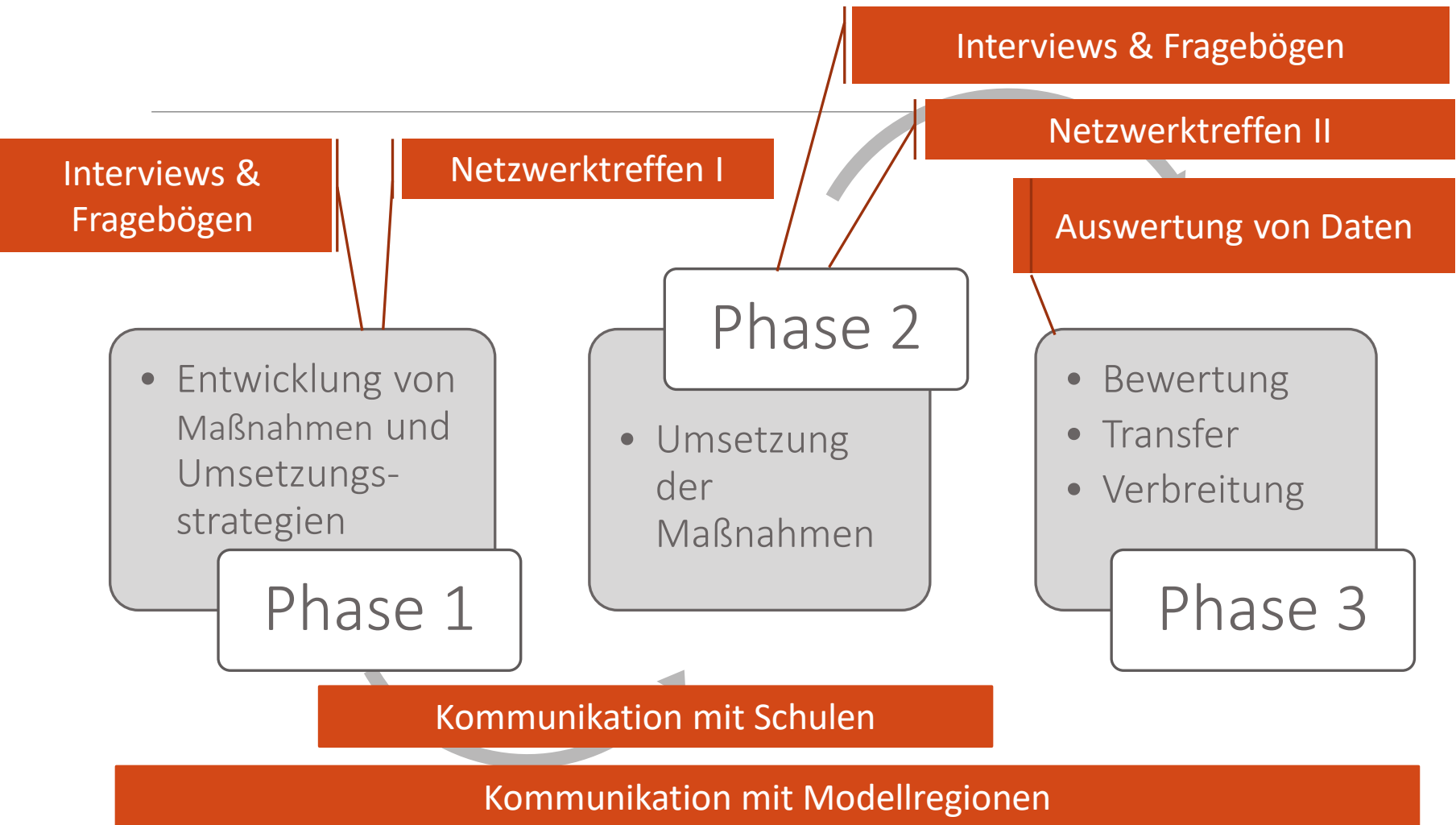
Der Saarpfalz-Kreis



Stadt Leipzig
Gesundheitsamt

Stadt Leipzig

Familie+ – Projektverlauf & Vorgehen



Evaluation Wirkung *Konzept*



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

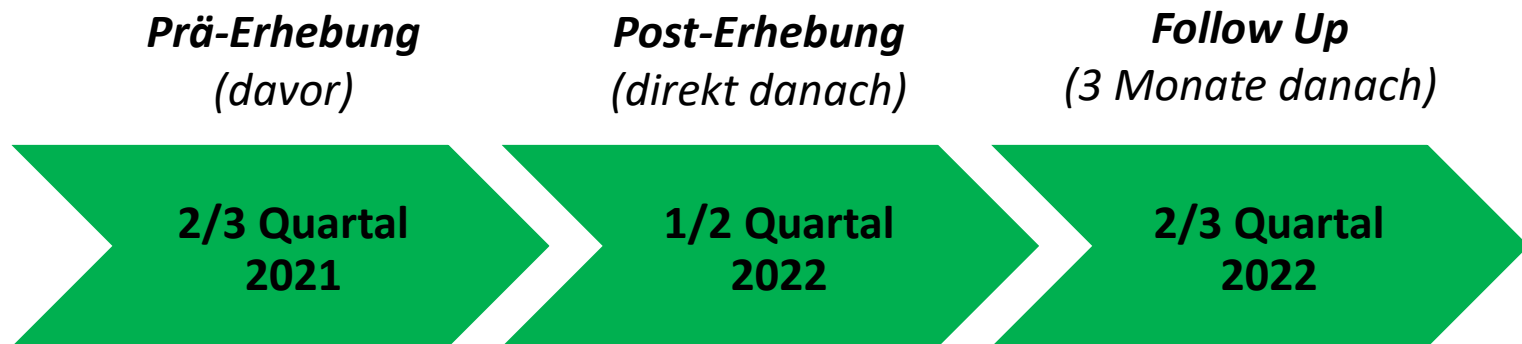


Ziel:

- Bewertung der Wirksamkeit der Maßnahmen auf Ebenen der teilnehmenden Familien & Kinder

Methode:

- Elternfragebogen (alle) & Akzelerometer (teilweise)



Evaluation Wirkung *Zahlen & Fakten*



UNIVERSITÄT
LEIPZIG



Gesamt (OHV)



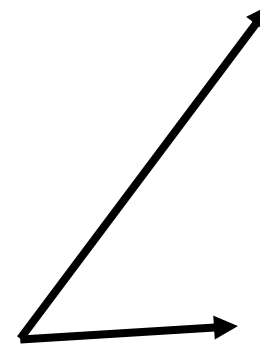
9 (5)



47 (26)



n = 1029
(n=603)



433
(n=251)

+



96
(42)

Evaluation Wirkung Elternfragebogen



UNIVERSITÄT LEIPZIG



Allgemein:

- Soziodemografische Daten
- Sozioökonomische Daten



Schlaf:

- Routinen
- Dauer
- Qualität



Bewegung

- im Alltag
- im Verein

Ernährung:

- Obst- & Gemüse
- Trinken
- Snacks



Sitzen:

- Schule & zu Hause
- Medienkonsum



Familie:

- gemeinsame Mahlzeiten & Bewegung





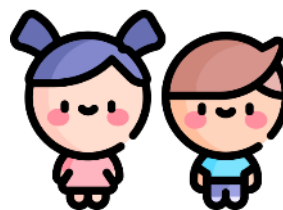
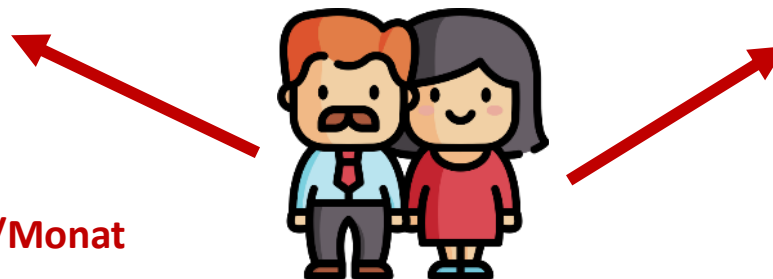
Ergebnisse Elternfragebogen *Wer nimmt in OHV teil? (Ø)*

Schulabschluss

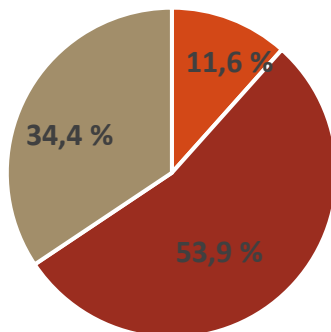
- 1. Realschule (32 %)
- 2. Abitur (21 %)
- 3. Hauptschule (13 %)

Schulabschluss

- 1. Abitur (35 %)
- 2. Realschule (32 %)
- 3. Fachschulreife (10 %)

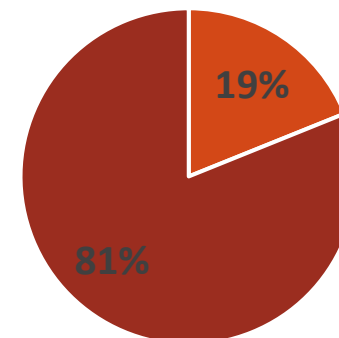


Ø Haushaltseinkommen/Monat



■ < 1500 € ■ 1500-2999€ ■ > 3000 €

Geschwisterkinder



■ Einzelkind ■ Geschwisterkind



Ernährung

Soll-Ist-Vergleich



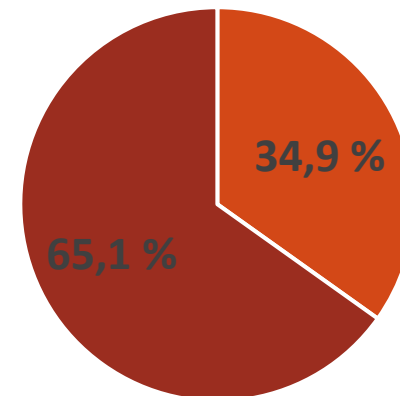
Empfehlung: 0 % gezuckerte Getränke (KiGGS, 2006)

14

Fragen zu dem Trinkverhalten Ihres Kindes (während der letzten Woche)
Hinweis: 1 mal entspricht ca. 1 Glas (200 ml)

Wie oft hat Ihr Kind gezuckerte
**Erfrischungsgetränke/
Softgetränke** (z.B. Cola, Fanta,
Limonade, Eistee) getrunken?

■ Nie ■ ≥ 1-2 Mal/Woche



Projektziel: Konsum gezuckerter Getränke vermeiden!

(n = 241)



Bewegung

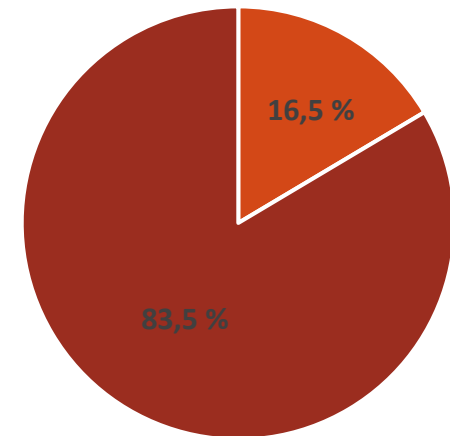
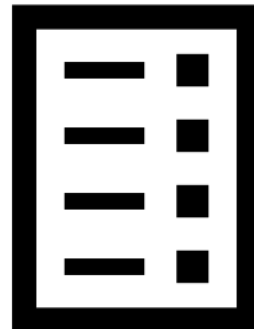
Soll-Ist-Vergleich



Empfehlung: ≥ 60 min moderate bis intensive körperliche Aktivität **pro Tag** (WHO, 2020)

17

An wie vielen Tagen der letzten Woche ist Ihr Kind für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv gewesen? (So dass, es ins Schwitzen kommt)



■ 7 Tage/Woche ■ < 7 Tage/Woche

(n = 237)



Projektziel: Etablieren einer **täglichen Bewegungszeit**

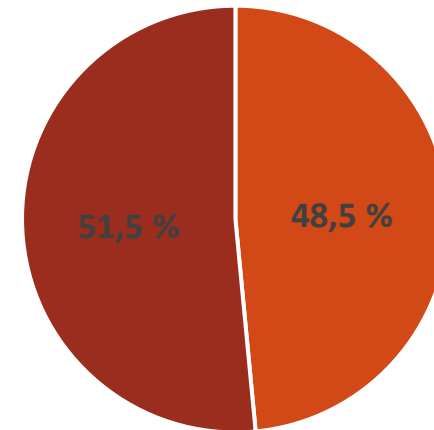


Bewegung

Soll-Ist-Vergleich



Empfehlung: ≥ 60 min moderate bis intensive körperliche Aktivität **pro Tag** (WHO, 2020)



■ < 60 min MVPA/Tag ■ ≥ 60 MVPA/Tag

(n = 33)

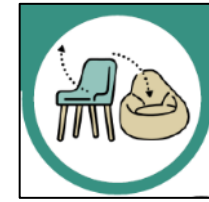


Projektziel: Etablieren einer **täglichen Bewegungszeit**

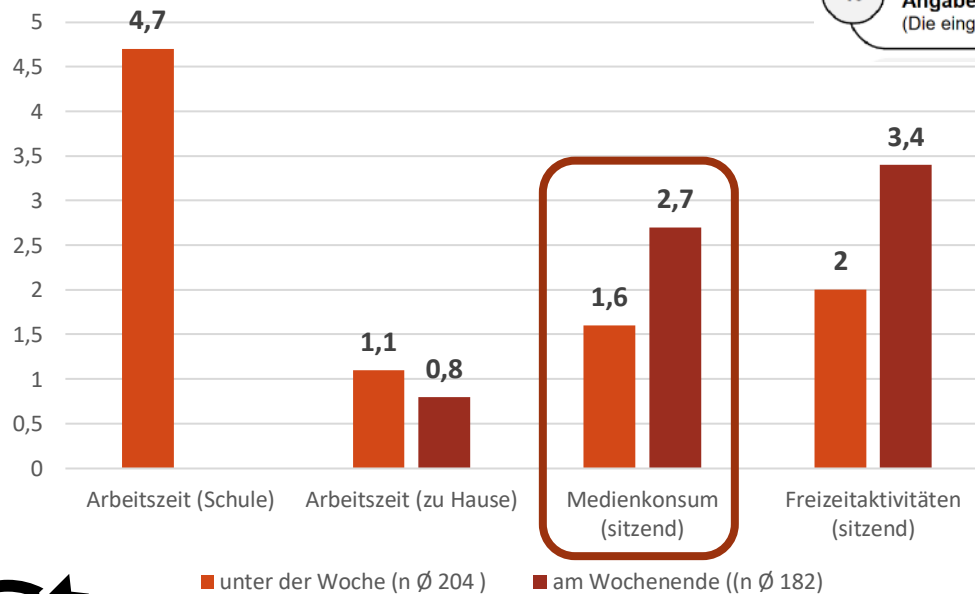


Sitzen

Soll-Ist-Vergleich



Empfehlung: nicht vorhanden → maximal 60 Minuten **Medienkonsum** pro Tag
(KiGGS, 2006)



40

Angaben zu den Sitzzeiten Ihres Kindes.

(Die eingetragenen Stunden sollen addiert eine Gesamtzeit pro Tag von 24 Stunden ergeben)



Projektziel: Reduzieren **vermeidbarer langer Sitzzeiten!**



Schlaf

Soll-Ist-Vergleich



Empfehlung: **9-12 Stunden** Schlaf pro **Nacht** (KiGGS, 2006)

37

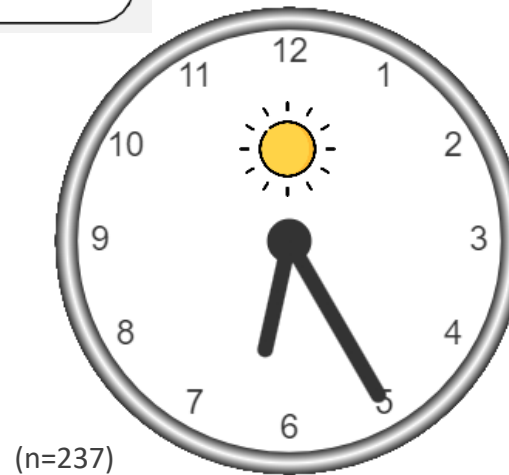
Wie waren die Schlafzeiten Ihres Kindes(durchschnittlich) in der letzten Woche?

An Schultagen

Einschlafzeit : Uhr

Aufwachzeit : Uhr

Ø 9 h 59 min



Projektziel: Umsetzen einer **angemessenen Schlafdauer!**



Schlaf

Soll-Ist-Vergleich



Empfehlung: 9-12 Stunden Schlaf pro **Nacht** (KiGGS, 2006)

37

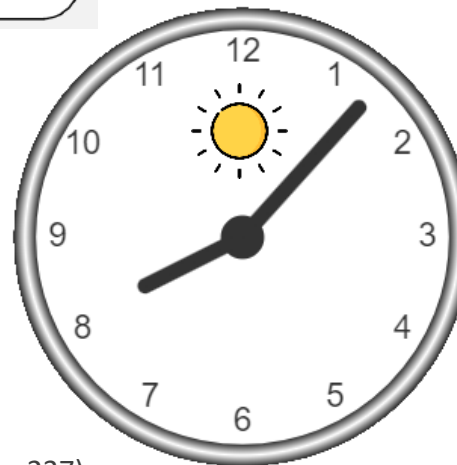
Wie waren die Schlafzeiten Ihres Kindes(durchschnittlich) in der letzten Woche?

Am Wochenende

Einschlafzeit : Uhr

Aufwachzeit : Uhr

Ø 9 h 59 min



(n=237)



(n=238)



Projektziel: Umsetzen einer **angemessenen Schlafdauer!**



Familie+ - Materialien





Familie+ – Materialien



Mehr zu uns finden Sie auf unserer Webseite oder auf
Instagram **@projektfamilieplus**



Kontakt: familieplus@pebonline.de



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



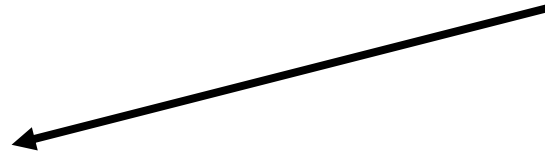
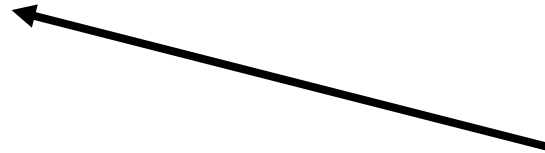
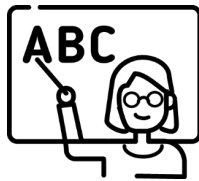


Familie⁺ – Materialien





Maßnahmen Umsetzung



Ernährung



Sitzen



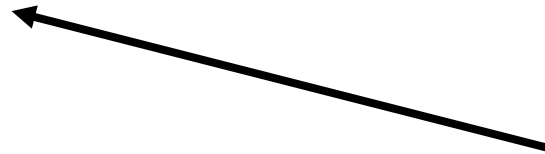
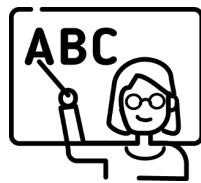
Bewegung



Schlaf



Maßnahmen Umsetzung



Ernährung



Sitzen



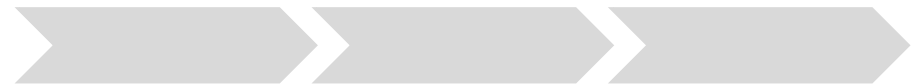
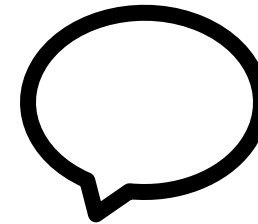
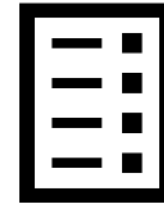
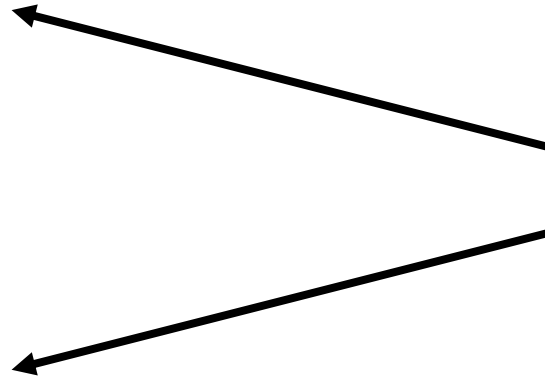
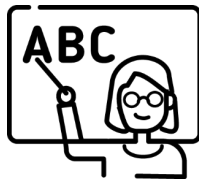
Bewegung



Schlaf

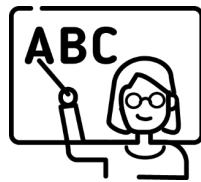


Evaluation Umsetzung





Evaluation Umsetzung



47 Klassen



Gesamt (OHV)

n=18
(8)

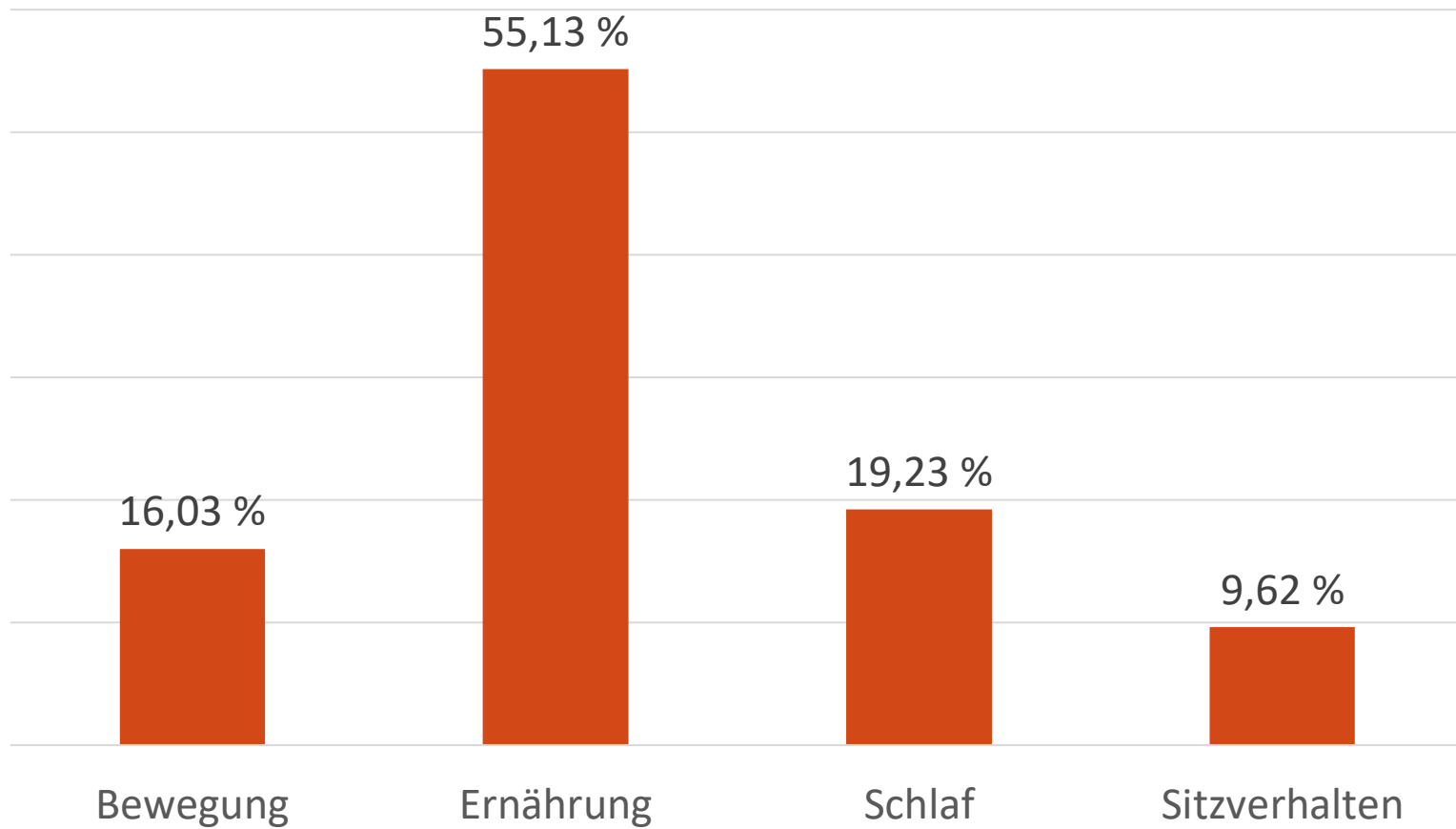
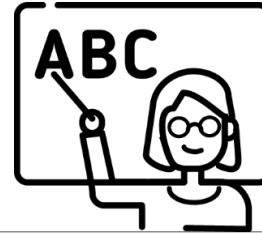


1029
(OHV 603)

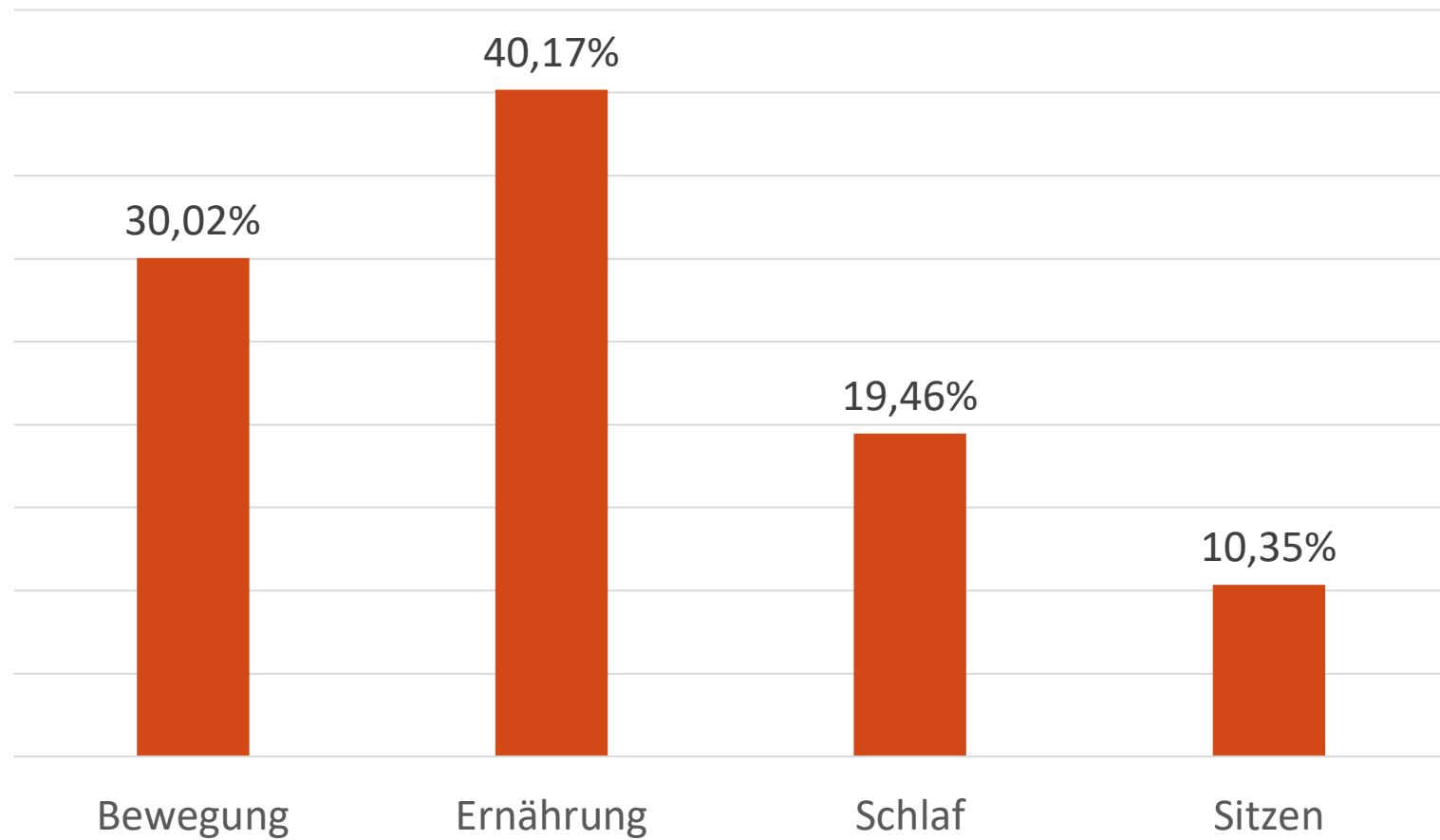


n=170
(88)

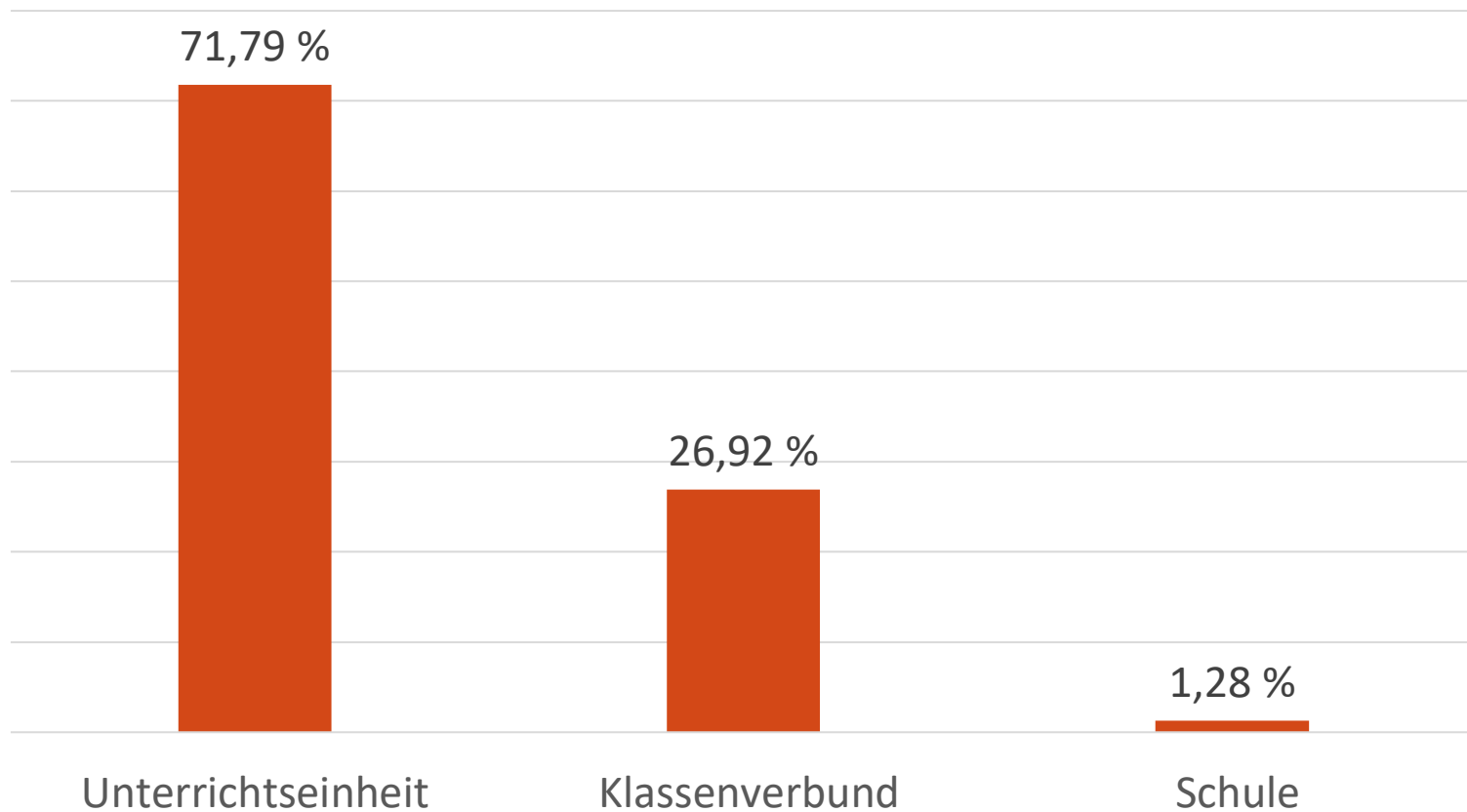
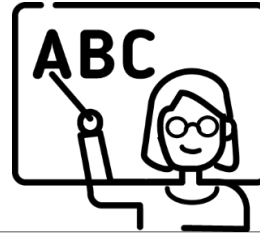
Umgesetzte Themenfelder



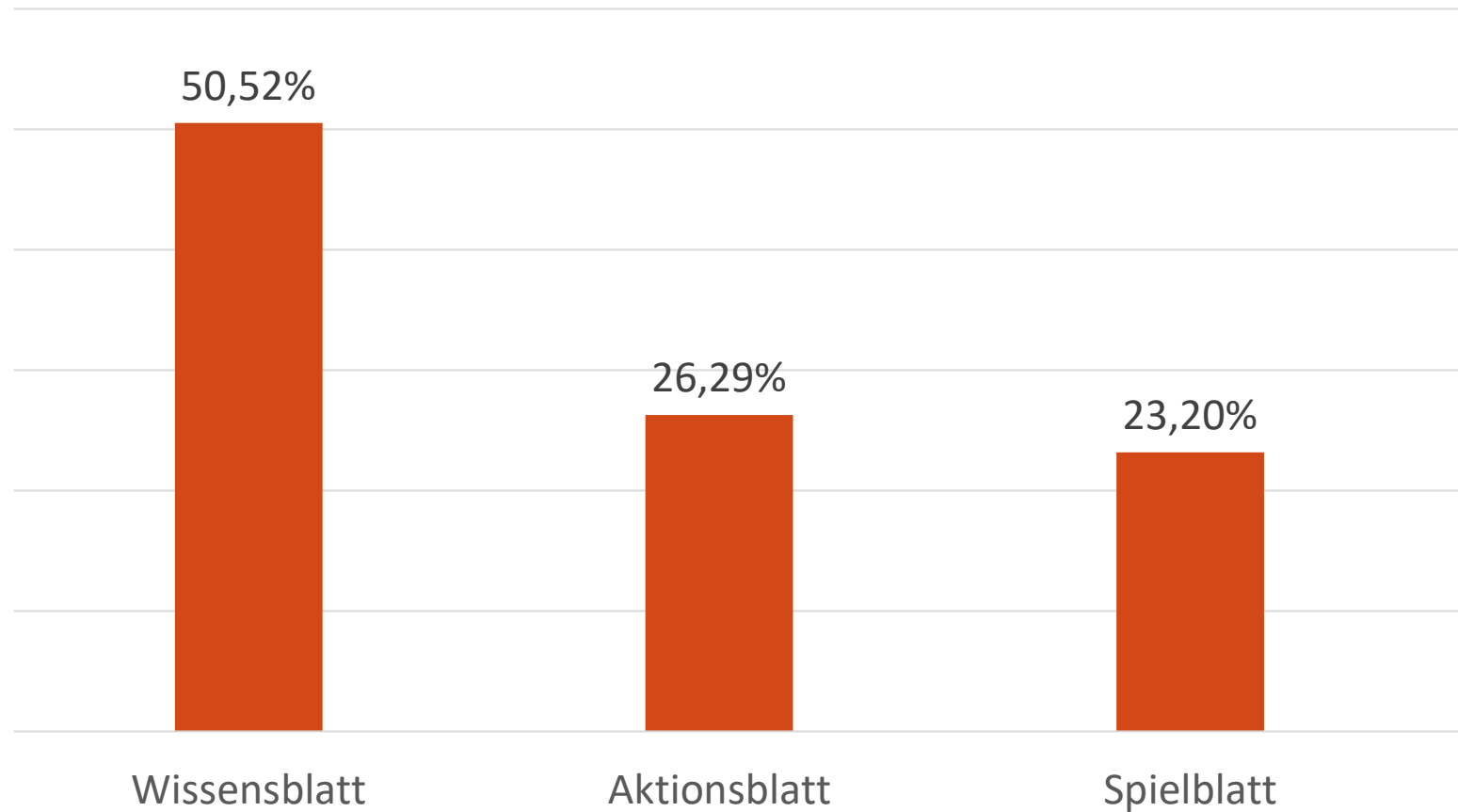
Umgesetzte Themenfelder



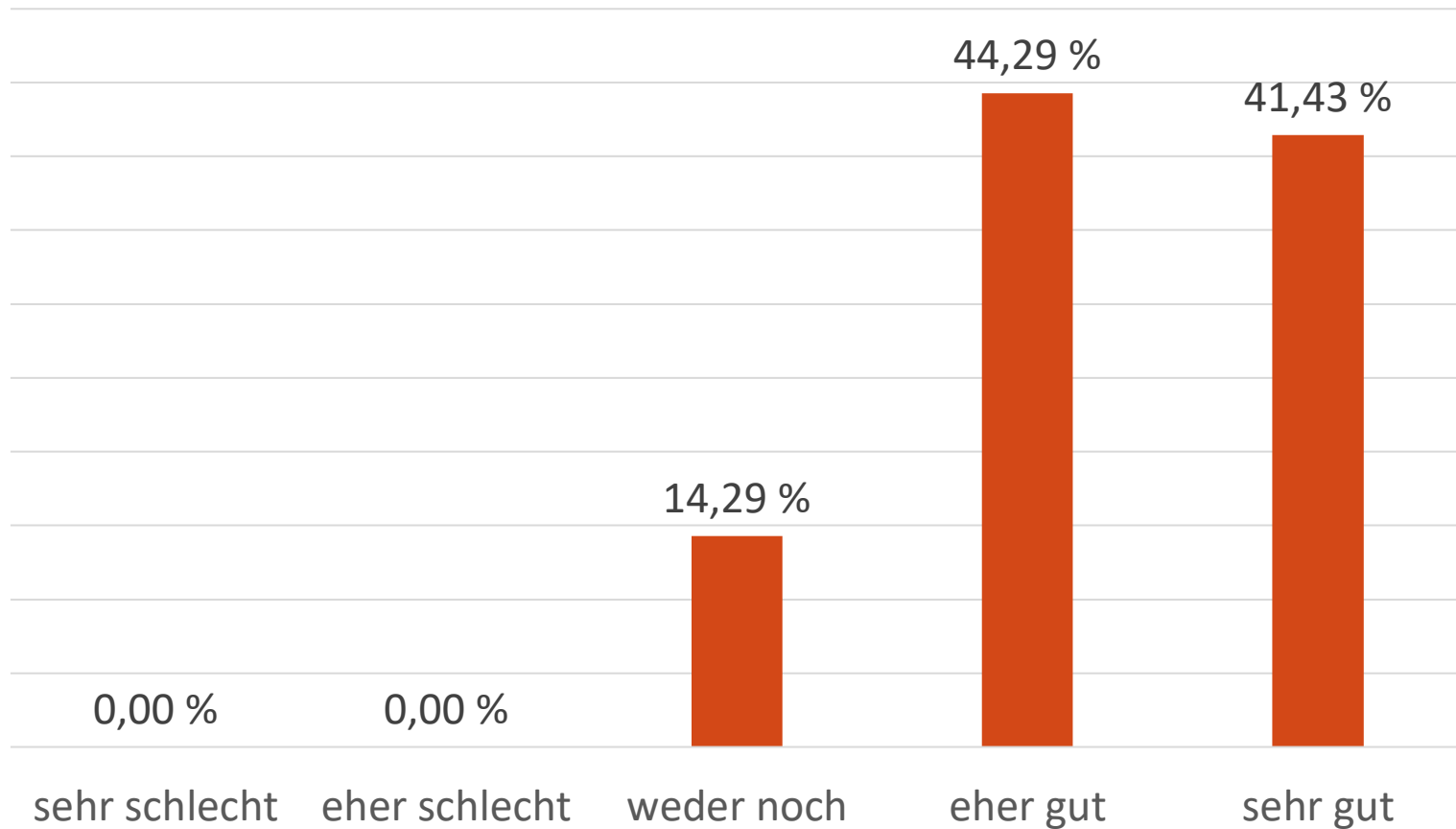
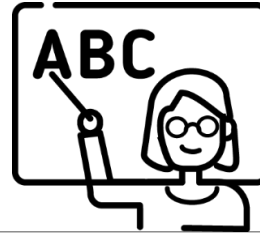
Umgesetzte Formate



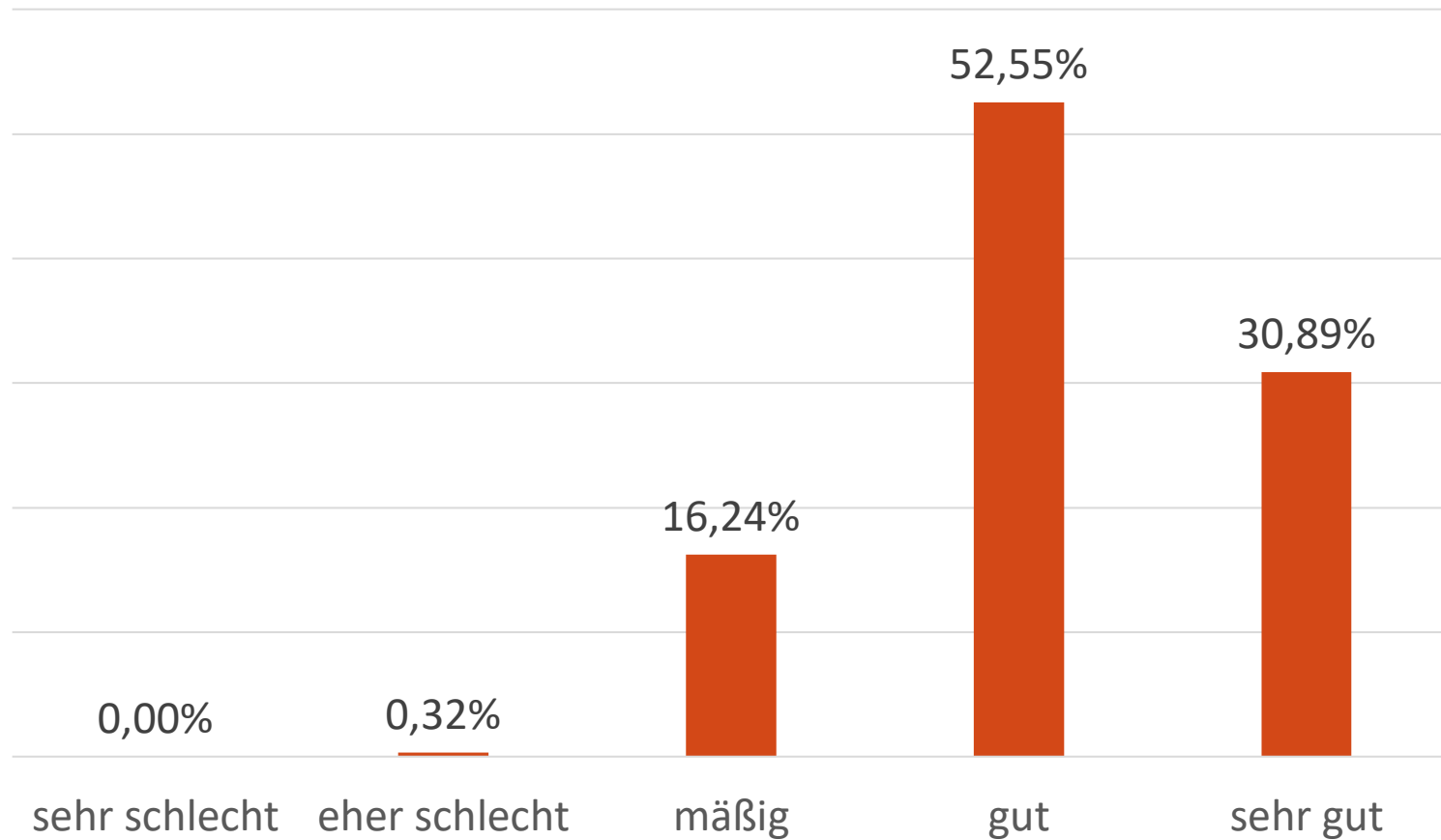
Umgesetzte Formate



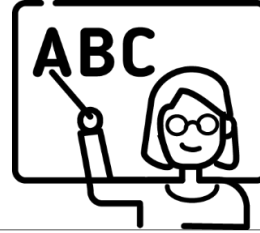
Gefallen der Inhalte



Gefallen der Inhalte



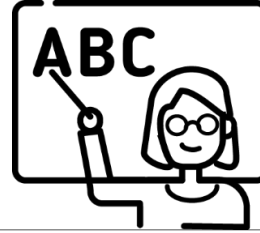
Stimmen von Lehrkräften



„... und deshalb haben wir einfach im Moment **so viele andere Baustellen**, es ist wirklich ein bisschen untergegangen.“

„... Also ich hab **einfach nicht die Zeit, mir so n riesen Ding durchzulesen komplett**, und dann einfach so, keine Ahnung, so n, ja, einfach viel weniger Material, viel weniger Aufwand, und trotzdem coole Sachen, also **da sind ja schöne Ideen drinne**, also das ist wirklich nicht das Ding, genau.“

Stimmen von Lehrkräften



„... es ist **genau richtig** dieses Projekt. Am Thema Gesundheit muss man **dranbleiben.**“

„... also ich denke, selbst meine sehr engagierten Eltern haben das **irgendwann nicht mehr gelesen.**“

„... wenn Eltern merken, dass wir auch nur das Beste für ihr Kind wollen, dann kann man **an einem Strang ziehen.**“

Stimmen von Familienexpert:innen



„Das ist eine **gesamtgesellschaftliche Aufgabe** und ich finde, eine an einer Stellschraube alleine was zu tun, die nur, jetzt **nur in der Schule**, ja nur in einem Verein oder nur in der Öffentlichkeitsarbeit. **Das ist zu wenig**, sondern man muss da wirklich mit einem großen Gesamtkonzept ran und früh die Familien abholen.“



Was lernen wir daraus?

- Ein bisschen ist besser als gar nichts

Gesundheitsförderung braucht ...

- Zeit und Geduld
- Verschiedene Stakeholder
- Langfristigkeit
- Vertrauen zwischen allen Beteiligten

Perspektiven aus Familie⁺



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ziele

Erwartungen



Wirkungen

Vorgehen

„Wir sind Mittel zum Zweck für die Wissenschaft“

→ Ziele & Erwartungen

PRAXIS

- Gesundheit von Kindern fördern
- Familien erreichen
- Strukturen schaffen

... in der eigenen
Region / Kommune

WISSENSCHAFT

- Programm entwickeln und umsetzen
- Bewertung der Wirkungen und der Umsetzung
- Verallgemeinerung der Ergebnisse
- Publikationen in wiss. Zeitschriften





beide Systeme passen aufgrund ihrer unterschiedlichen Funktionsweisen (und Spielregeln) per se nicht gut zusammen → **Zusammenarbeit ist kein Selbstläufer**



beide „Systeme“ verfügen über unverzichtbares Wissen → **Zusammenarbeit als Voraussetzung für Veränderungen**



Vertrauen, Absprachen, Wertschätzung, Offenheit



Zeit, Finanzierung



IV.

Familie⁺ - weitergedacht und weitergemacht

Vorstellung weiterer gesundheits- und
bewegungsförderlicher Aktivitäten, die sich aus der
Projekt- und Netzwerkarbeit ergeben haben

Familie⁺ – Kontakt



MEHR INFOS unter: www.projektfamilieplus.de

KONTAKT Projekt Familie⁺:

Anja Kretzer

Plattform Ernährung und Bewegung (peb)

familieplus@pebonline.de

a.kretzer@pebonline.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

WIR SIND

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung