

Dezember 2010



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb Infobrief Nr. 14

### Inhalt

	Seite
Editorial	2
Junge Eltern	3
Peb & Pebber	6
Nachgefragt	7
Nahaufnahme	9
Vernetzt	10
peb intern	11



#### Impressum:

Plattform Ernährung und Bewegung e. V.  
Wallstraße 65  
10179 Berlin  
Tel: +49 (0) 30 27 87 97 67  
Fax: +49 (0) 30 27 87 97 69  
[plattform@ernaehrung-und-bewegung.de](mailto:plattform@ernaehrung-und-bewegung.de)  
[www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)

Vertretungsberechtigter: Prof. Dr. Aloys Berg  
Redaktion und Text: Wiebke Kottenkamp  
und Mirko Eichner  
Gestaltung: [www.heidesign.com](http://www.heidesign.com)  
Eintrag Vereinsregister: VR 24014 Nz.

*Liebe Leserinnen und Leser,*

im Mittelpunkt dieser Ausgabe unseres peb-Infobriefs steht die Aussage, dass Übergewichtsprävention bereits im Mutterleib beginnt. Und in diesem Zusammenhang möchten wir den Begriff der „Perinatalen Prävention“ stärken. Denn nur 23 Treffer bei Google zu diesem Thema sind für uns ein wichtiger Hinweis darauf, dass dieser – meiner Ansicht nach sehr treffende Begriff – und die damit zusammenhängenden Überlegungen in der Fachöffentlichkeit noch nicht genügend Aufmerksamkeit finden. Die Plattform Ernährung und Bewegung will die Erkenntnisse aus der „Perinatalen Programmierung“ aufgreifen und daraus adäquate Ansätze und Maßnahmen für die Übergewichtsprävention entwickeln.

Denn eine grundsätzliche Erkenntnis scheint sich durch das gesamte Thema zu ziehen: Je früher Präzugen für einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung greifen, desto geringer das Übergewichtsrisiko – und je früher hier die Maßnahmen ansetzen, desto besser können sie ihre Wirkung entfalten. Aus diesem Grund hat peb im Rahmen der gemeinsamen Tagung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft und der Deutschen Adipositas-Gesellschaft Anfang November in Berlin das Symposium „Perinatale Prävention von Übergewicht – werdende und junge Eltern als Zielgruppe für die Gesundheitsförderung und Prävention“ ausgerichtet. Ebenfalls zu diesem Thema lassen wir in dieser Ausgabe die Expertin für Bewegung in der Schwangerschaft, PD Dr. Ulrike Korsten-Reck, Sprecherin des peb-Expertenbeirats zu Wort kommen.

Zudem portraituren wir in diesem peb-Infobrief meinen Kollegen Ingo Froböse, der sich insbesondere um die kreative Verbreitung von Informationen rund um das Thema Prävention und Bewegung verdient gemacht hat. Er vertritt das Zentrum für Gesundheitsförderung der Sporthochschule Köln im erweiterten Vorstand der Plattform Ernährung und Bewegung und wird einigen Lesern bestimmt aus dem TV-Fenster „Sportschlau“ bekannt sein, das im Rahmen des ARD-Morgenmagazins ausgestrahlt wird.

Informationen zur Entwicklung der Plattform Ernährung und Bewegung sowie zum Stand unserer Projekte runden das Programm dieser Ausgabe des peb-Infobriefs ab.

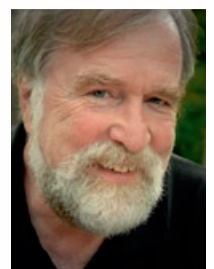
Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Berg', written in a cursive style.

Prof. Dr. Aloys Berg

Vorsitzender der Plattform  
Ernährung und Bewegung e. V.



## peb-Studie „Junge Eltern“

*Konfliktvermeidung statt Erziehung – so sieht der Alltag in vielen jungen Familien aus. Um Konflikten mit ihren Kindern aus dem Weg zu gehen, machen Eltern ihren Kindern nur wenige Vorgaben und setzen kaum Grenzen. Immer weniger ist der Familienalltag durch Rituale und feste Essenzeiten geprägt, stattdessen versuchen besonders junge Eltern oft, ihre Kinder mit Medienkonsum und Lebensmitteln außerhalb der Mahlzeiten zu beruhigen. Dabei sind den meisten Eltern die grundsätzlichen Informationen zum gesunden Lebensstil bekannt. Die Umsetzung im Alltag jedoch fällt oft schwer.*

In einer Kombination aus quantitativ erhobenen Studienergebnissen und qualitativen Interviews ließ peb insgesamt 330 Eltern von Kindern im Alter von 0–3 Jahren durch rheingold, Institut für morphologische Marktforschung, befragen und untersuchte die Einflussfaktoren für das Ernährungs- und Bewegungsverhalten junger Familien in der frühen Phase der Kindheit.

Damit beleuchtet die „peb-Studie Junge Eltern“, die mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert wurde, Motive, Hinderungsgründe und Voraussetzungen für gesundheitsorientiertes Verhalten in jungen Familien und liefert neue Erkenntnisse zur Prävention von Übergewicht.



### Entrhythmisierung des Alltags – Gesunder Lebensstil braucht Regeln

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass es im Alltag von jungen Familien immer weniger Regeln, Rituale und feste Essenzeiten gibt. Das Essen wird oft zur Verhandlungssache, bei der zwischen Eltern und Kindern ausgehandelt wird, was, wann, wie oft und wie viel gegessen wird. In der Folge können Probleme auftreten, Maß zu halten und Einschränkungen zu akzeptieren. Ganze 42 Prozent der Eltern gestehen ein, dass es ihnen schwer fällt, sich den Wünschen ihrer Kinder zu widersetzen. Im Rahmen des tiefenpsychologischen Interviews ausgesprochene Aussagen, wie „*Ich musste als Kind immer essen, was auf den Tisch kam (...)* Ich möchte meinen Sohn nicht einengen.“ und „*Es ist viel zu schwierig, streng zu sein, wenn er mich mit seinen süßen Augen anguckt.*“ zeigen, wie

schwer es Eltern fällt, feste Regeln aufzustellen und durchzusetzen. Zudem zeigt die Studie auf, dass mit 63 Prozent weit über die Hälfte der Eltern der Aussage zustimmen, trotz einigermaßen fest geplanter Mahlzeiten ihrem Kind auch zwischen den Mahlzeiten etwas zu essen zu geben, wenn es danach verlangt. Auf Wunsch oder auch vorbeugend erhalten viele Kinder immer wieder kleine Häppchen in Form von Keksen, Brötchen, Waffeln oder klein geschnittenem Obst – Essen und Trinken stehen permanent zur Verfügung und „Wartezeiten“ zwischen den Mahlzeiten müssen nur selten überbrückt werden. Fast ein Viertel der befragten Eltern gesteht zudem ein, ihrem Kind etwas zu essen oder zu trinken zu geben, um es für eine Zeit lang zu beruhigen.

## peb-Studie „Junge Eltern“

### Bewegung braucht Freiräume – physisch und psychisch

Zu einem gesunden Lebensstil gehört jedoch nicht nur ein ausgewogenes Ernährungsverhalten sondern auch ausreichend Bewegung. Kinder, die sich gern und oft bewegen, können zudem in der Regel Stress besser bewältigen. Bewegung impliziert jedoch Loslassen und Fortbewegung, also eine Lockerung der Bindung, die oftmals von Eltern unbewusst abgelehnt bzw. sogar gefürchtet wird. In der Folge werden die Kinder häufig zu viel getragen oder an die Hand genommen und können damit ihren natürlichen Bewegungsdrang nicht genügend ausleben.

Fast die Hälfte der befragten Eltern stimmt der Aussage zu, „vor Angst das Kind niemals aus den Augen zu lassen“. So gesteht eine Mutter ein: „Früher musste ich immer wissen, was mein Kind tut, habe es keine Sekunde aus den Augen gelassen, habe es ständig beschäftigt. Mein Mann sagte immer wieder: Lass das Kind doch einfach mal spielen und eigene Impulse entwickeln. Das hat lange gedauert bis ich das verstanden habe.“

Die Befragung zeigt aber auch ein großes Potenzial für die Rolle der Familienväter, in Hinblick auf die Bewegungsförderung von Kindern auf: Aus den Befragungen wird deutlich, dass Väter ihre Kinder mehr zur Bewegung ermuntern als die Mütter. Väter zeigen sich risikofreudiger, grenzen ihre Kinder weniger ein und können deswegen eine besondere Funktion für die Bewegungsentwicklung der Kinder einnehmen.

### Das Wissen ist da – die Umsetzung im Alltag fällt schwer

Die grundsätzlichen Prinzipien eines gesunden Lebensstils mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung sind den meisten Eltern bis auf wenige Ausnahmen klar. Schwierig gestaltet sich jedoch die konkrete Umsetzung im Alltag der Familien. So räumen 37 Prozent der befragten Eltern zwar ein, dass sie relativ gut wissen, welche Form von Ernährung und Bewegung gut für ihr Kind wäre, ihnen fällt letztlich aber die konkrete Umsetzung sehr schwer. Die Interviewaussagen der Studie bestätigen dies: „Manche haben ihre klaren Regeln. Das lässt sich aber nicht immer durchziehen.“ und „Es ist gar nicht so einfach, konsequent zu bleiben, weil die aufgestellten Regeln auch für mich selbst gelten müssten.“



Weitere Informationen zur peb-Studie: [www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)

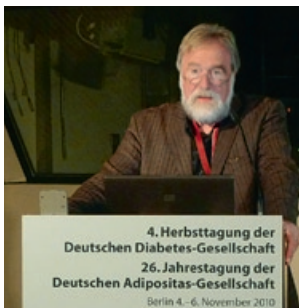
## peb-Symposium zur „Perinatalen Prävention“

Im Rahmen der gemeinsamen Tagung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft und der Deutschen Adipositas-Gesellschaft richtete peb am 5. November im Berliner ICC das Symposium „Perinatale Prävention von Übergewicht – werdende und junge Eltern als Zielgruppe für die Gesundheitsförderung und Prävention“ aus.

Zum Auftakt des Symposiums erläuterte der peb-Vorstandsvorsitzende **Prof. Dr. med. Aloys Berg** den Begriff der „Perinatalen Prävention“ und das Anliegen von peb. Es gehe darum, die Erkenntnisse aus der „Perinatalen Programmierung“ also der Prägung des Lebensstils im Mutterleib und während der ersten Lebensmonate aufzugreifen und daraus praxisgerechte Ansätze und Maßnahmen für die Übergewichtsprävention zu entwickeln.

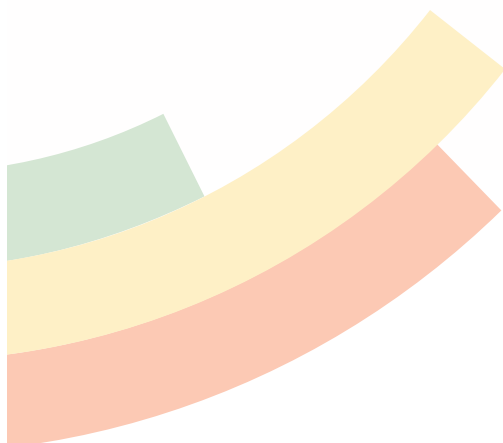
peb-Vorstandsmitglied **Prof. Dr. med. Berthold Koletzko** aus München stellte in seinem Vortrag den Einfluss der Ernährung für die Übergewichtsprävention heraus und forderte weitere intensive Forschung auf diesem Gebiet: „Optimale Ernährung im frühen Kindesalter kann das spätere Übergewichtsrisiko um 15–20 Prozent senken. Angesichts des großen Nutzens muss in diesem Bereich die Praxis verbessert und die Forschung gestärkt werden“ so Koletzko.

Die Sprecherin des peb-Expertenbeirats, **PD Dr. med. Ulrike Korsten-Reck** vom Universitätsklinikum Freiburg, verwies insbesondere auf die Bedeutung der Bewegung während der Schwangerschaft: „Ein hoher Fitnessgrad vor der Schwangerschaft und regelmäßige körperliche Aktivität während der Schwangerschaft können eine übermäßige Gewichtszunahme der Schwangeren sowie die Gewichtsentwicklung des Kindes positiv beeinflussen.“



Der niedergelassene Kinderarzt **Dr. med. Thomas Kauth**, ebenfalls Mitglied im peb-Vorstand, zog in seinem Beitrag vor allem Schlussfolgerungen für die Präventionspraxis. Er präsentierte das geplante peb-Modellvorhaben bei dem Frauenärzte, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärzte eng kooperieren und ihren Patienten mit einheitlichen Präventions-

scores Hilfestellungen für einen gesunden Lebensstil von Anfang an geben sollen. Hintergrund des Modellvorhabens sind unter anderem die Erkenntnisse aus der „peb-Studie Junge Eltern“, die deutlich machen, dass Kinderärzte, Hebammen und Frauenärzte die wichtigsten Vertrauenspersonen für werdende und junge Eltern sind.





## PD Dr. Ulrike Korsten-Reck

Neben ihrer Tätigkeit an der Medizinischen Universität Freiburg ist Dr. Korsten-Reck Sprecherin des peb-Expertenbeirats und Vorsitzende der ständigen Kommission Frauensport der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).



**Lange Zeit war man der Ansicht, dass sportliche Betätigung in der Schwangerschaft für die Mutter und das Ungeborene negative Auswirkungen haben kann. Auch heute noch besteht Unsicherheit bezüglich sportlicher Aktivitäten während der Schwangerschaft. Wie sieht der derzeitige wissenschaftliche Erkenntnisstand aus?**

Die Schwangerschaft bringt erhebliche physiologische und psychologische Veränderungen mit sich, die sich mannigfaltig auf die Fitness und die sportliche Leistungsfähigkeit auswirken. Unter Berücksichtigung allgemeiner Trainingshinweise und Vorsichtsmaßnahmen ist ein moderates Training zum Erhalt physischer und psychischer Fitness absolut wünschenswert. Viele Sportarten wie z. B. Joggen, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren können in der Schwangerschaft ohne Risiko betrieben werden und fördern dabei die Gesundheit der werdenden Mutter und des Kindes. Dadurch wird unter anderem Schwangerschaftsdiabetes und Übergewicht bzw. Adipositas vorgebeugt.

Die bessere körperliche Leistungsfähigkeit erleichtert auch die Entbindung und das Wochenbett. Darüber hinaus wird einer übermäßigen Gewichtszunahme in der Schwangerschaft entgegen gewirkt – und nach der Schwangerschaft wird das frühere Gewicht häufiger und schneller wieder erreicht.



**Neben dem Effekt auf die Mutter – wie wirkt sich Sport in der Schwangerschaft auf das Neugeborene – insbesondere auf die Gewichtsentwicklung aus?**

Studien zeigen, dass die Fitness vor der Schwangerschaft und die regelmäßige moderate körperliche Aktivität in der Schwangerschaft zu einer geringeren Gewichtszunahme der Mutter und auch zu einem geringeren Geburtsgewicht des Kindes führen. Ein erhöhtes Geburtsgewicht – über 4000 g bei nicht außergewöhnlich großen Eltern – ist auch mit einem erhöhten Übergewichtsrisiko im späteren Leben assoziiert, deshalb beginnt die Übergewichtsprävention nicht erst mit der Geburt sondern bereits vor der Konzeption.

**Wie sieht es bei Frauen aus, die übergewichtig oder adipös sind und vor der Schwangerschaft wenig oder keinen Sport betrieben haben?**

Das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes ist bei inaktiven und übergewichtigen Frauen erheblich erhöht. Etwa 40 Prozent der Frauen, die in der Schwangerschaft Diabetes entwickeln, erkranken innerhalb von vier Jahren an einem Diabetes Typ II. Dem lässt sich mit moderater Bewegung und einer entsprechenden Ernährungsweise während und nach der Schwangerschaft entgegenwirken.

## PD Dr. Ulrike Korsten-Reck

**Adipöse Frauen haben in der Regel eher Schwierigkeiten überhaupt schwanger zu werden. Können sich übergewichtige und adipöse Frauen speziell auf eine Schwangerschaft vorbereiten oder regelrecht daraufhin trainieren?**

Das ist grundsätzlich richtig, es konnte nachgewiesen werden, dass Frauen nach einer entsprechenden Gewichtsreduktion durch Sport und Ernährungsumstellung größere Chancen hatten schwanger zu werden, auch konnte die Fehlgeburtsrate deutlich reduziert werden.

**Zu welchen Sportarten und welcher Trainingsintensität raten Sie in der Schwangerschaft? Und welche Sportarten bergen tatsächlich Risiken?**

Das hängt natürlich von der Schwangerschaftswoche, der Grundfitness der werdenden Mutter und dem allgemeinen Verlauf der Schwangerschaft ab. Grobe Richtwerte lassen sich aber angeben:

*Ausdauertraining:*

2 bis 3 Mal 30 Minuten pro Woche

*Kräftigungsübungen:*

2 bis 3 Mal 30 Minuten pro Woche

Überlastungen sollten in jedem Fall vermieden werden. Da hilft der „Talk-Test“ – wenn man sich beim Sport normal unterhalten kann, ist’s genau richtig. Ideale Sportarten für Schwangere sind Radfahren, Schwimmen oder Walken. Eher vermeiden sollte man Kontaktsportarten und solche mit hohem Verletzungsrisiko wie Reiten oder Klettern. Nähere Informationen hierzu sind übrigens über die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) insbesondere über die Sektion Frauensport und die entsprechende Website erhältlich.



## Ingo Froböse

vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hat sich dem Thema gesundheitliche Prävention durch Bewegung verschrieben und ist Mitglied im erweiterten Vorstand der Plattform Ernährung und Bewegung.



Wer sich in Deutschland mit dem Thema Bewegung und Prävention auseinandersetzt, kommt an Prof. Dr. Ingo Froböse nicht vorbei. Er schafft es auf verblüffend einfache Weise die komplexen Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Bewegung darzustellen, so dass er bereits viele Menschen zu mehr Bewegung inspirieren und motivieren konnte. Davon kann man sich alle zwei Wochen in dem Programmfenster „Sportschlau“ im Rahmen des ARD-Morgenmagazins ein Bild machen. Seine Aussagen sind dabei so einfach wie fundiert: „Lieber moppelig und fit, statt schlank und unfit.“ Damit bringt er die Bedeutung der Bewegung auf den Punkt, statt ein realitätsfremdes und häufig nicht gesundheitsförderndes und entmutigendes Ideal zu fördern.

Für Froböse zählt jeder Schritt – in Laufschuhen und auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Der Schlüssel für eine gesündere Entwicklung unserer Gesellschaft liegt für ihn bei den Kindern. Ob es um Kinderfitness, um die Vermeidung von Rückenschmerzen oder um das Trinken in der Schule geht – Ingo Froböses Vorschläge sind positiv, motivieren und sind im Alltag einfach umsetzbar.

Der noch immer passionierte Läufer, der mindestens 50 km pro Woche abspult, steht dem Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln vor und ist in dieser Funktion auch Mitglied des erweiterten Vorstands der Plattform Ernährung und Bewegung. Hier kann er immer wieder Impulse zur weiteren Vernetzung von peb in Richtung der Akteure der Bewegungsförderung und des Gesundheitswesens setzen.



Ingo Froböse (3. von rechts)

Trotz seines Hintergrunds als Hochleistungssportler – Ingo Froböse war mehrfach deutscher Vizemeister im Sprint – hat er sich vollständig der gesundheitlichen Prävention verschrieben. Neben der Forschung und Lehre an der Sporthochschule Köln, an der er seit 1995 einen Lehrstuhl innehat, setzt er sich in besonderer Weise für die Verbreitung seiner Erkenntnisse ein. So ist er Sachverständiger des Deutschen Bundestags in Fragen der Prävention, Mitglied der Bundesvereinigung für Gesundheit e. V. und wissenschaftlicher Berater zahlreicher Krankenkassen und Sozialversicherungsträger, um nur einige seiner Aktivitäten zu nennen.

Unter dem Strich macht Ingo Froböse für jeden einzelnen eine ganz einfache Rechnung auf: „Wer sich keine Zeit für Bewegung nimmt, wird sich irgendwann ganz viel Zeit für seine Krankheiten nehmen müssen.“

[www.ingo-froboese.de](http://www.ingo-froboese.de)



# Vernetzt



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## Neue Regionen und Neues aus „Regionen mit peb“

Das Projekt „Regionen mit peb“ entwickelt sich weiter und die bestehenden Netzwerke professionalisieren ihre Arbeit. Eine neue „Region mit peb“ ist der Landkreis Tübingen, für den das Projektteam derzeit ein passgenaues Konzept für eine landkreisweit arbeitende Kita-Vernetzungsstelle erarbeitet. Gespräche mit weiteren Regionen stehen kurz vor einer Kooperationsvereinbarung. Zudem haben die Netzwerke „Fitte Kinder – München mit peb“ und „Saarpfalz mit peb – ein Landkreis macht sich fit“ mit der Gründung von Arbeitsgruppen die Praxisphase eingeläutet, um konkrete Maßnahmen vor Ort umzusetzen.

Auch weiteren interessierten Regionen und Akteuren bietet peb mit dem Projekt eine breite Palette an Services an: Neben der Qualifizierung von Netzwerkkoordinatoren unterstützt das Projektteam bei der Gründung und der Entwicklung von Netzwerken, vermittelt Fortbildungen, berät in Fachfragen und unterstützt die praktische Arbeit durch gezielten Know-how-Transfer.

[www.regionen-mit-peb.de](http://www.regionen-mit-peb.de)

Der Relaunch der Internetseite des Projekts ist für Ende Januar 2011 geplant. Allen Akteuren der Übergewichtsprävention steht dann ein Internetportal zur Verfügung, das neben grundlegenden wissenschaftlichen und fachlichen Informationen zu den Themen Ernährung und Bewegung auch einen Referentenpool, eine Datenbank mit guten Beispielen sowie eine Termindatenbank kostenlos zur Verfügung stellt. Referenten und Regionen können ihre Einträge selbstständig pflegen. Interessierte Referenten können sich nach dem Relaunch der Website selbstständig in die Referentendatenbank eintragen.

### **Fachtagung „Schule & Kommune: gemeinsam für eine bessere Ess- und Bewegungskultur“**

Am 7. Dezember 2010 findet in Wolfsburg die erste bundesweite Fachtagung des Projekts statt. Mit dieser Veranstaltung greift peb unterschiedliche Themengebiete, die Schulen und außerschulische Partner betreffen, auf und regt zur Diskussion an. Ausgewiesene Experten geben Impulse und stellen Praxisbeispiele vor. Der Projektmarkt mit 29 Ausstellern bietet die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren und auszutauschen. Schirmherren der Veranstaltung sind die niedersächsische Landwirtschaftsministerin, Astrid Grotelüsch, sowie der Landwirtschaftsminister des Landes Sachsen-Anhalt, Dr. Hermann Onko Aeiens. Als Partner der Veranstaltung konnten die Stadt Wolfsburg, die Deutsche BKK und die „Serviceagentur ganztäglich lernen. Niedersachsen“ gewonnen werden.

#### **Informationen und Kontakt:**

Regionen mit peb  
Susanne Brand / Nina Wettern  
Telefon 030 278797 -63 und -64  
[regionen@pebonline.de](mailto:regionen@pebonline.de)



**inFORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

## Neue Mitglieder der Plattform Ernährung und Bewegung

In Zeltlagern, Freizeiten oder Jugendgruppen vermittelt der Schwarzwaldverein insbesondere Kindern und Jugendlichen ein gemeinschaftliches Erleben in und mit der Natur. Mehr als 24.000 km markierte Wege führen mit knapp 30 Wanderheimen auf den schönsten Strecken durch den Schwarzwald. „Übergewicht hängt zu einem großen Teil mit mangelnder Bewegung zusammen. Als Wanderverein bietet der Schwarzwaldverein Kindern und Jugendlichen viele Möglichkeiten, Natur zu erleben und sie für die Bewegung an frischer Luft zu begeistern.

[www.schwarzwaldverein.de](http://www.schwarzwaldverein.de)



Das Forum ernähren, bewegen, bilden (ebb) bildet in Baden Württemberg eine bislang einmalige Einrichtung, in der alle wichtigen Aspekte für eine gesunde Entwicklung verknüpft und weitervermittelt werden. Mit verschiedenen Angeboten verbindet das Forum Theorie und Praxis für einen gesunden Lebensstil. Ein wichtiger Aspekt der Arbeit des Forums ist es, Ernährungswissen zu vermitteln und den Spaß an Bewegung zu fördern.

[www.forum-ebb.de](http://www.forum-ebb.de)



Das Deutsche Jugendherbergswerk (DJH) betreibt Unterkünfte für junge Menschen und Familien und fördert somit den interkulturellen Austausch. Aber auch die Gesundheitserziehung und vor allem der Bewegungsaspekt wird beim DJH groß geschrieben: Mehr als 400 der insgesamt 546 Jugendherbergen bieten vielfältige sportliche Möglichkeiten für die Gäste an, ob als Trainingslager, Wettkampfvorbereitung oder sportorientierte Klassenfahrt. Dabei verstehen sich die Jugendherbergen als Ergänzung zu den Angeboten der Vereine und Sportschulen und entwickelten hierfür Konzepte mit der Deutschen Sportjugend (dsj).

[www.jugendherberge.de](http://www.jugendherberge.de)



## Neues aus der Mitgliedschaft

### Hafer – Die Alleskörner

Die neue Broschüre „Kinder im Gleichgewicht – mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung“ des Getreidenährmittelverbands richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von ca. fünf bis zehn Jahren und bietet viele anschauliche Informationen über eine ausgeglichene Ernährung und die positiven Effekte von körperlicher Bewegung durch Sport und Spiel. Viele kompetente Expertentipps können von den Familien in den Alltag übernommen werden und motivieren Kinder wie Eltern zu mehr Aktivität und ausgewogener Ernährung. Abgerundet

wird die Broschüre durch Kinder- und Familienrezepte, die das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) mit dem optimiX-Siegel ausgezeichnet hat. „Haferflocken passen gut zu optimiX“, so Prof. Mathilde Kersting, stellvertretende Leiterin des FKE. Mit den Rezepten, wie etwa dem Hafercookie, kann Kindern „vermittelt werden, dass es auf die richtige Mischung der Nahrungsmittel ankommt und dass eine gesunde Ernährung schmeckt.“

