

Landkreis Oberhavel · Adolf-Dechert-Straße 1 · 16515 Oranienburg

Landrat
Büro des Landrates
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Pressemitteilung

Postanschrift:

Poststelle

Direkt für Sie da:

Telefon:

03301 601-112

Telefax:

03301 601-100

E-Mail:

pressestelle@oberhavel.de

Adresse:

Adolf-Dechert-Straße 1

16515 Oranienburg

Aktenzeichen:

PM 328/2020

(Bei Schriftverkehr bitte immer angeben.)

21.12.2020

Weihnachtsferien haben begonnen / Amtsarzt rät Familien mit Kindern zu täglicher Bewegung an der frischen Luft / Landkreis Oberhavel ist Modellregion bei Präventionsprojekt

Die Schulferien haben begonnen und die Weihnachtsfeiertage stehen vor der Tür; für alle Familien in diesem Jahr eine besondere Herausforderung. Denn Besuche bei Freunden und Verwandten müssen in diesem Jahr ausfallen oder können nur in sehr begrenztem Rahmen stattfinden. Auch die beliebten Freizeiteinrichtungen sind geschlossen und stehen nicht zur Verfügung. Da gibt es Alternativen zu suchen und zu finden.

"Bewegung an der frischen Luft ist trotz der bestehenden Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen weiterhin erlaubt – und aus ärztlicher Sicht auch unbedingt zu empfehlen, am besten täglich", meint Amtsarzt Christian Schulze. „Dazu kommt, dass wir in den Wintermonaten durch unsere Lebensweise vorwiegend in Innenräumen schlichtweg zu wenig vom Sonnenlicht abbekommen. Daher empfiehlt es sich, zur Bewegung an der frischen Luft vor allem die Mittagsstunden zu nutzen.“

„In dieser außergewöhnlichen Zeit sind Kreativität und Ideenreichtum, aber auch die Geduld der Eltern besonders gefragt“, meint Catrin Pelz vom Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst des Landkreises Oberhavel. "Wie wäre es mit einer Wanderung durch die Natur? Da gibt es Abenteuer zu erleben, mit der Familie die Möglichkeit zu rennen, toben, klettern, verstecken und balancieren", so die Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Für alle Oberhaveler gibt es Naturerlebnisse im direkten Wohnumfeld zu erleben. Diesen Vorteil gegenüber dem Leben in der Großstadt gilt es jetzt auszunutzen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder abhängig vom Alter eine tägliche Bewegungszeit, zum Beispiel für 6 bis 11jährige von mindestens 90 Minuten in moderater bis anstrengender Intensität. Als leicht nachprüfbare Faustregel gilt: Zum Ende eines jeden Tages sollten mindestens 12.000 Schritte auf dem Schrittzähler oder der entsprechenden Handy-App vermerkt sein, dann gilt die ärztliche Bewegungsempfehlung als erfüllt.



„Ich mache mir große Sorgen, dass sich viele Kinder besonders in der jetzigen Zeit nicht ausreichend bewegen, da Ausgangsbeschränkungen bestehen und hierüber eine große Verunsicherung herrscht. Derzeit können auch alle Sportangebote nicht stattfinden. Und die Zeit der Bildschirmmediennutzung durch die Kinder muss auf jeden Fall durch die Eltern begrenzt werden, ebenfalls abhängig vom Alter der Kinder. Anderenfalls besteht die ernsthafte Gefahr des Entstehens von psychischen Störungen, gerade bei ungesteuertem Computerspielen oder Internetzugang.“, so Pelz. „Wie wäre es stattdessen mal wieder die guten alten Brettspiele herauszuholen und mit der Familie neu zu entdecken?“

Besondere Regeln bei angeordneter häuslicher Isolation zu beachten

Vor eine besondere Situation gestellt sind einige Kita-Kinder sowie Schülerinnen und Schüler mehrerer Klassen im Landkreis Oberhavel, die dieses Weihnachten und einen Teil der Ferien aus Infektionsschutzgründen in angeordneter häuslicher Isolation (Quarantäne) verbringen müssen. Amtsarzt Christian Schulze appelliert an die betroffenen Familien, die Quarantäneregeln strikt einzuhalten. „Die häusliche Wohnung beziehungsweise das eigene Grundstück darf in dieser Zeit nicht verlassen und kein Besuch empfangen werden. Ich danke allen Eltern und Kindern, die durch die strikte Befolgung dieser Maßnahmen einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, dass weitere Infektionen verhindert werden“, so Amtsarzt Schulze. Auch in dieser besonderen Situation wird für symptomfreie Kinder tägliche Bewegung zum Beispiel durch Gymnastikübungen empfohlen, am besten am geöffneten Fenster.

Das Internet bietet vielfältige Informationen für Eltern zu den Themenfeldern Bewegung, gesunde Ernährung und Medienkonsum, z. B. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Themen der Kindergesundheit, <https://www.kindergesundheit-info.de/>

Landkreis Oberhavel ist Modellregion beim Projekt Familie⁺– Zusammen gesund leben in Familie und Schule

Trotz der derzeit bestehenden Einschränkungen intensiviert die Kreisverwaltung den Planungsprozess für die Zeit nach der Corona-Pandemie. Der Landkreis Oberhavel möchte beste Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen schaffen und nachhaltig gesundheitsförderliche Strukturen festigen und ausbauen.

Das Projekt „Familie⁺– Zusammen gesund leben in Familie und Schule“ ist ein Präventionsansatz zur Förderung gewichtsbezogener Verhaltensweisen in den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen. Ziel von Familie⁺ ist es, bei Grundschulkindern und ihren Familien einen gesunden Lebensstil mit mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung zu fördern. Kinder und ihre Familien sollen als Ganzes erreicht und Veränderungen sollen im Familienalltag nachhaltig verankert werden. Hintergrund ist, dass Kinder und Jugendliche, die an Übergewicht leiden, erwiesenermaßen ein erhöhtes Risiko haben, als Erwachsene an Adipositas zu erkranken. Deshalb ist es wichtig, bereits im Grundschulalter Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen für ein gesundheitsförderndes Verhalten zu verankern und damit das Entstehen von Übergewicht zu verhindern. Der Landkreis Oberhavel ist neben dem Saarpfalz-Kreis und der Stadt Leipzig einer von drei Modellstandorten des Projektes. Partner sind die Universität Konstanz, die Technische Universität München, die Universität Leipzig sowie die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb).

Beteiligte am Projektstandort Oberhavel sind Grundschulen in Hennigsdorf und Velten. Das Projekt Familie⁺ wird vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

Weitergehende Informationen:

<https://www.pebonline.de/projekte/familie-zusammen-gesund-leben-in-familie-und-schule/>