

## SBK empfiehlt: Kinder kippeln lassen

Gesunde Bewegungsunruhe fördert die Entwicklung von Kindern

**München, 01.03.2010. Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen für einen krummen Kinderrücken. Bereits im Grundschulalter sitzen Schulkinder durchschnittlich neun Stunden täglich und bewegen sich nur eine Stunde. Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) empfiehlt daher: Eltern sollten ihren Nachwuchs kippeln und auf den Stühlen hin- und herrutschen lassen. Denn auch das ist eine Form der Bewegung – und daher förderlich für die Entwicklung der Sprösslinge.**

Wer kennt sie nicht, die Ermahnungen der Eltern, stillzusitzen. Aber was gut gemeint ist, ist nicht immer das Beste. Denn Studien beweisen: Kippeln ist gesund. Es nimmt den Druck vom kindlichen Brustbein, so die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, die in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Kid-Check“ der Universität Saarland eine Studie zum Sitzverhalten von Kindern durchgeführt hat. Dadurch verbessert sich die Körperhaltung und die Kinder atmen leichter. Und nicht nur das: Auch die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit nimmt zu, wodurch die Kinder leichter lernen.

Allerdings birgt das Kippeln auch Gefahren – allzu leicht kann das Kind hintenüber fallen und sich verletzen. Daher ist Vorsicht geraten: Für die Gesundheit reicht auch, das so genannte „dynamische Sitzen“ zu erlauben. Das heißt: Wippen, regelmäßiges Wechseln der Sitzposition, auf dem Stuhl herumrutschen oder auch zwischendurch aufstehen.

### **Über die SBK:**

Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) ist eine geöffnete, bundesweit tätige Betriebskrankenkasse und gehört mit fast 1 Million Versicherten zu den vier größten Betriebskrankenkassen und zu den 20 größten Krankenkassen in Deutschland. Die SBK ist mit über 100 Geschäftsstellen und über 1.300 Mitarbeitern nahe bei ihren Kunden. Sie betreut ferner über 100.000 Firmenkunden bundesweit. In der mehr als 100-jährigen Geschichte der SBK stand und steht der Mensch immer im Mittelpunkt ihres Handelns. Sie unterstützt auch heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. Beim Wettbewerb „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister“ gehört die SBK seit Jahren zu den Besten. Beim Kundenmonitor 2009 belegte sie zum dritten Mal in Folge einen Spitzenplatz unter den Krankenkassen. Gleichzeitig konnte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ 2009 erneut unter den besten 100 Unternehmen platzieren und ist auch im europäischen Umfeld ganz vorne mit dabei.

### **Für Rückfragen:**

SBK

Franziska Wolschk

stv. Pressesprecherin

Heimeranstraße 31

80339 München

**Telefon:** +49 (0) 89 62700-479

**E-Mail:** [franziska.wolschk@sbk.org](mailto:franziska.wolschk@sbk.org)

**Internet:** <http://www.sbk.org>