

## Die Generation XXL

29.03.2011, 11:32 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Supress*

Presseagentur: *Supress*

---



Foto: Fotolia (No: 4512)

### Zurück zur Bewegungs- und Spielwelt

sup.- Vor 30 Jahren bewegten sich Kinder bis zu vier Stunden täglich. Dagegen ist es heutzutage nur etwa eine Stunde am Tag. Die fehlende Aktivität führt in einen Teufelskreis: Einer geringen körperlichen Leistungsfähigkeit folgen Übergewicht und Begleiterkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Arthrose, Fettleber oder Bluthochdruck. "Hält dieser Trend an, wird in etwa 40 Jahren jeder zweite Erwachsene fettleibig sein, denn dicke Kinder sind die übergewichtigen und potenziell schwer kranken Erwachsenen von morgen", prophezeit Dr. Christine Graf vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Sporthochschule in Köln.

Die Sportwissenschaftlerin fordert deswegen eine umfassende Aufklärung. Eltern sind dabei der Schlüssel für die erfolgreiche Bekämpfung von Übergewicht. Denn falsche Essgewohnheiten und Bewegungsmangel bei den Eltern färben auf die Kinder ab. Besonders muss dabei auf Risikogruppen wie Menschen mit Migrationshintergrund, niedrigem sozioökonomischen Status oder geringem Bildungsniveau geachtet werden. Aufgabe der Ärzte ist es laut Dr. Graf, ein motivierendes Interview mit den Betroffenen und ihren Familien zu führen. Zentrale Aspekte sind dabei, viel Mitgefühl zu zeigen, zuhören zu können, Fragen aufzugreifen und gemeinsam die Befunde zu überdenken. Den Eltern muss vermittelt werden, dass Bewegung, Spiel und Sport für Kinder nicht nur die beste Prävention gegen Übergewicht und Krankheiten bedeuten, sondern auch eine wesentliche Voraussetzung für die physische und psychische Entwicklung. Gute Anregungen für Bewegungsspiele, die sich auch zuhause realisieren lassen, finden Interessierte z. B. auf dem Ratgeber-Portal [www.komm-in-schwung.de](http://www.komm-in-schwung.de). Neben deutsch wird das Portal auch in einer englischen, italienischen und türkischen Version angeboten.

Bildzeile: Fitte Eltern - fitte Kinder, die Vorbildfunktion ist entscheidend.

## Portrait

Supress ist ein Dienstleister für elektronisches Pressematerial zur schnellen und kostenfreien Reproduktion. Unsere Seiten bieten ein breites Spektrum an Daten und Texten zu Themen wie modernes Bauen, Umwelt, Medizin und Lifestyle. Passende Grafiken und Bilder stehen ebenfalls zur Verfügung. Unser Webauftritt ist für eine Auflösung von 1024 x 768 Bildpunkte optimiert. Bei Abdruck wird die Zusendung eines Belegexemplars erbeten.

---

News-ID: 523848 • Views: 120 (Stand: 21.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/523848/Die-Generation-XXL.html>