

Fehlanzeige: Bewegung im Kinder-Alltag

07.02.2012, 17:33 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Supress*

Presseagentur: *Supress*



Foto: Fotolia (No. 4641)

sup. Aktivitätsvergleiche von früher und heute zeigen eindeutig, dass sich unsere Kinder viel zu wenig bewegen. Laut Prof. Klaus Bös (Institut für Sport und Sportwissenschaft, Karlsruhe) sollten Heranwachsende täglich mindestens 60 Minuten körperlich mit moderater bis starker Intensität aktiv sein. Fakt ist jedoch: Dieses Aktivitätsniveau erreichen von den Sechsjährigen gerade einmal 29 Prozent, bei den Elfjährigen zwölf Prozent und bei den 14-Jährigen sind es nur noch neun Prozent.

Folgen der weit verbreiteten Bewegungsarmut sind Fitnessmängel, Übergewicht sowie psychische und physische Beschwerden bereits im Kindesalter. Deshalb fordert Prof. Bös, dass eine Stunde Sport pro Tag in der Grundschule ein "Muss" sein sollte. Gleichzeitig macht er allerdings darauf aufmerksam, dass organisierter Sport in Schule und Verein fehlende Alltagsmotorik nicht ersetzen kann. Und in diesem Punkt sind eindeutig die Eltern gefordert. Auch wenn der Nachwuchs eine Stunde Sportunterricht hatte, heißt das nicht, dass er in der restlichen Freizeit stundenlang vor dem Computer oder Fernseher hocken kann. So sieht aber leider vielfach die Realität aus - mit dem Unterschied, dass oft auch die Sportstunde nicht stattfindet. Eine Generation der Stubenhocker wächst heran. Hier müssen nicht nur die Gesellschaft, sondern vor allem auch die Eltern gegensteuern. Dabei sollten sie ihre Vorbildfunktion nutzen und möglichst gemeinsam mit ihren Kindern für einen bewegungsreichen Alltag sorgen. Tipps und Anregungen, wie sich dies realisieren lässt, gibt z. B. das Ratgeber-Portal www.komm-in-schwung.de, das vom Bundesministerium für Gesundheit ausgezeichnet wurde.

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: 605371 • Views: 1135 (Stand: 11.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/605371/Fehlanzeige-Bewegung-im-Kinder-Alltag.html>