

Kinder brauchen Bewegung

11.05.2015, 12:24 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Supress*

Presseagentur: *Supress*



Grafik: komm-in-schwung.de

Elementare Bedeutung für gesunde Entwicklung

sup.- Die Lebenswirklichkeit von Kindern hat sich in den letzten 20 Jahren grundlegend verändert. Digitale Medien sind oft auch schon in die Welt der Kleinsten eingezogen. Mobil-Geräte drohen die spielerische Aktivität bereits von Klein- und Vorschulkindern zu ersetzen. Die Gefahren, die von diesem Trend auf die physische, psychische, emotionale und soziale Entwicklung ausgehen, sind bislang aufgrund der Neuheit des Phänomens erst in Ansätzen durch Studien erforscht worden.

Sicher ist jedoch: Für gesundes Heranwachsen hat ausreichende Bewegung eine elementare Bedeutung. Tägliche körperliche Aktivität ist für Klein- und Vorschulkinder nach Informationen des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) unersetzlich und unverzichtbar. Das gilt z. B. zum Erfassen von Raumerfahrung, Förderung des Körper- und Selbstbewusstseins sowie zum Training des Koordinationsvermögens und des Gleichgewichts. Bewegung regt zudem den Stoffwechsel an, trägt zur Festigung der Knochensubstanz und zum Aufbau von Muskeln bei. Zahlreiche Studien haben außerdem gezeigt, dass körperliche Aktivität die intellektuelle Entwicklung positiv beeinflusst.

Das eindeutige Urteil von Ärzten lautet deshalb: Kinderwelt muss Bewegungswelt sein - das trifft gerade auch im Zeitalter der digitalen Medien zu. Dieser hohe Stellenwert von körperlicher Aktivität für gesundes Heranwachsen ihrer Sprösslinge ist Eltern oft jedoch nicht bewusst und sie tun zu wenig, um den natürlichen Bewegungsdrang zu fördern. Im Gegenteil, oft wird aus übertriebener Angst vor Verletzungen Klettern, Toben und Rennen sogar unterbunden. Tipps und Anregungen für einen bewegungsfreudigen Lebensstil, der dem jeweiligen Alter der Kinder angemessen ist, gibt z. B. das von Experten konzipierte Ratgeber-Portal www.komm-in-schwung.de.

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: 852985 • Views: 937 (Stand: 05.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/852985/Kinder-brauchen-Bewegung.html>