



In den Alltag unserer Kinder muss mehr Bewegung. wwp/Foto: Fotolia

Kinder in der Trägheitsfalle

Übergewicht durch Passivität oft vorprogrammiert

Nichts gegen Fernseher, Computer und Spielkonsolen - vorausgesetzt die Bildschirme werden maßvoll genutzt und diese passive Freizeitgestaltung wird mit körperlich aktiven Beschäftigungen abgewechselt.

"Die neuen Medien stellen heute ganz neue Anforderungen an Eltern. Denn die eigentlich natürliche Bewegungsfreude des Nachwuchses, die so wichtig für eine gesunde Entwicklung ist, verkümmert im IT-Zeitalter rapide", warnt Prof. Stephan Martin, Herausgeber des Ratgeberportals www.komm-in-schwung.de. Kinder in der Trägheitsfalle finden

sich mittlerweile in jeder Altersstufe und quer durch die Gesellschaft. Die Folgen des passiven Freizeitverhaltens bei Kindern und Jugendlichen sind unübersehbar: 15 Prozent der Minderjährigen sind laut einer Studie des Robert Koch-Instituts übergewichtig. Und das ist kein kosmetisches Problem, sondern birgt erhebliche Gesundheitsrisiken wie Diabetes, Fettstoffwechsel-Störungen, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen.

Tipps und Anregungen zum Thema finden Eltern im Netz unter www.komm-in-schwung.de. (wwp/fb)