



## Bewegung, Spiel und Sport

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 6 Jun 2011 - 14:36

### Beste Prävention gegen Übergewicht bei Kindern

sup.- Vor 30 Jahren bewegten sich Kinder durchschnittlich bis zu vier Stunden täglich, heute kommen sie gerade mal knapp auf eine Stunde. Folge der fehlenden körperlichen Aktivität ist oft eine unausgeglichene Energiebilanz, die zu Übergewicht führt. Dr. Christine Graf vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Sporthochschule in Köln fordert deshalb, dass Eltern vermittelt werden muss, dass Bewegung, Spiel und Sport für Kinder nicht nur die beste Prävention gegen Übergewicht und Krankheit sind, sondern auch eine wesentliche Voraussetzung für die physische und psychische Entwicklung. Gute Anregungen für Bewegungsspiele, die sich auch zuhause realisieren lassen, finden interessierte Eltern z. B. auf dem Ratgeber-Portal [www.komm-in-schwung.de](http://www.komm-in-schwung.de) [1]. Neben deutsch wird das Portal auch in einer englischen, italienischen und türkischen Version angeboten.

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.

Supress

Ilona Kruchen

Alt-Heerdt 22

40549 Düsseldorf

[redaktion@supress-redaktion.de](mailto:redaktion@supress-redaktion.de) [2]

0211/555548

<http://www.supress-redaktion.de> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:52):** <http://medkom24.eu/node/14214>

### Links:

[1] <http://www.komm-in-schwung.de>

[2] <mailto:redaktion@supress-redaktion.de>

[3] <http://www.supress-redaktion.de>