



## Gesunder Lebensstil bei Kindern

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 20 Jun 2011 - 14:52

Umsetzung scheitert oft am Zeitmangel

sup.- Fast alle Mütter fühlen sich gut oder zumindest ausreichend informiert, wenn es um den gesunden Lebensstil von Kindern geht. Dennoch fällt die Umsetzung dieses Wissens im Alltag vielen schwer. Das zeigt eine Umfrage der Plattform Ernährung und Bewegung (peb) bei 716 Müttern, die mindestens ein Kind im Alter von sechs bis zwölf Jahren haben. Insbesondere Zeitmangel wird dafür verantwortlich gemacht, dass sie nicht immer für ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität beim Nachwuchs sorgen können. Die Umfrage offenbart jedoch noch weitere erhebliche Defizite. Zwei Drittel der Mütter bestätigten, dass es ihnen selber schlichtweg zu anstrengend ist, mit den Kindern zu toben. Die Vorbildfunktion wird also wenig wahrgenommen, wenn es um die Bewegungsförderung des Nachwuchses geht. Auch nicht von den männlichen Elternteilen, denn laut den befragten Müttern kümmern sich lediglich acht Prozent der Väter um diesen Part der Erziehung. Ebenfalls bedenklich: Gerade einmal elf Prozent der Mütter sehen in der Verringerung von Fernseh- und Computerzeiten eine Möglichkeit, die Kinder zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren. Dabei zeigen viele Untersuchungen, dass der hohe Medienkonsum entscheidend zu dem zunehmend inaktiven Lebensstil von Kindern und Jugendlichen führt. Hinzu kommt: Viele Mütter sehen vor allem sportliche Betätigung als wichtig für genügend Bewegung an. Die Bedeutung von Alltagsbewegung wird hingegen weniger berücksichtigt, aber gerade an der mangelt es heute. Dass diese nicht gefördert wird, begründet mehr als ein Drittel der Mütter auch mit dem Lärmpegel von tobenden Kindern. Als Resultat der Umfrage stellt peb fest: "Der Fokus der Übergewichtsprävention sollte auf alltagstauglichen und praktischen Hilfestellungen liegen." Ein gutes Beispiel hierfür ist z. B. das Ratgeber-Portal [www.komm-in-schwung.de](http://www.komm-in-schwung.de) [1]. Es gibt wertvolle Anregungen, wie Eltern altersadäquat ihren Nachwuchs zu mehr körperlicher Aktivität anregen können.

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 - 22:32):** <http://medkom24.eu/node/14398>



### Links:

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

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

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