

## **Anzahl der übergewichtigen Kinder in Baden-Württemberg verdoppelt sich vom Kindergarten- zum Grundschulalter**

Laut einer Studie von Prof. Dr. Klaus Bös (2020) verdoppelt sich die Zahl der übergewichtigen und adipösen Kinder vom Kindergartenalter bis ins Grundschulalter. Das Ergebnis – der Anteil von übergewichtigen Kindern steigt von 8,2% auf 14,5% und der Anteil der von Adipositas betroffenen Kinder von 2,9% auf 6,1%.

Übergewicht und Adipositas haben nicht gerade zu unterschätzende Konsequenzen. Während sich im (Klein-)Kindesalter dies psychosozial bemerkbar macht, durch Schikane, Mobbing und Ähnliches, haben Übergewicht und Adipositas im Jugendalter schwerwiegendere körperliche Folgen; wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats (überwiegend hier die Überbelastung der Knochen – was letztlich zu Arthrose führen kann).

Was kann man dagegen tun? Das Stichwort lautet Bewegung, Bewegung, Bewegung. Mit dem Fahrrad zum Spielplatz fahren, zu Fuß in einem Park spazieren, Spielstraßen aktiv nutzen. Wenn sich das Umfeld der Kinder bewegt, werden sich auch die Kinder bewegen.

Zusätzlich könnt ihr auch bei den Mitmachangeboten „Mach mit – bleib fit!“ vom Schwäbischen Turnerbund, bei der Initiative „Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“ (welche motiviert, indem sie selbst kleine Fortschritte sichtbar macht) sowie bei den KiB-Turnstunden oder momentan den KiB-Ferienprogrammen mitmachen und aktiv bleiben!