

Mehr Sport, weniger Playstation

Deutschlands Kinder werden immer dicker

Wie die WHO berichtet, stellt Adipositas (Fettleibigkeit) eine der größten Herausforderung für die öffentliche Gesundheit im 21. Jahrhundert dar. Besonders unter Kindern breitet sich die Epidemie mit alarmierender Geschwindigkeit aus. In Deutschland ist bereits jedes fünfte Kind übergewichtig – Tendenz steigend.

Falsche Ernährung und zu wenig Bewegung sind die Hauptursachen für Übergewicht.

In Europa ist gut ein Drittel der Kinder adipös, was hohe Gesundheitsrisiken zur Folge hat: Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Typ-2-Diabetes, Osteoporose, um nur einige zu nennen. Dabei nehmen nicht nur die einzelnen Körperteile auf Dauer Schaden, auch die Seele leidet. In der Schule werden übergewichtige Kinder als Walross, Fettkloß oder dicke Kuh beschimpft. Sie sind frustriert, trauen sich nicht mehr vor die Tür und trösten sich mit Chips oder Süßigkeiten. Teilweise haben die Kinder über 50 Kilo zu viel auf den Rippen. Damit nimmt die körperliche und motorische Leistungsfähigkeit immer weiter ab. Eine tickende Zeitbombe – auch für das deutsche Gesundheitssystem, denn die übergewichtigen Kinder von heute sind die Patienten von morgen.

Laut WHO steigt die Zahl der Adipösen besonders in Arbeiter- und bildungsfernen Schichten. So sollen Menschen mit niedrigerem Einkommen deutlich mehr Fleisch, Fett und Zucker zu sich nehmen als Menschen mit einem hohen Bildungsniveau. Dieser Trend soll sich in den nächsten Jahren noch weiter verstärken.

Doch wie kann man Adipositas entgegen wirken? Zum einen durch konsequente Aufklärung – am besten schon im Grundschulalter. Gesunde Ernährung als Schulfach und eine aktive Freizeitgestaltung mit viel Bewegung. Derzeit ist der Sport das Schulfach, das am häufigsten ausfällt. Dabei empfiehlt die WHO mindestens 30 Minuten moderate körperliche Bewegung an den meisten Wochentagen. Das heißt: Weniger Playstation, mehr Sport!

Informationen über Kids-WingTsun erhalten Sie im Internet unter:
www.kids-wingtsun.de

Für Rückfragen steht Ihnen gerne zur Verfügung:

André Karkalis
Karkalis PR
Gesellschaft für Kommunikation mbH

Schloßstraße 73
40477 Düsseldorf

Tel.: 0211.46 95 99 15
Fax: 0211.46 95 99 16
E-Mail: info@karkalis-pr.com
Internet: www.karkalis-pr.com