



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Bewegung, Spiel und Sport spielen in den letzten Jahrzehnten im Leben von Kindern und Jugendlichen eine bedeutsame Rolle. Über körperlich-sportliche Aktivität lernen Kinder und Jugendliche, sich mit Sieg und Niederlage auseinanderzusetzen, entwickeln Teamgeist und lernen ihre eigene Leistungsgrenze kennen. Bewegung kann daher einen großen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung leisten. Unstrittig ist heute zudem auch, dass körperliche Aktivität die Gesundheit bedeutsam beeinflussen kann. Doch Studien zeigen, dass sich die Bewegungswelt gewandelt hat und nur wenige Menschen die potenzielle Wirkung der sportlichen Aktivität nutzen. Wie die Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland zeigt, achtet nur ungefähr ein Drittel der deutschen Erwachsenen im Alter von 18 bis 79 Jahre auf ausreichend Bewegung, und nur ein Viertel ist regelmäßig mindestens 2 Stunden pro Woche sportlich aktiv. Auch bei den Kindern zeigt sich ein eher unbewegter Alltag. Nur etwa ein Viertel der 3- bis 17-jährigen erfüllen die Bewegungsempfehlungen von mindestens 60 Minuten moderater Aktivität pro Tag. Mit zunehmendem Alter sinkt der Anteil derer, die diese Empfehlungen erreichen.

Neben dem bewegungsarmen Alltag nimmt auch Übergewicht bei der gesundheitlichen Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen hohen Stellenwert ein. Während in den letzten Jahren die Zahl an Übergewichtigen zunahm, zeigen erste Längsschnittuntersuchungen keinen erneuten Anstieg. Dennoch ist noch immer etwa jedes 5. Kind übergewichtig.

Die frühen Folgen eines bewegungsarmen Alltags und des Übergewichts sind zahlreich: Neben Haltungsschäden und Rückgang der körperlichen Fitness können auch bereits im Kindesalter erste Anzeichen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beobachtet werden. Zudem stehen Bewegungsmangel und/oder Übergewicht im Zusammenhang mit motorischen Defiziten. Daher sind Maßnahmen zur Aktivitätssteigerung und Gewichtsreduktion von wesentlicher Bedeutung.

Das vorliegende Heft gibt einen Überblick über die aktuelle Situation von Übergewicht und Adipositas in Deutschland und zeigt Ergebnisse aus der MoMo-Studie zum Zusammenhang zwischen Übergewicht und motorischer Leistungsfähigkeit. Des Weiteren wird ein Überblick über positive wie negative Einflussfaktoren auf das juvenile Übergewicht unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungstherapie gegeben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe,

Ihre
Dr. Annette Henn