

19/2020 - Bewegung: Mehr als nur fit bleiben

Bewegung: Mehr als nur fit bleiben

Gesunde Bewegung ist für alle wichtig - wenn sich Kontaktsperre und Schulschließungen bei Kindern und Jugendlichen in dieser Zeit in Bewegungsmangel bemerkbar machen, ist das ein Problem für deren gesunde Entwicklung, die psychische Gesundheit und ihr Infektionsrisiko, wie Experten für Kinder- und Jugendgesundheit in einem Text im renommierten Fachjournal "Lancet" zusammenfassen.

Wie sieht der sportliche Alltag denn bei Ihnen aus? Das fragt eine [aktuell](#) laufende Studie und sucht dazu nun Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren und Studierende als Teilnehmer.

Immerhin werden nun die Möglichkeiten, Sport zu treiben, wieder breiter gefächert mit Sport im Freien und wieder zugänglichen Spielplätzen für Jüngere. Dann könnten wir uns wieder dem normaleren Thema zuwenden, nämlich dass die Erwachsenen sich mehr bewegen sollten, um ihre körperliche und psychische Gesundheit zu fördern.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Gesunde Bewegung für Kinder: Essenziell für die Gesundheit, besonders während der Pandemie](#)