

Gesunde Kinder – Gesunde Zukunft

Der Grundstein für ein erfülltes und gesundes Leben im Erwachsenenalter, wird bereits in der Kindheit gelegt und geht Hand in Hand mit einem gesunden Lebensstil einher. Es ist daher von großer Bedeutung, dass bereits Kinder lernen, was ihnen guttut und wie sie ihr zukünftiges Leben in eine gesunde Richtung lenken können.

Gerade in den letzten Jahrzehnten hat sich ein besorgniserregender Trend abgezeichnet. Laut Bericht der Weltgesundheitsorganisation^[1] leiden rund ein Viertel aller Kinder bzw. Jugendlichen in Österreich an Übergewicht oder sogar starkem Übergewicht. Dies Wert steigt weiterhin an und es ist keine Trendumkehr in Sicht. Dabei sind die Ursachen von Übergewicht sehr komplex und vielfältig. Haben das Ernährungs- und Bewegungsverhalten einen enormen Einfluss auf das Körpergewicht, so spielen auch psychosoziale Faktoren wie Stress oder emotionale Belastungen eine große Rolle.

Die Folgen von Übergewicht sind zahlreich und mitunter auch schwerwiegend. Neben körperlichen Folgen wie Schmerzen und ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen (Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, uvm.), leidet oftmals auch die Psyche darunter. Ein geringes Selbstwertgefühl oder gar psychische Erkrankungen (wie z.B. Depressionen) können die Folge sein.

Was gehört nun zu einem gesunden Lebensstil dazu? Die wichtigsten Bausteine sind eine gesunde und ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und auch unser Verhalten spielt eine wesentliche Rolle. So weiß vermutlich jeder, wie schwierig es ist, eine lieb gewonnene, aber ungesunde Gewohnheit aufzugeben.

Da der Lebensstil von Kindern und Jugendlichen meist noch von den Eltern mitbestimmt wird, stellen sie eine besonders wichtige Unterstützung dar. Deshalb hat die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) vor 3 Jahren ein Projekt ins Leben gerufen, welches in Salzburg von AVOS umgesetzt wird. Easykids ist ein kostenloses Familienprogramm zur Erlernung eines gesunden Lebensstils für Kinder und Jugendliche im Alter von 6-14 Jahren mit Übergewicht sowie deren Eltern. Innerhalb von 24 Wochen werden wichtige Inhalte aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Verhalten und Medizin von ausgebildeten Expert*innen vermittelt. Natürlich darf auch der Spaß dabei nicht zu kurz kommen.

Mehr Informationen und viele praktische Tipps für einen gesunden Familienalltag finden Sie unter: www.easykids.at/salzburg/



Foto: AVOS

^[1] WHO European Regional Obesity Report 2022