

Stadtkinder fitter: Überraschende Fakten zum Bewegungsverhalten!

Der Weser Kurier beleuchtet am 2. Juni 2025, warum Stadtkinder häufig fitter sind als ihre ländlichen Altersgenossen.



Deutschland - In Deutschland gibt es eine vielschichtige Diskussion über die Bewegungsgewohnheiten von Kindern, die sowohl städtische als auch ländliche Kinder betreffen. Aktuelle Studien zeigen, dass Kinder in Städten tendenziell aktiver sind und seltener unter Übergewicht leiden als ihre Altersgenossen auf dem Land. Laut einer Studie von Elina Engberg von der Universität Helsinki sind circa 24% der ländlichen Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren übergewichtig oder fettleibig, im Vergleich zu nur 16% in städtischen Gebieten. Dieses Phänomen könnte auf eine höhere Bildschirmzeit und mangelnde Bewegungsmöglichkeiten im ländlichen Raum zurückzuführen sein, wie **Weser-Kurier** berichtet.

Die motorischen Fähigkeiten von Kindern, insbesondere in ländlichen Gebieten, scheinen zunehmend zu schwinden. Experten weisen auf motorische Defizite hin, die bei einer hohen Zahl von Kindern in Deutschland festgestellt werden. Kita-Erzieherinnen berichten von Kindern, die nicht daran gewöhnt sind, zu Fuß zu gehen, da sie oft mit dem Auto transportiert werden. Eine Studie zeigt, dass Kinder bis zu 9 Jahren im Durchschnitt 50% ihrer Wege als Mitfahrer im Pkw zurücklegen und nur 32% zu Fuß gehen. Dies könnte die Grundlage für das wenig aktive Bewegungsverhalten bilden, dessen Auswirkungen bereits im frühen Kindesalter zu erkennen sind. In einer anderen Analyse wird festgestellt, dass nur 22,4% der Mädchen und 29,4% der Jungen die empfohlene tägliche Bewegungszeit erreichen, was die Notwendigkeit von Interventionen zur Förderung von Bewegung unterstreicht, wie [mobild.hypotheses](#) hervorhebt.

Einfluss der Umgebung auf Bewegungsverhalten

Die Unterschiede im Bewegungsverhalten zwischen städtischen und ländlichen Kindern sind ebenfalls stark durch die Erreichbarkeit von Sportangeboten beeinflusst. Stadtkinder haben oft besseren Zugang zu Sportvereinen und Freizeitaktivitäten. Dies steht im Kontrast zu ländlichen Gebieten, wo es oft an Angeboten, insbesondere für Mädchen, mangelt. Diese Ungleichheit könnte gravierende Folgen für die körperliche Gesundheit junger Menschen haben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder im Alter von 5 bis 17 Jahren täglich mindestens 60 Minuten moderate bis intensive Bewegung, was viele Kinder nicht erreichen. Besonders besorgniserregend ist die Tatsache, dass die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas in Europa, insbesondere während der Corona-Pandemie, gestiegen ist, wie [phaidra.univie](#) feststellt.

Zusätzlich wird in einer Analyse zu den Bewegungsgewohnheiten von Kindern in Europa deutlich, dass

moderne Lebensstile und verstärkter Konsum von Bildschirmmedien dazu führen, dass Kinder zunehmend weniger körperlich aktiv sind. Studien haben gezeigt, dass motorische Fähigkeiten und die körperliche Fitness von Heranwachsenden in den letzten Jahrzehnten um bis zu 20% gesunken sind. Diese Entwicklung erfordert eine umfassende Betrachtung und Maßnahmen zur Förderung von Bewegung in allen Lebensbereichen, einschließlich der Familie, Kitas und Schulen. Eine stärkere Berücksichtigung einer sicheren Infrastruktur für das Radfahren sowie kinderfreundliche Spielplätze könnte zu einer Verbesserung der Situation beitragen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Herausforderungen für die körperliche Aktivität von Kindern in Deutschland vielfältig und komplex sind. Die erarbeiteten Unterschiede zwischen städtischen und ländlichen Gebieten sowie die zunehmende Sorge um motorische Defizite können gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit der kommenden Generationen haben. Daher sind gezielte Strategien zur Bewegungsförderung unerlässlich, um diese alarmierenden Trends zu korrigieren.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	• www.weser-kurier.de • mobild.hypothesen.org • phaidra.univie.ac.at

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net