Kinder und Bewegung: Wie Aktivität ihre Entwicklung stärkt

geschrieben von Redakteur | August 22, 2025



Bewegung ist für Kinder mehr als Spiel — sie ist Motor für Entwicklung, Lernen und Selbstvertrauen. Prof. Ferdinand Klein zeigt, wie frühe Bewegungserfahrungen Motorik, Denken und Kreativität fördern und Kinder stark machen — in Kita und Familie.

Schwimmunterricht auf dem Prüfstand: Was Kindern wirklich Sicherheit gibt

geschrieben von Redakteur | August 22, 2025



Eine internationale Studie zeigt: Kinder in Deutschland bewegen sich vergleichsweise sicher im Wasser – dennoch bestehen europaweit Defizite beim Tauchen und im Umgang mit Gefahrensituationen. Die Ergebnisse geben wichtige Impulse für einen kindgerechten und praxisnahen Schwimmunterricht.

Bildschirm aus, raus ins Licht: So bleiben Kinderaugen gesund

geschrieben von Redakteur | August 22, 2025



Immer mehr Kinder werden kurzsichtig — auch, weil sie täglich stundenlang auf Bildschirme starren. Professor Dr. Norbert Pfeiffer von der Stiftung Auge erklärt, warum das Sehen im Nahbereich das Auge verändert — und wie Tageslicht und Bewegung draußen vorbeugen können.

Forschende fordern dringend mehr Sportunterricht

geschrieben von Redakteur | August 22, 2025



Kinder sind in den vergangenen Jahrzehnten immer unsportlicher geworden. Das zeigt eine langfristig angelegte Studie mit 3.500 Schülerinnen und Schülern aus Österreich. Wissenschaftler fordern deshalb eine Ausweitung von Sportangeboten, vor allem in der Schule – auch, um das Gesundheitssystem künftig zu entlasten.

Bewegung und Musik entwickeln Körper und Gehirn

geschrieben von Redakteur | August 22, 2025



© syntika/stockphoto

Bewegung und Musik sind Grundbedürfnisse des Menschen. Mit dem PISA-Schock ist das Bewusstsein über ihre Bedeutung zunehmend in den Hintergrund geraten. Weil sie aber die Basis für körperliche und geistige Entwicklung sind, gilt es, sie im Schul- und Kitaalltag wieder stärker zu berücksichtigen.

Wie Kinder das rhythmische Prinzip von Ruhe und Kraft erfahren

geschrieben von Redakteur | August 22, 2025



Ebenso wichtig wie Anspannung ist im Leben die Entspannung. Das rhythmische Prinzip von Ruhe und Kraft findet sich überall in unserem Alltag. Mit den Spielen von Dr. Charmaine Liebertz erfahren Kinder spielend ein inneres Gleichgewicht.

Wer sich viel bewegt, denkt schneller und besser

geschrieben von Redakteur | August 22, 2025



Unser Gehirn ist entstanden, damit wir uns bewegen können. Und wer sich viel bewegt, der denkt nicht nur schneller, sondern auch besser. Das bestätigt nun auch eine Studie aus Portsmouth.

Wer viel läuft, dem läuft viel seltener die Nase

geschrieben von Redakteur | August 22, 2025



Wissenschaftler der Universität Warschau haben einen Zusammenhang zwischen der Zahl der täglichen Schritte eines Kindes pro Tag und der Häufigkeit und Schwere seiner Erkältungskrankheiten festgestellt.