Wenn das Gewicht auf der Seele lastet: Übergewicht und Psyche bei Kindern

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Übergewicht belastet Kinder nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Studien zeigen ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Ängste und Ausgrenzung. Prävention muss deshalb ganzheitlich ansetzen – mit Bewegung, Unterstützung und Schutz vor Mobbing.

Fluorid im Trinkwasser: Keine negativen Effekte für Neugeborene

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Fluorid im Trinkwasser sorgt immer wieder für Diskussionen. Eine große internationale Auswertung von über 11 Millionen Geburten zeigt nun: Es gibt keine Hinweise auf negative Effekte für Neugeborene.

Hähnchenfleisch im Test: Keime in mehr als jedem zweiten Produkt

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Hähnchenfleisch gehört in vielen Familien regelmäßig auf den Tisch. Umso alarmierender sind aktuelle Testergebnisse von Öko-Test: Mehr als die Hälfte der untersuchten Produkte ist mit antibiotikaresistenten Keimen belastet. Was das für die Ernährung bedeutet.

Abnehmen in Kindheit und Jugend schützt das Herz ein Leben lang

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Wer als Kind übergewichtig ist, kann sein späteres Herzrisiko wieder „auf null“ bringen: In einer schwedischen Kohortenstudie mit über 103.000 Menschen hatten Betroffene mit Normalgewicht im jungen Erwachsenenalter das gleiche Risiko für koronare Herzkrankheit wie dauerhaft Normalgewichtige.

Pflanzenbasierte Ernährung kann für Kinder gesund sein

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Vegetarische und vegane Ernährung kann Kinder laut einer groß angelegten internationalen Studie gesund unterstützen – wenn sie gut geplant ist. Ohne gezielte Ergänzung drohen jedoch Nährstoffmängel, vor allem bei Vitamin B12, Jod und Calcium. Worauf Eltern achten sollten.

Oblaten-Lebkuchen im Test: Die Mehrheit überzeugt

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Ob klassisch oder bio – Oblaten-Lebkuchen gehören zur Adventszeit. Öko-Test zeigt, welche Produkte empfehlenswert sind und wo problematische Inhaltsstoffe gefunden wurden.

Aktuelle Ergebnisse zur Lebensmittelsicherheit: Was Einrichtungen wissen müssen

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Aktuelle Untersuchungen des BVL zeigen zentrale Risiken und Empfehlungen für den Umgang mit Speisen, Salaten und Ersatzprodukten in Gemeinschaftseinrichtungen. Pädagogische Fachkräfte erhalten Hinweise, wie sie Hygiene, Lebensmittelsicherheit und Materialeinsatz zuverlässig gestalten können.

Gesunde Zähne von Anfang an: Wirksame Kariesprävention für Kinder

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Gesunde Kinderzähne sind kein Zufall: Eine frühe Zahnpflege, wenig Zucker und der richtige Einsatz von Fluorid beugen Karies wirksam vor. Die Stiftung Kindergesundheit erklärt, wie Eltern schon mit dem ersten Zahn die Basis für lebenslange Zahngesundheit legen können.