

# Die gesunde Entwicklung des Kindes begleiten und stärken

geschrieben von Redakteur | Februar 24, 2023



Gesundheit ist nicht nur eine Frage der naturwissenschaftlichen Definition, sondern ein Zustand des einzelnen Menschen, in dem Leib, Seele und Geist in individueller Weise selbstregulierend zusammenwirken. Wie wir Kindern eine gesunde Entwicklung in den ersten Lebensjahren ermöglichen, beschreibt Ferdinand Klein in seinem Artikel.

---

## Die freiwillige Zuckerreduktion in Softdrinks gelingt offenbar kaum

geschrieben von Redakteur | Februar 24, 2023

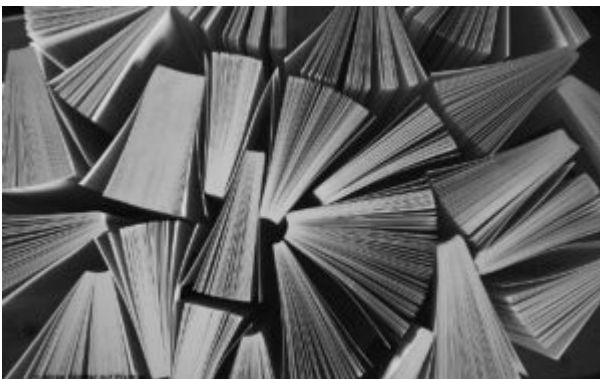


Limo, Cola, Brause – Softdrinks gelten als Treiber für Übergewicht und Diabetes. Eine neue Studie zeigt: Der durchschnittliche Zuckergehalt ist in den vergangenen sechs Jahren nur um etwa zwei Prozent gesunken. Dabei hatte die Branche deutlich mehr versprochen.

---

## **Gute Bildung schützt vor Darmerkrankungen**

geschrieben von Redakteur | Februar 24, 2023



Eine gute Bildung schützt besser vor Darmerkrankung. Das hat nicht direkt damit zu tun, dass sich gebildete Menschen gesünder ernähren. Denn der Darm kann das Gehirn beeinflussen und umgekehrt funktioniert das wohl auch. Laut Forschern der Edith Cowan University existiert wohl eine Darm-Hirn-Achse.

---

# „Diese Werbung macht Kinder nachweisbar krank!“

geschrieben von Redakteur | Februar 24, 2023



Die Stiftung Kindergesundheit fordert eine konsequente Begrenzung der an Kinder und Jugendliche gerichteten Werbung für ungesunde Lebensmittel und Getränke. Denn es bestehe kein Zweifel, so die Stiftung: „Diese Werbung macht Kinder nachweisbar krank!“

---

# Wer viel läuft, dem läuft viel seltener die Nase

geschrieben von Redakteur | Februar 24, 2023



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.

---

# Bewegung bringt das Gehirn erst in Schwung

geschrieben von Redakteur | Februar 24, 2023



Wenn sich auch die Welt stetig ändert, haben wir noch immer die gleichen Gehirne wie die Jäger und Sammler vor 200.000 Jahren. Genau deshalb lernen wir zuerst aus der Bewegung und diese trainiert unser Gehirn ein Leben lang.

---

# Gemüsesuppe: einfach und jeder kann mitmachen

geschrieben von Redakteur | Februar 24, 2023



Kinder lernen durch Nachahmen und Mitmachen. Und besonders das Kochen ist ein Vergnügen, bei dem Kinder immer gern mithelfen. Oft fehlt die Zeit, es ist hektisch. Trotzdem sollte es einen Tag in der Woche geben, an dem Kinder und Erwachsene miteinander kochen. Was es bei den Vorbereitungen zu beachten gibt, einige Infos zu Blumenkohl und Co. und ein leckeres Rezept für Gemüsesuppe finden Sie in folgendem Artikel von Charmaine Liebertz.

---

## Warum sich unsere Kinder viel zu wenig bewegen

geschrieben von Redakteur | Februar 24, 2023



In der Kindheit ist der natürliche Bewegungsdrang am stärksten ausgeprägt. Aber die Kinder unserer Informationsgesellschaft bewegen sich heute nur noch halb so viel wie vor 30 Jahren. Nicht weil ihr Bewegungswunsch nachgelassen hätte, sondern weil wir nachlässig mit diesem ihrem existentiellen Bedürfnis umgehen. Charmaine Liebertz erläutert in folgendem Artikel, warum Bewegung für Kinder so wichtig ist. Dazu gibt es passende Spieletipps.