

Kinder brauchen Bewegung – und zwar jeden Tag

geschrieben von Redakteur | Juli 26, 2026



Eine aktuelle Elternbefragung der ADAC Stiftung macht auf ein bekanntes Problem aufmerksam: Viele Kinder bewegen sich zu wenig. Wissenschaftliche Studien bestätigen diesen Trend – auch wenn die neuen Zahlen mit Bedacht eingeordnet werden sollten

Dass Kinder heute weniger aktiv sind als früher, ist seit Jahren bekannt. Wissenschaftliche Langzeitstudien wie die **MoMo-Studie** und die **KiGGS-Studie** zeigen übereinstimmend, dass

viele Kinder und Jugendliche die Bewegungsempfehlungen der WHO nicht erreichen. Gleichzeitig verbringen sie mehr Zeit sitzend – häufig vor Bildschirmen. Die Folgen betreffen nicht nur die körperliche Gesundheit. Regelmäßige Bewegung fördert auch die Konzentration, das Lernen, die Sprachentwicklung und das soziale Miteinander.

Die aktuellen Zahlen richtig einordnen

Die Ergebnisse der ADAC Stiftung sind ein wichtiger Hinweis auf diese Entwicklung. Allerdings handelt es sich nicht um eine wissenschaftliche Bewegungsstudie, sondern um eine **repräsentative Online-Befragung von 1.000 Eltern**. Erfasst wurde die Einschätzung der Eltern, wie lange sich ihre Kinder täglich bewegen. Die körperliche Aktivität wurde also nicht objektiv gemessen. Zudem entspricht die Fragestellung nicht vollständig der WHO-Definition von mindestens 60 Minuten moderater bis intensiver Bewegung pro Tag.

Deshalb sollten die genannten Prozentwerte nicht isoliert betrachtet werden. Sie passen jedoch gut zu den Ergebnissen wissenschaftlicher Untersuchungen, die seit Jahren einen deutlichen Bewegungsmangel bei vielen Kindern dokumentieren.

Bewegung beginnt im Alltag

Für Kinder muss Bewegung kein zusätzliches Programm sein. Oft reichen kleine Veränderungen im Alltag: zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule, Spielen im Freien, Toben auf dem Spielplatz oder gemeinsame Familienaktivitäten. Auch Kitas und Schulen können dazu beitragen, dass Bewegung zu einem selbstverständlichen Bestandteil des Tages wird.

Gerade in einer Zeit, in der digitale Medien einen immer größeren Raum im Alltag einnehmen, bleibt ausreichend Bewegung eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gesunde

körperliche, geistige und soziale Entwicklung.

Quellen

- ADAC Stiftung: Repräsentative Elternbefragung 2026.
- WHO: Empfehlungen zur körperlichen Aktivität für Kinder und Jugendliche.
- MoMo-Studie (Karlsruher Institut für Technologie).
- KiGGS-Studie (Robert Koch-Institut).