

# Übergewicht bei Kindern bleibt ein wichtiges Gesundheitsthema

geschrieben von Redakteur | April 27, 2026



## PowerKids - App unterstützt Kinder bei gesunder Lebensweise

Übergewicht und Adipositas zählen weiterhin zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen im Kindes- und Jugendalter. In Deutschland gelten etwa 15,4 % der Drei- bis 17-Jährigen als übergewichtig, rund 5,9 % als adipös.

Ein dauerhaftes Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch, zu wenig Bewegung sowie psychosoziale Belastungen können langfristig gesundheitliche Probleme verursachen.

Auch die Stiftung Kindergesundheit setzt auf diesen Ansatz und fördert mit der digitalen Präventionslösung **PowerKids** gesunde Lebensgewohnheiten bei Kindern.

# Die PowerKids-App: Spielerische Prävention für Kinder

Die kostenfreie PowerKids-App richtet sich an Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren. Über einen Zeitraum von zwölf Wochen begleitet das Programm die jungen Nutzerinnen und Nutzer mit interaktiven Inhalten rund um:

- gesunde Ernährung
- regelmäßige Bewegung
- Selbstwert und mentale Stärke

Kinder können beispielsweise Mahlzeiten in einem Ernährungstagebuch festhalten, Bewegungspunkte durch Alltagsaktivitäten sammeln oder ihre Stimmung im sogenannten „Launometer“ dokumentieren. Ergänzend stärken kurze mentale Übungen das Selbstbewusstsein.

Podcasts, Videos, Spiele und Challenges sorgen dafür, dass die Inhalte abwechslungsreich und motivierend vermittelt werden.

Das Programm basiert auf einem wissenschaftlich fundierten Konzept. Entwickelt wurde es gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus Ernährungstherapie, Gesundheitswissenschaften und Kinderpsychotherapie.

## Bedeutung früher Prävention

„Es ist entscheidend, Kinder frühzeitig zu erreichen – bevor gesundheitliche Risiken entstehen oder sich verfestigen“, sagt Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. Berthold Koletzko, Gründer und Vorstand der Stiftung Kindergesundheit.

„Programme wie PowerKids zeigen, dass Prävention dort ansetzen muss, wo Kinder leben und lernen. Wenn wir Wissen, Motivation und Selbstvertrauen spielerisch und handlungsorientiert

vermitteln, schaffen wir nachhaltige Grundlagen für einen gesunden Lebensstil.“

## **Erste Bilanz: Gute Akzeptanz der Präventions-App**

Ein halbes Jahr nach dem Start fällt die erste Bilanz positiv aus. Die App wurde rund 1.700-mal heruntergeladen. Durchschnittlich nutzen etwa 90 Kinder das Programm täglich, mit einer mittleren Nutzungsdauer von rund zehn Minuten.

Mehr als 60 Kinder haben das gesamte Programm bereits abgeschlossen. Besonders erfreulich: **85 % der teilnehmenden Kinder würden die App weiterempfehlen.**

Auch die Rückmeldungen aus der Zielgruppe zeigen eine positive Resonanz:

„Der Podcast war immer sehr interessant“, berichtet ein Kind. Ein anderes hebt hervor: „Die Fitness-Challenge fand ich sehr, sehr toll.“

Und ein weiteres sagt: „Ich mag gerne den Mixer mit den Launen.“

## **Weiterentwicklung der PowerKids-App geplant**

Für das Jahr 2026 plant die Stiftung Kindergesundheit eine Weiterentwicklung der Anwendung. Dabei sollen Rückmeldungen und Wünsche der bisherigen Nutzerinnen und Nutzer einfließen. Parallel ist eine wissenschaftliche Evaluation vorgesehen, um die Wirksamkeit des Programms genauer zu untersuchen.

## **Digitale Prävention als Chance für**

# Familien

Prävention muss früh beginnen und leicht zugänglich sein. Digitale Angebote können dabei eine wichtige Rolle spielen.

Programme wie PowerKids unterstützen Familien dabei, gesunde Routinen aufzubauen, das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken und langfristig die Basis für ein aktives und gesundes Leben zu schaffen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.powerkids.de](http://www.powerkids.de)