

# Abnehmen in Kindheit und Jugend schützt das Herz ein Leben lang

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 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.

---

## Frühkindliche Betreuung: Was bleibt langfristig?

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2026



Wie wirkt sich frühe außerfamiliäre Betreuung langfristig auf Kinder aus? Internationale Langzeitstudien zeigen: Nicht die Betreuung an sich, sondern deren Qualität und das Zusammenspiel mit elterlicher Feinfühligkeit sind entscheidend für Sprachentwicklung, Verhalten und Bindungssicherheit.