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.

Soziale Angst bei Kindern und Jugendlichen: Warum elterliche Wärme schützt

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Elterliche Zuwendung mindert soziale Angst bei Jugendlichen, Kontrolle verschärft sie – besonders, wenn sie von Müttern ausgeht. Eine internationale Meta-Analyse mit über 38.000 Teilnehmenden belegt: Wärme von Mutter und Vater stärkt Selbstvertrauen und soziale Sicherheit.

Mit einem klugen Buch gegen lähmende Ängste bei Kindern

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



„Mein ängstliches Kind“ zeigt praxisnah, wie Eltern und Fachkräfte Kinder bei der Bewältigung von Ängsten stärken können. Mit wissenschaftlich fundierten Methoden, alltagsnahen Beispielen und der 7-Schritte-Methode bietet das Buch konkrete Strategien für mehr Mut und Selbstwirksamkeit.

Kinder im Netz: Leopoldina fordert Altersgrenzen

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina warnt vor den Folgen intensiver Social-Media-Nutzung. Ein aktuelles Diskussionspapier empfiehlt klare Altersgrenzen, Einschränkungen suchtverstärkender Funktionen.

Studie warnt: früh am Smartphone – später in der Krise

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Eine internationale Studie warnt: Früher Smartphone-Konsum erhöht das Risiko für psychische Störungen. Dennoch setzen manche Kitas in Deutschland bereits in U3-Gruppen auf Tablets – ein international kaum verbreiteter Weg, der Fragen aufwirft.

Suchtverhalten am Bildschirm: Wenn digitale Medien Kinderseelen belasten

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Immer mehr Kinder verlieren sich im digitalen Dauerrausch. Was auf den ersten Blick wie harmlose Bildschirmzeit wirkt, kann seelische Wunden hinterlassen. Wenn Social Media, Smartphones oder Videospiele zur Flucht aus dem Alltag werden, steigt das Risiko für tiefe psychische Krisen – oft unbemerkt von Eltern

und Lehrkräften.

Psychisch kranke Kinder müssen lange auf einen Therapieplatz warten

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Rund 18 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind psychisch auffällig. Jeder 20. Heranwachsende hat eine behandlungsbedürftige psychische Krankheit. Unterstützung findet sich nur schwer. 25 Wochen wartet man in Deutschland durchschnittlich auf einen Therapieplatz.

Psychische Gesundheit und Resilienz fördern

geschrieben von Redakteur | Januar 25, 2026



Verschiedene Verbände fordern eine stärkere Berücksichtigung von „Psychischer Gesundheit“ und „Resilienzförderung“ in der Gesundheitsprävention im Bildungssystem.