Kinder brauchen Bewegung – und zwar jeden Tag

geschrieben von Redakteur | Juli 26, 2026



Rund jedes zweite zwölfjährige Kind in Deutschland erreicht nach Einschätzung seiner Eltern nicht die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen 60 Minuten Bewegung pro Tag. Das zeigt eine repräsentative Online-Befragung im Auftrag der ADAC Stiftung. Auch in den jüngeren Altersgruppen bleibt ein erheblicher Teil der Kinder unter dieser Empfehlung.

Hautkontakt nach der Geburt: Kuscheln stärkt Babys Gesundheit

geschrieben von Redakteur | Juli 26, 2026



Ein aktueller Cochrane Review zeigt: Wenn Neugeborene direkt nach der Geburt auf die nackte Brust ihrer Mutter gelegt werden, profitieren sie gesundheitlich auf vielfältige Weise – von stabileren Vitalwerten bis hin zu längerer Stilldauer.

Polio-Impfung bleibt unverzichtbar: Warum Kinderlähmung noch immer ein Risiko ist

geschrieben von Redakteur | Juli 26, 2026



Trotz großer Erfolge bei der weltweiten Eindämmung von Kinderlähmung bleibt die Polio-Impfung unverzichtbar. Eine aktuelle Studie zeigt: Solange Wildviren kursieren und Impfmüdigkeit zunimmt, kann die Krankheit jederzeit

zurückkehren – auch nach Deutschland.

Viele Kinder-Fruchtsnacks sind meist stark überzuckert

geschrieben von Redakteur | Juli 26, 2026



Foodwatch hat 77 Fruchtsnacks für Kinder testen lassen. Das Ergebnis: Nur 14 davon dürften nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation an Kinder beworben werden.

Fruchtriegel für Kinder: Fast so viel Zucker wie in Schokoriegeln

geschrieben von Redakteur | Juli 26, 2026



Fruchtriegel sind ein praktischer Snack für Kinder, der in jede Jackentasche passt – und doch gibt es einen Haken: In allen Produkten im Test steckt laut Öko-Test zu viel Zucker. Einige enthalten zusätzlich Schimmelpilzgifte oder Schwermetalle. Das einzige konventionelle Produkt im Test von Bebivita fällt durch.

Unser Tipp für die Feiertage: rausgehen, bewegen, Spaß haben!

geschrieben von Redakteur | Juli 26, 2026



Statt auf dem Sofa zu liegen, Plätzchen zu essen und Filme zu schauen oder digitale Spielchen zu spielen, wäre ein Ausflug in die Natur an den Feiertagen die richtige Aktivität. Denn leider bewegen sich Kinder und Jugendliche viel zu wenig und

bei den Erwachsenen sieht es nicht besser aus. Es gibt aber auch Förderprogramme.

Foodwatch: Fast alle Produkte für Kinder sind ungesund

geschrieben von Redakteur | Juli 26, 2026



Freiwillige Selbstverpflichtungen der Lebensmittelindustrie mit Blick auf Kindermarketing sind offenbar unzureichend. Zu diesem Ergebnis kommt eine Marktstudie, die die Verbraucherorganisation foodwatch gemeinsam mit der Deutschen Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) durchgeführt hat.