

## Gemeinsame Pressemitteilung

### Wie Eltern und Kinder besser in Bewegung kommen

#### Neues BZgA-Medienpaket für die Kinder- und Jugendärztliche Praxis

*Köln, 28. November 2019.* Unter dem Motto „Zeit für Bewegung“ haben die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Berufsverband der Kinder und Jugendärzte e. V. (BVKJ) ein Medienpaket zum Thema körperliche Aktivität von Kindern und Eltern entwickelt. Die Materialien unterstützen Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte darin, Eltern auf die Bedeutung von Bewegung für die gesundheitliche Entwicklung ihrer Kinder aufmerksam zu machen und sie so zu mehr körperlicher Aktivität im Alltag zu motivieren.

Regelmäßige Bewegung im Kindes- und Jugendalter ist wichtig für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung. Kinder und Jugendliche sollten daher jeden Tag körperlich aktiv sein. Damit die tägliche Dosis Bewegung zur Routine wird, können Eltern ihre Kinder unterstützen, indem sie mit ihnen gemeinsam Bewegungs- und Sportangebote wahrnehmen.

**Dr. med. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA, betont: „Im Familienalltag fehlt oft die Zeit für größere gemeinsame Bewegungsaktivitäten, wie sie aus medizinischer Sicht zu empfehlen sind. Um dennoch mehr Bewegung in das Familienleben zu bringen, hilft es bereits, jeden Tag kleine Veränderungen umzusetzen. Dies kann der Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad, der Verzicht auf das Auto beim Einkaufen oder der abendliche Spaziergang mit der Familie an der frischen Luft sein.“

Das Medienpaket für die Kinder- und Jugendärztliche Praxis beinhaltet unter anderem eine Broschüre für Eltern mit einfachen Bewegungs-Tipps sowie Poster. Die Informationsmaterialien werden an etwa 10.000 Kinder- und Jugendärzte im ambulanten und stationären Bereich, im Öffentlichen Gesundheitsdienst und in Sozialpädiatrischen Zentren verschickt.

**Dr. med. Thomas Fischbach**, Präsident des BVKJ, erklärt: „Kinder- und Jugendärzte genießen bei den Eltern ein hohes Vertrauen. Zusätzlich zur medizinischen Versorgung nimmt die Beratung unter präventiven Gesichtspunkten einen besonderen Stellenwert ein. Der BVKJ unterstützt daher die Initiative der BZgA, den Familien sowie den verschiedenen Berufsgruppen in der Kinder- und Jugendmedizin Informationsangebote zur Bewegungsförderung zur Verfügung zu stellen.“

>> Seite 2

Weiterführende Informationen der BZgA zum Thema Bewegung und weiteren Themen wie Ernährung, Entspannung und Medienkonsum sowie allgemein zur Kinder- und Jugendgesundheit stehen unter:

- [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)
- [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

Der BVKJ informiert unter:

- [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln  
Online-Bestellsystem: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien)  
Fax: 0221/8992257  
E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)