

Schon eine Stunde Bewegung pro Tag könnte nach Ansicht von Medizinern helfen, Krankheiten zu verhindern. Doch selbst das schafft weltweit nur einer von fünf Jugendlichen.

Das sind die alarmierenden Ergebnisse einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die erstmals den Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen weltweit untersucht hat: Befragt wurden 1,6 Millionen Schüler zwischen 11 und 17 Jahren in 146 Ländern.

Der Anteil an inaktiven Kindern ist in Südkorea am höchsten, und auch die deutsche Jugend schneidet in der Studie schlecht ab: Circa 80 Prozent der Jungen und sogar 88 Prozent der Mädchen sind körperlich nicht aktiv genug. In den allermeisten Ländern sind die Mädchen übrigens träger als die Jungen.

Die Gründe für den Bewegungsmangel wurden in dem Bericht nicht untersucht. Man vermutet jedoch, dass die Digitalisierung die Bewegungsmuster der Jugend verändert hat und sie dazu anregt, mehr im Sitzen zu spielen.

Die WHO ist skeptisch, dass sich die Situation bis 2030 spürbar ändert, sollte sich dieser Trend fortsetzen.

(157 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de - in Anlehnung an: „WHO: Jugendliche bewegen sich zu wenig“, <https://science.orf.at/stories/2994740/> - „Vier von fünf Jugendlichen bewegen sich zu wenig“, <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/studie-der-who-vier-von-fuenf-jugendlichen-bewegen-sich-zu-wenig-a-1297687.html> - „Überall Bewegungsmuffel“, <https://www.tagesschau.de/jugendliche-bewegung-101.html> Seitenaufruf 26112019)