



SONNEN NEWS – 29. SEPTEMBER 2011

Kinder raus an die Sonne!

Kinder bekommen immer weniger Sonnenschein ab. Der Mangel an Sonne und Bewegung im Freien macht Kinder krank und legt die Grundlagen für „Volkskrankheiten“ im Erwachsenenalter. Jetzt rufen Kinderärzte und Kinderschutz-Organisationen so etwas wie den „Sonnen-Notstand“ aus.



Während Kindern bereits im Kindergarten mit aufwändigen, öffentlich finanzierten pädagogischen Programmen die „böse Sonne“ nahegebracht wird, fehlt es im Alltag der Kinder in Wirklichkeit vor allem an der „guten Sonne“. Bewegung und das „Sonnenschein-Vitamin D“ wird zur Mangelware.

Umfragen zeigen, dass sich der Anteil der Kinder, die mehr als vier Stunden

täglich vor dem Bildschirm verbringen in den letzten Jahren mehr als verdoppelt hat. Neun Stunden verbringen Kinder heute im Sitzen und lediglich eine Stunde in Bewegung ...

Die *Stiftung Kindergesundheit* wendet sich jetzt ebenso wie der *Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte* in einem dringenden Appell an die Öffentlichkeit und vor allem an die Eltern:

„Jugendliche sollten mindestens drei- bis viermal pro Woche 15 bis 30 Minuten, besser täglich mindestens 10 bis 15 Minuten maßvoll Sonne genießen“, so der Sprecher des Verbands, Ulrich Fengler.

Die Stiftung Kindergesundheit: *„Die Kinder- und Jugendärzte sollten die Eltern darauf hinweisen, wie sinnvoll der Aufenthalt ihrer Kinder unter freiem Himmel ist, und zwar in Bewegung mindestens eine halbe Stunde am Tag, am besten mit unbedecktem Kopf und mit freien Armen und Beinen.“*

Gleichzeitig erscheint in diesen Tagen eine Reihe von Studien, die diesen „Sonnen-Notstand“ bei Kindern und Jugendlichen vor allem zwischen 12 und 18 Jahren belegen.