

NINA FISCHER

KINDER- KRANK- HEITEN



Sie heißen „digitale Lähmung, SMS-Daumen und Adipositas. Kinder sitzen – wie auch Erwachsene – mittlerweile bis zu elf Stunden täglich – und das natürlich nicht ohne Folgen. Die digitale Lähmung, wie das neue Schlagwort in der Orthopädie lautet, geprägt von Fehlhaltungen und Bewegungsarmut gefährdet die Rückengesundheit der Kids und auch die Augen können in jungen Jahren Schaden nehmen. Der renommierte Ernährungsprofessor Dr. Kurt [Widhalm](#) erhob in Studien, dass 40 Prozent der Wiener Schulkinder bereits übergewichtig sind – was unabschätzbare Folgen auf die lebenslange Gesundheit nach sich ziehen kann. Eine düstere Zukunftsprognose? Nicht ganz. Gesunde Ernährung, richtigen Smartphone-Umgang & Co. kann man schließlich wie alles andere erlernen. Im großen Gesundheits-Guide für Kids teilen Experten ihr Wissen und inspirieren, mit gutem Beispiel voranzugehen.

NINA FISCHER ist gesund&fit-Chefin bei MADONNA n.fischer@oe24.at