

19. Oktober 2026

Handy, Konsole, Couch - wo bleibt die Bewegung?

ÖGK verzeichnet deutlichen Anstieg von Adipositasdiagnosen bei Kindern und Jugendlichen. Warum Bewegung wichtig ist und wie Eltern sie im Alltag fördern können

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit einer dokumentierten Adipositasdiagnose ist bei der ÖGK innerhalb von zwei Jahren von 775 auf 1.415 gestiegen. Auch die Zahl der ambulant behandelten Kinder und Jugendlichen hat sich mehr als verdoppelt: Waren es 2024 noch 503, wurden 2025 bereits 1.047 Kinder ambulant behandelt. Die meisten Adipositasdiagnosen wurden 2025 bei Kindern und Jugendlichen in der Steiermark dokumentiert, gefolgt von Salzburg. Erfasst wurden ÖGK-Versicherte im Alter von 0 bis 17 Jahren mit einer dokumentierten Adipositasdiagnose.

Auch der neueste österreichische COSI-Bericht (Childhood Obesity Surveillance Initiative) der WHO zeigt, wie wichtig dieses Thema ist. Rund jeder dritte Bub und jedes vierte Mädchen in der dritten Schulstufe ist von Übergewicht oder Adipositas betroffen. Als mögliche Einflussfaktoren wurden unter anderem eine verkürzte Schlafdauer, ein erhöhter Medienkonsum und das Bildungsniveau der Eltern genannt. Gleichzeitig wurden an Schulen positive Entwicklungen beim Obst- und Gemüseangebot sowie bei gesundheitsfördernden Projekten beobachtet. Der Bericht unterstreicht die Bedeutung frühzeitiger Prävention und sieht sowohl in Schulen als auch im familiären Umfeld wichtige Ansatzpunkte.

Medienkonsum verdrängt Bewegung

Noch eine Runde zocken, schnell ein Video anschauen oder durch Social Media scrollen. Bildschirme gehören für viele Familien und vor allem Kinder zum Alltag. Umso wichtiger ist es, Bewegung im Alltag zu integrieren und gemeinsame Aktivitäten fest einzuplanen.

„Gaming und Zeit vor dem Bildschirm gehören für viele Kinder und Jugendliche heute zum Alltag. Entscheidend ist jedoch nicht das einzelne Computerspiel. Für ein gesundes Aufwachsen sollten in der Freizeit Bewegung, Zeit für Freunde und für kreative Aktivitäten immer an erster Stelle stehen“, erklärt ÖGK-Kinderärztin Dr.ⁱⁿ Gabriele Berger.

Kinder brauchen eine Stunde Bewegung am Tag

Kinder müssen nicht unbedingt in einem Sportverein sein, um sich ausreichend zu bewegen. Auch tägliche Bewegung wie zu Fuß gehen, Radfahren, Tanzen oder Fangen spielen zählen als Bewegungseinheiten. Für Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren werden

mindestens 60 Minuten Bewegung täglich mit mittlerer bis höherer Intensität empfohlen. Kindergartenkinder sollten insgesamt mindestens drei Stunden am Tag körperlich aktiv sein, davon mindestens eine Stunde mit mittlerer bis höherer Intensität.

Bewegung stärkt Muskeln und Knochen. Sie fördert außerdem die Konzentration, das Selbstbewusstsein und die psychische Gesundheit.

Tipps für mehr Bewegung im Familienalltag:

- **Alltagswege nutzen:** Zu Fuß zur Schule gehen und viele Wege zu Fuß bewältigen, Treppen steigen, Radfahren
- **Gemeinsam aktiv sein:** Ob Spielplatz, Spaziergang oder Tanzen im Wohnzimmer – Hauptsache, es macht Spaß
- **Bildschirmfreie Zeit unbedingt einplanen:** Bewusst Zeit für Bewegung schaffen
- **Vorbild sein:** Handy weglegen und gemeinsam etwas unternehmen. Oft reicht es schon, miteinander an die frische Luft zu gehen.

Adipositas ist eine Krankheit

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die bereits im Kindesalter gesundheitliche Folgen haben kann. Dazu zählen Bluthochdruck, Fettleber und Stoffwechselerkrankungen. Auch psychische Belastungen können eine Rolle spielen.

Wichtig ist, frühzeitig hinzuschauen, ohne Kinder unter Druck zu setzen. Wer sich Sorgen um das Gewicht seines Kindes macht, sollte das Gespräch mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt suchen.

Hilfe statt Diäten: So unterstützt die ÖGK Familien

Mit den kostenlosen Programmen **easykids** und **easykids fix** unterstützt die ÖGK Familien mit übergewichtigen Kindern im Alter von sechs bis 14 Jahren. Im Mittelpunkt stehen mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung und ein gesundes Selbstbewusstsein. Auch die Eltern werden in die Programme eingebunden.

Von 2024 bis zum ersten Halbjahr 2026 fanden insgesamt 107 Kurse mit 1.051 Teilnahmen von Kindern beziehungsweise Familien statt.

Bewegungstipps und Informationen zu den ÖGK-Angeboten gibt es unter www.oegk.at/kids.

Rückfragehinweis:
Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.oegk.at