



Presseinformation

World Obesity Day 2026: Stiftung Kindergesundheit zieht positive Bilanz zur PowerKids Präventions-App

München, 4. März 2026 – Übergewicht und Adipositas bei Kindern bleiben zentrale gesundheitliche Herausforderungen. In Deutschland sind rund 15,4 % der Drei- bis 17-Jährigen übergewichtig, 5,9 % adipös. Ein dauerhaftes Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und -verbrauch, Bewegungsmangel und psychosoziale Belastungen können langfristig schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Der World Obesity Day macht deshalb weltweit auf die Bedeutung frühzeitiger Prävention aufmerksam – ein Ansatz, den auch die Stiftung Kindergesundheit mit ihrem digitalen Programm PowerKids konsequent verfolgt.

Die kostenfreie App richtet sich an Kinder zwischen acht und zwölf Jahren und begleitet sie über zwölf Wochen hinweg spielerisch zu den Themen Ernährung, Bewegung und Selbstwert. Ziel ist es, gesundheitsförderliches Verhalten nachhaltig zu stärken und positive Veränderungen im Alltag anzustoßen. Kinder dokumentieren beispielsweise Mahlzeiten in einem Ernährungstagebuch, sammeln Bewegungspunkte durch Alltagsaktivitäten, reflektieren ihre Stimmung im „Launometer“ und stärken ihr Selbstbewusstsein durch kurze mentale Übungen. Podcasts, Videos, Challenges und Spiele sorgen für Motivation und Abwechslung. Das Programm basiert auf einem wissenschaftlich fundierten Konzept und wurde mit Expertinnen und Experten aus Ernährungstherapie, Gesundheitswissenschaft und Kinderpsychotherapie entwickelt.

„Der World Obesity Day erinnert uns daran, wie entscheidend es ist, Kinder frühzeitig zu erreichen – bevor gesundheitliche Risiken entstehen oder sich verfestigen“, sagt Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. Berthold Koletzko, Gründer und Vorstand der Stiftung Kindergesundheit. „Programme wie PowerKids zeigen, dass Prävention dort ansetzen muss, wo Kinder leben und lernen. Wenn wir Wissen, Motivation und Selbstvertrauen spielerisch und handlungsorientiert vermitteln, schaffen wir nachhaltige Grundlagen für einen gesunden Lebensstil.“

Ein halbes Jahr nach dem Start zieht die Stiftung eine positive Bilanz: Rund 1.700 Downloads, durchschnittlich etwa 90 aktive Nutzerinnen und Nutzer pro Tag und eine mittlere Nutzungsdauer von zehn Minuten zeigen die gute Akzeptanz des Angebots. Mehr als 60 Kinder haben das Programm bereits vollständig durchlaufen und 85 % der teilnehmenden Kinder würden die App weiterempfehlen. Rückmeldungen aus der Zielgruppe verdeutlichen die Resonanz: „Der Podcast war immer sehr interessant“, berichtet ein Kind, ein anderes hebt hervor: „Die Fitness-Challenge fand ich sehr, sehr toll“, während ein weiteres sagt: „Ich mag gerne den Mixer mit den Launen.“

Für 2026 ist eine Weiterentwicklung der App geplant, die Rückmeldungen und Wünsche der Nutzerinnen und Nutzer der ersten Version berücksichtigt und parallel wissenschaftlich evaluiert werden soll.

Der World Obesity Day unterstreicht: Prävention beginnt früh – und sie braucht innovative, niedrigschwellige Angebote. Digitale Programme wie PowerKids können Familien dabei unterstützen, gesunde Routinen zu entwickeln, Selbstvertrauen aufzubauen und Kindern Perspektiven für ein aktives, gesundes Leben zu eröffnen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.powerkids.de

Hier geht es zum Download der PowerKids App:



Die Stiftung Kindergesundheit

Als gemeinnützige Organisation mit direkter Anbindung zur Ludwig-Maximilians-Universität München und der dortigen Kinderklinik und Kinderpoliklinik agiert die Stiftung Kindergesundheit an der Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Praxis. Sie vernetzt wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Anwendung innerhalb ihrer Programme und Projekte. Mit ihren evidenzbasierten Programmen gestaltet sie zielgruppengerechte Prävention - von der Schwangerschaft über den Kindergarten, von der Grundschule bis hin zum Jugendlichen. Ziel ist es, Erkenntnisse aus der Wissenschaft für die Praxis nutzbar zu machen. Gegründet wurde die Stiftung 1997 von Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Berthold Koletzko, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin mit Tätigkeit am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er ist bis heute ihr Vorstandsvorsitzender.

Pressekontakt Stiftung Kindergesundheit:

Sonja Frank
Bereichsleitung Wissenschaftskommunikation
Stiftung Kindergesundheit
Telefon: +49 | 89 5880 43386
E-Mail: frank@kindergesundheit.de
www.kindergesundheit.de

Mehr über die Stiftung Kindergesundheit erfahren:

[Webseite](#) | [Facebook](#) | [LinkedIn](#) | [Instagram](#)