Presseinformation

Ein Jahr PowerKids: Mit Ernährung, Bewegung und Selbstwert für starke Kinder

München, 02.November 2026. Kinder mit Übergewicht auf spielerische Weise stärken – mit diesem Ziel ist die Präventions-App PowerKids der Stiftung Kindergesundheit vor einem Jahr gestartet. PowerKids begleitet Kinder zwischen acht und zwölf Jahren mit Übergewicht ganzheitlich zwölf Wochen lang durch den Alltag – mit Wissen, praktischen Anregungen und konkreten Aufgaben zu ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und einem gestärkten Selbstwert. Die App wurde für den Deutschen Kindersoftwarepreis TOMMI 2025 nominiert – ein Beleg für ihre fachliche Qualität.

Das PowerKids-Konzept wurde von Fachleuten aus Pädiatrie, Ernährungstherapie, Gesundheitswissenschaft und Kinderpsychotherapie gemeinsam mit dem Ziel entwickelt, gesundheitsförderliches Verhalten fest im Alltag der Kinder zu verankern. Die Bilanz nach zwölf Monaten kann sich sehen lassen: Bereits 6.000 Nutzerinnen und Nutzer haben das kosten- und werbefreie Angebot ausprobiert, 480 Kinder haben das zwölfwöchige Programm vollständig abgeschlossen. Rund 120 Nutzerinnen und Nutzer sind täglich aktiv dabei, im Schnitt 13 Minuten lang.

„Mit PowerKids möchten wir Kinder früh dabei unterstützen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Das erste Jahr hat uns gezeigt, welche Inhalte Kinder wirklich ansprechen – und wo wir nachschärfen müssen.“ sagt Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. Berthold Koletzko, Kinder- und Jugendarzt, Gründer und Vorstand der Stiftung Kindergesundheit.

Die Rückmeldungen der Kinder sind direkt in die Weiterentwicklung der App eingeflossen. Der häufigste Wunsch war eindeutig: Mehr Bewegung. Das Projektteam reagierte sofort darauf – mit neuen Bewegungsimpulsen wie dem „PowerPausenMixer“ für kurze Bewegungspausen für zwischendurch oder zusätzlichen Bewegungsgeschichten und -aufgaben für den Alltag.

Auch die Ernährungsinhalte wurden aktualisiert: PowerKids berücksichtigt vegane Ernährung jetzt stärker, gibt Hinweise zu kritischen Nährstoffen, zum Beispiel in Pflanzendrinks und lässt Kinder Mahlzeiten im überarbeiteten Ernährungstagebuch einfacher und schneller erfassen. Auch optisch wird es spannender: aus drei Avataren wurden 14, elf davon können im Programmverlauf durch mehr Bewegung freigeschaltet werden.

Die fachliche Reputation von PowerKids ist im ersten Jahr spürbar gewachsen: Das Programm ist offizieller Partner von IN FORM, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – und leistet einen Beitrag zum Masterplan Prävention Bayern des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention. Beim Deutschen Kindersoftwarepreis TOMMI 2025 überzeugte PowerKids eine Fachjury aus Journalistinnen und Journalisten, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern und wurde in der Kategorie „Apps“ nominiert.

ALDI SÜD begleitet PowerKids als Kooperationspartner von Anfang an. *„Wir freuen uns, PowerKids seit einigen Jahren schon begleiten zu dürfen. Wir sind überzeugt, dass Gesundheitsförderung dort ansetzen sollte, wo Kinder und Familien im Alltag stehen. Mit PowerKids erhalten Kinder und Familien einen einfachen Zugang zu den Themen Ernährung, Bewegung und Selbstwert – spielerisch und mit Spaß dabei. Daher unterstützen wir das Programm mit großer Überzeugung.“*, sagt Carlos Rasel, Director Public Affairs & Corporate Citizenship bei ALDI SÜD.

Seit 2026 ist PowerKids auch in Österreich verfügbar. Möglich macht das eine Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), durch die das Programm nun auch österreichischen Familien kostenfrei zur Verfügung steht.

Als Nächstes will die Stiftung Kindergesundheit PowerKids wissenschaftlich unter die Lupe nehmen: In einer geplanten Beobachtungsstudie mit Kindern zwischen acht und zwölf Jahren soll untersucht werden, wie sich Ernährungs- und Bewegungsverhalten, Selbstwert und Resilienz, Lebensqualität sowie der BMI im Programmverlauf entwickeln.

Weitere Informationen finden Sie unter www.powerkids.de

Hier geht es zum Download der PowerKids App:

PlayStore (Android)

App Store (iOS)

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