



## Presseinformation

### **Spielerische Prävention mit PowerKids – neue App zur Unterstützung bei kindlichem Übergewicht**

**München, 09.09.2025 – Die Stiftung Kindergesundheit veröffentlicht mit PowerKids ein innovatives und niederschwelliges Unterstützungsangebot für übergewichtige Kinder zwischen 8 und 12 Jahren sowie deren Eltern. Die App vermittelt spielerisch Impulse für einen gesunden Lebensstil und steht ab sofort kosten- und werbefrei in den App Stores (Android und iOS) zur Verfügung.**

Immer mehr Kinder in Deutschland sind übergewichtig. Schon heute gilt fast jedes sechste Kind im Grundschulalter als zu schwer - Tendenz steigend. Die Folgen können gravierend sein: Von Typ-2-Diabetes über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu psychischen Belastungen. *„Gerade jetzt brauchen wir innovative, leicht zugängliche Lösungen, die Kinder dort erreichen, wo sie sich im Alltag oft aufhalten – online“*, erklärt Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. Berthold Koletzko, Kinder- und Jugendarzt, sowie Gründer und Vorstand der Stiftung Kindergesundheit.

Die neue PowerKids-App richtet sich an Kinder zwischen 8 und 12 Jahren mit Übergewicht oder einer Tendenz dazu. In einem 12-Wochen-Programm vermittelt sie Wissen zu Ernährung, Bewegung und Selbstwertgefühl - verpackt in interaktive Tagebücher, Quizze, Spiele, analoge Challenges, Videos und Podcasts. Kinder werden altersgerecht unterstützt, ohne Leistungsdruck und ohne Verbote, dafür mit Spaß und positiven Aha-Erlebnissen. Für eine möglichst reduzierte Bildschirmzeit ist die tägliche Nutzungsdauer beschränkt und es gibt zusätzlich Aufgaben, Impulse und Rezepte für die Offline-Welt.

PowerKids basiert auf einem bewährten analogen Spielekoffer der Stiftung Kindergesundheit, dessen Inhalt modernisiert und um den Aspekt der mentalen Gesundheit erweitert wurde. Entwickelt in Zusammenarbeit mit Experten und Expertinnen aus Ernährungstherapie, Gesundheitswissenschaft und Kinderpsychotherapie, wurde das Programm bereits in einer 7-wöchigen Pilotphase getestet - mit ermutigenden Effekten: Mehr Bewegung, ein höherer Obst- und Gemüsekonsum sowie ein gestärktes Selbstwertgefühl bei den teilnehmenden Kindern. Eine weitere umfassende Wirkungsanalyse für das nun gestartete 12-Wochen-Programm ist geplant.

Die Umsetzung der PowerKids-App wurde durch die finanzielle Unterstützung von ALDI SÜD ermöglicht, um gemeinsam ein Zeichen für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu setzen. Die inhaltliche Ausarbeitung erfolgte unabhängig durch die Stiftung Kindergesundheit. *„Mit der Förderung von PowerKids möchten wir dazu beitragen, dass Kinder frühzeitig einen gesunden Lebensstil entwickeln können. Uns ist es wichtig, niedrighschwellige Angebote zu schaffen, die Familien unmittelbar erreichen – und genau das gelingt mit dieser App auf zeitgemäße Weise“*, erklärt Carlos Rasel, Director Public Affairs & Corporate Citizenship bei ALDI SÜD.

Seit mehr als 25 Jahren trägt die Stiftung Kindergesundheit mit ihren Präventionsmaßnahmen zur Entwicklung eines gesunden Lebensstils bei. „Mit PowerKids bieten wir Kindern und ihren Familien ein kostenfreies und spielerisches Programm, das Motivation, Wissen und Spaß verbindet – und damit echte Chancen auf eine gesunde Entwicklung eröffnet.“ sagt Prof. Koletzko.

Die PowerKids-App ist qualitätsgesichert, DSGVO-konform, kosten- und werbefrei - und auch eine wertvolle Ergänzung für Krankenkassen, die ihren Mitgliedern innovative und wirksame Präventionsmaßnahmen anbieten möchten. Sie unterstützt betroffene Familien niedrigschwellig in ihrem Alltag und leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.powerkids.de](http://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](mailto:frank@kindergesundheit.de)  
[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

### Mehr über die Stiftung Kindergesundheit erfahren:

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