



Wie hängen Bewegung und seelische Gesundheit zusammen?

Ergebnisse aus der bundesweiten COMO-Studie

Zur Befragung

5.240

Kinder und Jugendliche im Alter
von 4 bis 17 Jahren

Online-Fragebogen

für Eltern und Kinder

Herbst 2023 bis Frühjahr 2024

So lange lief die erste COMO-Befragung

Unsere Ergebnisse

Kinder, die sich ausreichend bewegen, berichten seltener seelische Belastungen und eine höhere Lebensqualität.

Kinder, die im Sportverein aktiv sind, zeigen deutlich seltener seelische Belastungen und eine höhere Lebensqualität.

Jede Minute Bewegung zählt: Auch ohne Vereinszugehörigkeit ist körperliche Aktivität in der Freizeit ein starker Schutzfaktor für die Seele und steigert die Lebensqualität spürbar.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt mindestens eine Stunde Bewegung pro Tag*



Was bedeuten die Ergebnisse?

- Regelmäßige Bewegung, insbesondere im Sportverein, verbessert die seelische Gesundheit und trägt zu einer höheren Lebensqualität bei.
- Bewegung und Sport können damit ein wichtiger Baustein für das seelische Wohlbefinden und ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen sein.
- Schon kleine Veränderungen im Alltag, wie mehr Bewegung in der Freizeit, können einen Unterschied machen.

Quelle:

Reiß, F., Volk, C., Behn, S., Kaman, A., Klos, L., Burchartz, A., Hinz, T., Hanssen-Doose, A., Woll, A., Niessner, C. & Ravens-Sieberer, U. (2025). Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität von Heranwachsenden unterschiedlicher sozialer Herkunft. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 53(6), 304–316. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a001045>

* Hier beziehen wir uns auf die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation aus dem Jahr 2010.



Weiterführende Links

Homepage: www.como-studie.de

Instagram: [@como_studie](https://www.instagram.com/como_studie)