

Zum WM-Finale: Jedes zweite Kind mit 12 Jahren verfehlt die WHO-Bewegungsempfehlung

Wenn am Abend das Endspiel der Fußball-Weltmeisterschaft zwischen Spanien und Argentinien angepfiffen wird, läuft wie in den vergangenen sechs Wochen vor einem Milliardenpublikum der Werbespot zur Kampagne „Be Active“. In dem Spot ruft die FIFA gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Kinder weltweit zu mindestens 60 Minuten täglicher Bewegung auf. Eine aktuelle Umfrage der ADAC Stiftung zeigt: In Deutschland verfehlt gut die Hälfte der Zwölfjährigen diese Marke.

Die 60-Minuten-Empfehlung der WHO gilt als Basis für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen: mindestens eine Stunde moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Tag. Wie stark diese Marke in Deutschland verfehlt wird, zeigt eine repräsentative Elternbefragung im Auftrag der ADAC Stiftung.

Danach bewegen sich in Deutschland 51 Prozent der Zwölfjährigen weniger als 60 Minuten am Tag. Bei den 8- bis 11-Jährigen sind es 42 Prozent, bei den 5- bis 7-Jährigen 38 Prozent. Das bedeutet: Mit zunehmendem Alter nimmt die Bewegung deutlich ab. Während in der Gruppe der 5- bis 7-Jährigen noch 32 Prozent der Kinder mehr als 90 Minuten pro Tag aktiv sind, sind es bei den Zwölfjährigen nur noch 20 Prozent.

„Der Aufruf von FIFA und WHO trifft in Deutschland auf eine Realität, die nachdenklich macht“, sagt Christina Tillmann, Vorständin der ADAC Stiftung. „Genau in dem Alter, in dem Kinder eigenständig zur Schule fahren, zum Sport radeln oder mit Freunden unterwegs sein könnten, bewegen sie sich merklich weniger.“

Der Befund ist auch deshalb bemerkenswert, weil die Befragung der ADAC Stiftung Alltagsaktivitäten wie Gehen oder Radfahren ausdrücklich mitzählt. Der Anteil der Kinder, die die WHO-Empfehlung im engeren Sinne – nämlich mindestens 60 Minuten moderate bis intensive Bewegung pro Tag – verfehlen, dürfte damit noch höher liegen.

Die ADAC Stiftung sieht in den Ergebnissen einen doppelten Auftrag. Zum einen an Schulen und Kommunen, mehr Bewegung im Alltag der Kinder zu fördern. Dazu gehört auch ein sicherer Schulweg, der Radfahren und Zufußgehen wieder zur Selbstverständlichkeit macht. Zum anderen an Eltern, ihre Kinder zu eigenständiger Bewegung zu motivieren. „Die 60-Minuten-Empfehlung ist nicht ambitioniert, sie ist das Minimum für ein gesundes Aufwachsen“, so Tillmann.

Mit ihren bundesweiten Programmen „Aufgepasst mit ADACUS“, „Roller Fit“ und „Achtung Auto 2.0“ befähigt die ADAC Stiftung Kinder frühzeitig, sich sicher und selbstständig im Straßenverkehr zu

ADAC Stiftung

Pressemitteilung vom 19. Juli 2026

bewegen und schafft damit eine der Voraussetzungen, dass Kinder ihren Schulweg und Alltag wieder aktiv gestalten können. 2025 erreichten die Programme über 590.000 Kinder und Jugendliche.

Über die ADAC Stiftung:

Die ADAC Stiftung konzentriert sich in ihrer Arbeit auf zwei Themen: Mobilität und Lebensrettung. Sie setzt sich dafür ein, dass alle Menschen in Deutschland ihrem Bedürfnis nach Mobilität sicher und nachhaltig nachkommen können. Und dass Menschen mit akuten Verletzungen oder in lebensbedrohlichen Situationen im ganzen Land schnelle und wirksame Hilfe erhalten. Zudem fördert sie mit der Einzelfallhilfe gezielt die soziale Teilhabe von Unfallopfern und ihren Familien. Die Stiftung ist 2016 gegründet worden. Seit Anfang 2017 ist sie alleinige Gesellschafterin der gemeinnützigen ADAC Luftrettung und fördert interdisziplinäre Projekte im Rettungswesen.

Über die Befragung:

Grundlage der Ergebnisse ist eine Onlinebefragung von 1.000 Eltern in Deutschland, deren Kinder im Alter zwischen 5 und 15 Jahren sind. Die Befragung wurde von komma Forschungs- und Beratungsgesellschaft mbH vom 22. Juni bis 2. Juli 2026 durchgeführt. Die zugrundeliegende Frage lautete: „Wie viele Minuten bewegt sich Ihr Kind im Durchschnitt pro Tag? (z. B. körperliche Aktivitäten wie Gehen oder Radfahren, ebenso wie Sport)“. Damit ist die Erfassung breiter angelegt als die WHO-Definition, die ausdrücklich mindestens 60 Minuten moderate bis intensive Bewegung pro Tag empfiehlt.

Ansprechpartner:

Paul Polyfka, Pressesprecher
E-Mail: paul.polyfka@stiftung.adac.de
Telefon: 0171 / 55 50 500

