

# Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.



## KINDER & ÜBERGEWICHT

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

Bundesverband  
**Die Verbraucher**  
Initiative e.V.

WISSEN: WARUM KINDER DICK WERDEN | BEHANDELN: WELCHE ANGEBOTE ES GIBT | MITMACHEN: WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

ab 4,17 Euro/Monat

# Unterstützer werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Dafür bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

Die **Vollmitgliedschaft** umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 100 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft (online)** läuft der Kontakt nur online. Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 100 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Details zum Verband und den Mitgliedschaften unter [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org).

Ich habe mich für folgende Unterstützung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft**  
mindestens 80,00 Euro/Jahr, erm. 60,00 Euro/Jahr
- Fördermitgliedschaft (online)**  
mindestens 50,00 Euro/Jahr

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt  Euro im Jahr.

Vorname/Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.  
Elsenstr. 106, 12435 Berlin  
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45  
[mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org)

Bundesverband  
**Die Verbraucher Initiative e.V.**

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

*derzeit sind etwa 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren in Deutschland übergewichtig, mehr als ein Drittel davon stark. Mit dem Übergewicht sind oft gesundheitliche Probleme verbunden. Eine frühe Behandlung ist wichtig, denn oft bleibt das Übergewicht bis ins Erwachsenenalter bestehen.*

*Ob bei Ihrem Kind Übergewicht vorliegt und es behandelt werden sollte, klären Sie am besten mit Ihrem Kinderarzt. Wenn sich herausstellt, dass Ihr Kind abnehmen oder zumindest das Gewicht halten sollte, ist meistens professioneller Rat gefragt.*

*Wo Sie als Eltern, Großeltern oder Erzieher Hilfe finden können und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, erfahren Sie in dem vorliegenden Themenheft. Verschiedene Stellen bieten Behandlungs-Programme für übergewichtige Kinder an, die die Bereiche Ernährung, Bewegung und Verhalten bearbeiten. Wir sagen, was sich dahinter verbirgt und woran Sie geeignete Angebote erkennen können.*

*Sehr wichtig für den Erfolg der Behandlung ist Ihre Unterstützung als Eltern und Familie. In diesem Themenheft erhalten Sie Anregungen und praktische Tipps, was Sie ergänzend zu Hause selbst tun können.*

*Eine informative Lektüre wünscht Ihnen*

*Alexandra Borchard-Becker  
Ernährungswissenschaftlerin*

**IMPRESSUM** | Verbraucher konkret, August 2015 | ISSN 1435-3547 | „Kinder & Übergewicht“ - Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Elsenstr. 106, 12435 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, [mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org) | **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker | **Fotos:** S. 3 – MEV, alle anderen – iStockPhoto | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

# WARUM KINDER DICK WERDEN



**Übergewicht entsteht, wenn dauerhaft mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht werden. Die Ursachen sind vielfältig, bei Kindern liegen sie vor allem im direkten Umfeld. Die gesundheitlichen Folgen können gravierend sein. Eltern sollten daher das Gewicht ihrer Kinder ab und zu kontrollieren lassen.**

Es müssen mehrere ungünstige Einflüsse zusammenkommen, damit sich ein Übergewicht entwickeln kann – bei Kindern wie Erwachsenen. Beteiligt sind hier Erbanlagen, Bewegungsmangel, reichliches, kalorienreiches Essen und Trinken sowie psychisch-seelische Ursachen, z. B. belastende Erlebnisse, anhaltende Stresssituationen, Einsamkeit und Langeweile. Auch Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus oder bestimmte Medikamente können dazu beitragen.

Bei Kindern hat das Gewicht der Eltern im Vergleich mit anderen

Faktoren den stärksten Einfluss auf ihre Gewichtsentwicklung. Haben beide Eltern oder ein Elternteil Übergewicht, kommt es deutlich häufiger vor, dass ihre Kinder auch übergewichtig sind als bei normalgewichtigen Eltern. Die erbliche Komponente spielt hier eine Rolle, kann aber nicht allein als Ursache herhalten. Das Körpergewicht wird etwa zu 70 Prozent genetisch bestimmt. Vererbt wird jedoch nur die Veranlagung zum Übergewicht. Damit die Kinder tatsächlich zu viele Kilos auf die Waage bringen, braucht es noch weitere Faktoren. Dazu gehören das Bewegungs- und Essverhalten in der Familie, das die Kinder von ihren Eltern lernen und übernehmen. Eltern, die sich in der Freizeit kaum bewegen, viel und lange sitzen, z. B. vor dem Fernseher oder Computer, lieber das Auto benutzen als zu Fuß zu gehen, keinen Sport treiben, oft und unregelmäßig über den Tag verteilt essen, fett- und zuckerreiche Lebensmittel bevorzugen, sich und

ihre Kinder mit Essen belohnen oder trösten, geben diese Verhaltensweisen an ihre Kinder weiter.

Zu wenig Bewegung führt zu einem geringeren Kalorienverbrauch und ist daher von großer Bedeutung, wenn es darum geht, ob Kinder übergewichtig werden. Sind sie kaum körperlich aktiv und sehen täglich mehrere Stunden fern oder verbringen viel Zeit vor dem Computerbildschirm, sammeln sie leichter überflüssige Pfunde an. Naschen sie noch dabei oder nehmen ihre Mahlzeiten vor dem Fernseher ein, essen sie mehr als sie brauchen. Als Folge nehmen sie weiter an Gewicht zu. Das Übergewicht wird außerdem gefördert, wenn die Kinder – bedingt durch die Lebensmittelauswahl der Eltern – zu wenig Gemüse, Obst und Getreideprodukte, dafür aber reichlich fettreiche Milchprodukte, Fleisch- und Wurstwaren sowie kalorienreiche Snacks, Knabberien, Süßwaren, Fertiggerichte und gezuckerte Softdrinks zu sich nehmen.



## LEBENSBEDINGUNGEN

Untersuchungen haben ergeben, dass mehr Kinder aus Familien mit einem niedrigen sozialen Status übergewichtig sind als aus Familien mit einer mittleren oder hohen gesellschaftlichen Position. Dabei wird der Sozialstatus bestimmt von dem Einkommen, dem Bildungsgrad und der beruflichen Stellung der Eltern. Lebensstil, Gesundheitsbewusstsein und die sozio-ökonomischen Aspekte bedingen sich zum Teil gegenseitig. Personen mit einem geringen sozialen Status achten oftmals weniger auf ihre Gesundheit und leben ungesünder. Je niedriger das Einkommen ist, desto schwieriger wird es aber wiederum, sich gesünder zu ernähren, in einen Sportverein zu gehen oder Angebote zur Gesundheitsförderung wahrzunehmen.

Weiterhin ist zu beobachten, dass sich auch der Umgang in der Familie untereinander auf das Körpergewicht der Kinder auswirkt. Ist das familiäre Miteinander schwach ausgeprägt, neigen Kinder eher zu Übergewicht als bei einem stärkeren Familienzusammenhalt. Und letztlich können Einflüsse aus der Schwangerschaft und Stillzeit dazu beitragen, dass Kinder Übergewicht entwickeln. So haben Kinder mit einem hohen Geburtsgewicht von über 4000 Gramm ein höheres Risiko, übergewichtig zu werden als Kinder, die bei der Geburt

leichter waren. Ob Kinder gestillt wurden oder Flaschennahrung bekamen, hat im Vergleich mit den anderen Faktoren jedoch eine eher untergeordnete Bedeutung.

Als Fazit aus den Ursachen für das kindliche Übergewicht wird sehr deutlich, dass das Problem nicht die Kinder allein betrifft. Und, was noch wichtiger ist, sie sind auch nicht „selbst schuld“ daran. Die Kinder wegen ihres Gewichts zu verurteilen, auszuschließen und zu benachteiligen ist daher nicht akzeptabel. Hier ist ein Umdenken in der Gesellschaft dringend erforderlich, denn übergewichtige Kinder müssen gefördert und gestärkt werden, um einen guten Umgang damit finden zu können.

## FOLGEN

Übergewicht und besonders starkes Übergewicht (Adipositas) belastet die körperliche und seelische Gesundheit stark. Adipositas wird von Experten als chronische Krankheit anerkannt, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft sie als eines der bedeutendsten Gesundheitsprobleme weltweit ein.

Bereits bei Kindern und Jugendlichen treiben Übergewicht und Adipositas die Blutfett-, Blutdruck- und Blutzuckerwerte in die Höhe. Sie können daher schon in jungen Jahren unter ernsthaften Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck

und Arteriosklerose leiden, die sonst erst bei Erwachsenen auftreten. Das erhöhte Gewicht belastet die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke und führt zu Gelenkbeschwerden. Es kommt zu Haltungsehlern, da sich übergewichtige Kinder oft nicht genug bewegen und daher eine zu schwach ausgeprägte Muskulatur haben. Bleibt das Übergewicht bestehen, können im Erwachsenenalter als Spätfolgen vermehrt Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sowie Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems auftreten – besonders bei starkem Übergewicht in der Kindheit.

Wie der Körper leidet auch die Seele. Von anderen Kindern oftmals geärgert, nicht anerkannt und ausgeschlossen, von Erwachsenen immer wieder kritisiert und ermahnt, haben übergewichtige Kinder mit einem schwachen Selbstbewusstsein zu kämpfen. Frust und Kummer, das Gefühl, nicht dazuzugehören und nicht in Ordnung zu sein, können leicht Oberhand gewinnen. Die Kinder ziehen sich häufig weiter zurück. So haben sie noch weniger Bewegung und greifen oftmals als Trost auf kalorienreiche Naschereien zurück. Das Problem verschärft sich und das Selbstwertgefühl sinkt weiter, ein ungünstiger Kreislauf kann entstehen. Seelisch-psychischen Störungen wie Angstattacken, Depressionen und Essstörungen kann so der Boden bereitet werden.

Der Leidensdruck, die Einschränkungen im Wohlbefinden und in der Leistungsfähigkeit sind besonders bei starkem Übergewicht enorm. Hinzu kommen die immensen Krankheitskosten, die dadurch verursacht werden. Daher ist es umso wichtiger, dem Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen und es so früh wie möglich zu behandeln. Denn ca. 25 bis 50 Prozent der betroffenen Kinder nehmen die überflüssigen Kilos mit ins Erwachsenenalter und werden sie nicht mehr los.

## IST MEIN KIND ÜBERGEWICHTIG?

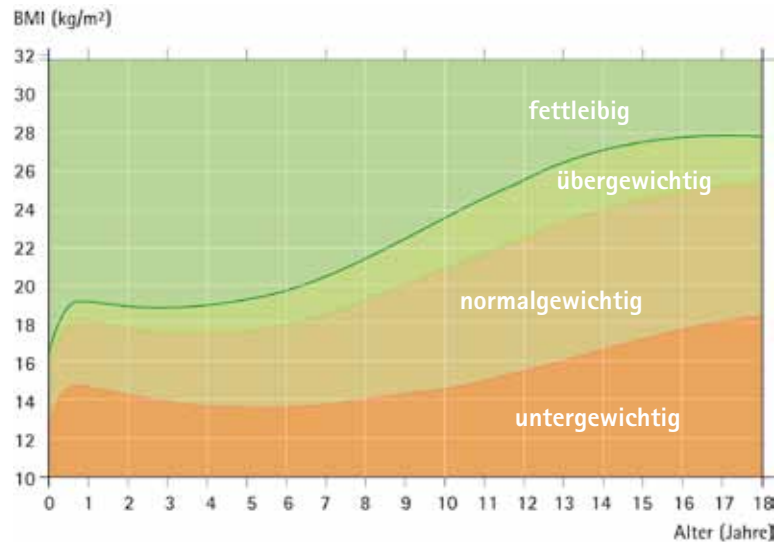
Um diese Frage zu beantworten, verlässt man sich besser nicht auf die eigene Einschätzung. Eltern neigen dazu, hier nicht ganz objektiv zu sein. Oder sie gehen davon aus, dass sich ein paar Pfunde zu viel später auswachsen. Das kann sein, muss aber nicht. Überlassen Sie es daher dem Kinderarzt, zu überprüfen, ob das Körpergewicht des Kindes in Ordnung ist.

Einen Anhaltspunkt kann der sogenannte Body Mass Index (BMI) geben. Er wird errechnet, indem das Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körpergröße in Metern (m) geteilt wird.

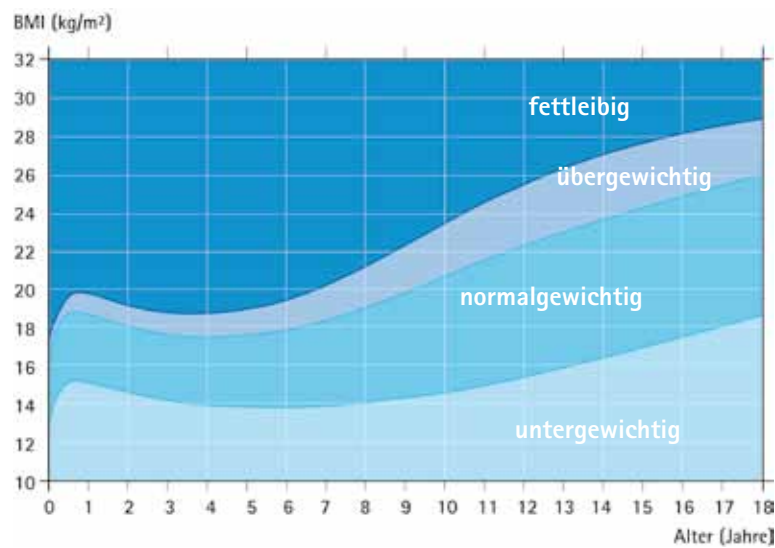
$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Größe in m} \times \text{Größe in m}}$$

Anders als bei Erwachsenen lässt sich mit dem errechneten Wert allein das Körpergewicht noch nicht beurteilen. Bei Kindern müssen zusätzlich das Wachstum und die alterstypische Entwicklung berücksichtigt werden. Daher wird der BMI anhand von Wachstumskurven oder BMI-Tabellen für Kinder bewertet, die neben dem Körpergewicht und der -größe auch Alter und Geschlecht mit einbeziehen. Die Werte in den Kurven und Tabellen wurden als Vergleichs- bzw. Referenzwerte aus verschiedenen groß angelegten Untersuchungen ermittelt. Sie geben an, ob das Kind mit einem bestimmten BMI und Alter normal-, über- oder untergewichtig ist. Liegt ein starkes Übergewicht vor, spricht man von Adipositas.

### BODY MASS INDEX: MÄDCHEN 0-18 JAHRE



### BODY MASS INDEX: JUNGEN 0-18 JAHRE



Quelle: Krommeyer-Hauschild, Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter



## INFORMATIONEN

- | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), [www.bzga-kinderuebergewicht.de](http://www.bzga-kinderuebergewicht.de) > Ursachen, Folgen, Übergewicht – ja oder nein? > Online-BMI-Rechner
- | Bundesministerium für Bildung und Forschung > [www.gesundheitsforschung-bmbf.de](http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de) > Krankheiten erforschen > Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen > Von Haus aus dick?
- | Robert Koch-Institut (RKI), [www.rki.de](http://www.rki.de) > Kinder- und Jugendgesundheit > Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (2008, herausgegeben von RKI und BZgA) > Kapitel 2.6. Übergewicht und Adipositas

## WELCHE ANGEBOTE ES GIBT



**Übergewichtige Kinder und ihre Familien sollten so früh wie möglich fachlich kompetent betreut werden. Ziel ist, dass sich die Kinder wieder wohler fühlen, selbstbewusster sind und gesünder werden. Ob die Kinder abnehmen sollten und welche Therapie geeignet ist, können Eltern mit dem behandelnden Arzt besprechen. Verschiedene Angebote stehen zur Verfügung.**

Haben Sie oder der Kinderarzt festgestellt, dass Ihr Kind tatsächlich übergewichtig ist, wird der Arzt zunächst weitere Untersuchungen durchführen, um sich ein genaueres Bild zu machen. Er wird z.B. prüfen, ob bereits gesundheitliche Störungen oder Krankheiten vorliegen, die auf das erhöhte Gewicht zurückzuführen sind. Er wird auch der Frage nach-

gehen, ob Ihr Kind möglicherweise an einer Erkrankung leidet, die das erhöhte Gewicht auslöst oder fördert. Wenn sie behandelt wird, kann es sein, dass sich auch das Gewicht nach einiger Zeit reduziert. Auf jeden Fall sollte es aber weiter beobachtet werden.

Stellt der Arzt ein leichteres Übergewicht fest, muss Ihr Kind nicht unbedingt abnehmen. Das Ziel kann auch sein, dass es sein Gewicht hält. Mit den nächsten Wachstumsschüben verringert sich das Gewicht im Verhältnis zur Größe. So sinkt sein Body-Mass-Index im Laufe der Zeit und nähert sich dem Normalwert an. Dazu ist es notwendig, die Ess- und Bewegungsgewohnheiten in Ihrer Familie näher unter die Lupe zu nehmen und an der einen oder anderen Stelle zu verändern. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und regen Sie

Ihr Kind zum Mitmachen an. Sorgen Sie dafür, dass die ganze Familie ausgewogen und abwechslungsreich isst. Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, sich im Alltag und in der Freizeit mehr zu bewegen und vielleicht regelmäßig geeigneten Sport zu treiben. Unterstützen und motivieren Sie Ihr Kind. Entscheidend ist, dass in der Familie alle bereit sind, an einem Strang zu ziehen. Oftmals reichen schon kleinere Veränderungen aus, die auf die Dauer viel bewirken können. Nutzen Sie vorhandene Stärken, um das Ziel zu erreichen. Versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu ändern und vermeiden Sie es, Druck auszuüben. Das ist für alle zusätzlicher Stress und führt nicht weiter. Was Sie selbst tun können, um Ihr Kind auf dem Weg zu weniger Gewicht aktiv zu unterstützen, erfahren Sie im dritten Kapitel.

## HILFE SUCHEN

Gesünder essen und sich mehr bewegen – das klingt einfach, ist es aber oftmals nicht. In vielen Fällen wissen wir ziemlich genau, was wir bei unserer Ernährung verbessern könnten und dass wir körperlich aktiver sein sollten. Aber diese Erkenntnisse auch umzusetzen und jahrelanges, eingefahrenes Verhalten zu verändern, fällt sehr schwer. Suchen Sie sich in solchen Fällen Unterstützung bei Fachleuten. Gerade, wenn Sie als Eltern selbst unter einem erhöhten Körpergewicht leiden und schon mehrmals vergeblich versucht haben, es dauerhaft in den Griff zu bekommen, kann kompetente Hilfe nützlich sein.

Das gilt auch, wenn Ihr Kind stärkeres Übergewicht hat und auf ärztlichen Rat abnehmen soll. In diesem Fall wird er Ihnen nahelegen, entsprechende Angebote wie Beratungen oder Schulungsprogramme für übergewichtige Kinder in Anspruch zu nehmen. Bei der Betreuung durch Fachkräfte können Sie Informationen und Anregungen für eine geeignete Ernährung und umsetzbare Tipps für mehr Bewegung erhalten, die zu Ihnen, Ihrer Familie und Ihrem Kind passen. So ausgerüstet und unterstützt, kann es Ihnen und Ihrem Kind leichter fallen, die Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise im Alltag umzusetzen und davon zu profitieren.

Es ist noch aus anderen Gründen ratsam, sich Unterstützung von außen zu suchen. Gleichzeitig Therapeuten für Ihr Kind, selbst Betroffene und auf der anderen Seite verständnisvolle Erzieher zu sein, die das eigene Kind unterstützen, trösten und ablenken, kann für Eltern schwierig werden. Bekommt das Thema „Abnehmen“ in Ihrer

Familie einen zu hohen Stellenwert und nimmt zu viel Raum ein, kann Ihr Kind darauf möglicherweise ablehnend reagieren. Seine Motivation, etwas für sich zu tun, wird dann eher ab- als zunehmen. Daraus können sich weitere Probleme und Konflikte ergeben.

Ärzte und andere Fachkräfte haben einen anderen Blick auf Ihre Familie und Ihr Kind als Sie selbst. Sie bringen einen professionellen Abstand mit und können sich als familienfremde Personen leichter auf die zu bearbeitenden Themen konzentrieren ohne in den Familienalltag involviert zu sein. Sie sehen manches klarer, was Ihnen am eigenen Verhalten selbst vielleicht noch nicht aufgefallen ist. Da sie von außen kommen, können sie die vorhandenen Stärken, die Sie und Ihr Kind mitbringen, oft deutlicher erkennen und Ihnen dabei helfen, sie zu nutzen.

## ANGEBOTE

Eltern und Kinder haben die Wahl zwischen verschiedenen Behandlungsarten und -programmen:

- Einzelberatungen vor Ort
- Gruppenberatungen vor Ort (ambulant) mit regelmäßigen Treffen an einem Schulungsort, z. B. in Form eines mehrwöchigen Kurses
- Schulungen, die eigenständig als Selbstlernprogramm zu Hause durchgeführt werden. Die erforderlichen Unterlagen erhalten die Teilnehmer per Post oder online. Für Fragen oder Probleme werden Kontaktmöglichkeiten genannt.
- Stationäre oder teilstationäre Schulungsprogramme, bei denen die Kinder für die Dauer der Behandlung über mehrere Wochen komplett oder nur tagsüber in einer Klinik sind.



Qualifizierte Beratung und Behandlung für übergewichtige Kinder und ihre Eltern bieten Fachärzte, Ernährungsfachkräfte wie Ernährungswissenschaftler (Oecotrophologen), Diätassistenten und Ernährungsmediziner, psychologisch-pädagogische Fachkräfte wie Psychotherapeuten, Psychologen und Pädagogen und Bewegungsfachkräfte wie Sportwissenschaftler und Bewegungstherapeuten an. Oft arbeiten Vertreter der einzelnen Fachrichtungen und Disziplinen eng zusammen, um die verschiedenen Behandlungsbereiche abzudecken.

Einzel- und Gruppenberatungen sowie Schulungsprogramme werden überwiegend von Kliniken und Ernährungsberatungsstellen, z. B. Praxen für Ernährungsberatung, durchgeführt. Daneben bieten auch Psychotherapie-Praxen, Gesundheitsämter, Volkshochschulen, Familienbildungsstätten, Gesundheitszentren, Ärzte für Kinder- und Jugendheilkunde, Krankenkassen, Sportvereine und allgemeinärztliche Praxen Beratungen, Kurse und Schulungen an.

Bei der Suche nach einer geeigneten Behandlung können Sie sich z. B. an den behandelnden Arzt oder Ihre Krankenkasse wenden. Sie können

Ihnen Anbieter nennen, mit denen sie zusammenarbeiten. Auch bei Fachgesellschaften und Berufsverbänden der einzelnen Berufsgruppen können Sie Therapieeinrichtungen, Berater und Therapeuten in Ihrer Nähe finden, z. B. bei der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter, dem Verband der Oecotrophologen, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, dem Verband der Diätassistenten und beim Berufsverband Deutscher Psychologen.



## KOSTEN

Bevor Sie ein Beratungs- oder Schulungsangebot in Anspruch nehmen, sollten Sie mit Ihrer Krankenkasse oder privaten Krankenversicherung klären, ob und in welcher Höhe die Kosten übernommen werden. Gesetzliche Krankenkassen dürfen

finanzielle Zuschüsse zu Präventionsangeboten leisten, bei denen es z. B. darum geht, gesünder zu essen oder sich mehr zu bewegen. Ebenso können sie therapeutische Beratungsleistungen im Rahmen einer medizinischen Behandlung, z. B. bei stärkerem Übergewicht und anderen ernährungsmitbedingten Erkrankungen bezuschussen. Voraussetzung ist, dass der Anbieter der Gruppen- oder Einzelberatungen über eine von den Krankenkassen anerkannte Qualifikation verfügt. Gesetzliche Grundlage für die Zuschüsse ist das Sozialgesetzbuch Nr. 5 (SGB V) mit den Paragraphen 20 (Prävention und Selbsthilfe) und 43 (ergänzende Leistungen zur Rehabilitation).

Bei Angeboten zur qualifizierten Ernährungsberatung oder -therapie werden beispielweise in den meisten Fällen drei bis fünf, manchmal auch acht bis zehn Beratungstermine von den Krankenkassen bezuschusst. Die Höhe der Zuschüsse ist bei den einzelnen Kassen unterschiedlich und sollte direkt dort erfragt werden. Private Krankenversicherungen beteiligen sich im Allgemeinen nur dann an den Kosten, wenn diese Leistung im Versicherungsvertrag vereinbart wurde.

Rechtlich gesehen ist die qualifizierte Adipositas-Therapie eine

Kann-Leistung, d. h. sie kann von den Krankenkassen übernommen werden, es besteht jedoch kein Anspruch darauf. Das liegt daran, dass Adipositas in unserem Gesundheitssystem noch immer nicht als Krankheit gilt und die Regelungen hinter den medizinischen Erkenntnissen herhinken. In der überarbeiteten Leitlinie zur „Prävention und Therapie der Adipositas“ wird die Adipositas inzwischen als eine chronische Erkrankung definiert. Damit wurde eine Voraussetzung dafür geschaffen, dass adipöse Patienten in Zukunft grundsätzlich auf Kosten der Krankenkassen behandelt werden könnten. Die Leitlinie wurde 2014 von der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG) e. V. und anderen Fachgesellschaften herausgegeben.

Psychotherapeutische Behandlungen werden von den Krankenkassen bezahlt, wenn der Therapeut eine Kassenzulassung hat, also mit den Kassen abrechnen kann und wenn die psychische Störung als Krankheit behandlungsbedürftig ist.

## SCHULUNGS-PROGRAMM FINDEN

Der behandelnde Arzt hat Ihnen und Ihrem Kind empfohlen, das Übergewicht in einem Therapie-

Die Familienratgeber „Sitzender Lebensstil“ (20 Seiten) und „Ernährung & Bewegung“ (24 Seiten) erhalten Sie als kostenlosen Download unter [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org). Als Printexemplar erhalten Sie diese für je 2,00 Euro plus Versand unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).





programm behandeln zu lassen. Von Ihrer Krankenkasse haben Sie grundsätzlich grünes Licht für eine anteilige oder vollständige Übernahme der Kosten erhalten.

Nun heißt es, passende und geeignete Angebote zu finden. Klar erkennbar sollte sein, für welche Zielgruppe das Programm geeignet ist und wer nicht teilnehmen kann. Wichtig ist außerdem, dass Sie und Ihr Kind bereit sind, Gewohnheiten zu verändern und aktiv mitzumachen.

Qualifizierte Behandlungsprogramme erkennen Sie daran, dass sie die Ernährung, Bewegung und das Verhalten mit einbeziehen. Hier etwas zu verändern, geht nicht von heute auf morgen, sondern braucht Zeit und Übung. Über die Dauer von mehreren Wochen werden die Kinder einzeln und/oder in Gruppen von Fachleuten verschiedener Disziplinen betreut. Die Einzeltermine oder Gruppentreffen finden regelmäßig statt, z. B. einmal pro Woche oder im weiteren Verlauf in größeren Abständen. Die Gruppen sollten nicht zu groß sein und besonders bei stark übergewichtigen Kindern nicht mehr als 12 Teilnehmer umfassen.

Ambulante Programme, bei denen Ihr Kind in seiner gewohnten Umgebung bleibt, haben den Vorteil, dass es die neuen Erkenntnisse und Erfahrungen gleich zu Hause, in der Schule und Freizeit ausprobieren kann. Vorteilhaft bei stationären oder teilstationären Angeboten ist, dass die Kinder intensiv betreut und behandelt werden. Das kann ratsam sein, wenn starkes Übergewicht besteht. Manchen Kindern tut es auch gut, in einer Klinik Abstand von dem gewohnten Umfeld zu bekommen. Eine Selbstlern-Variante für zu Hause kann insbesondere dann eine Alternative sein, wenn die Schulungsorte umständlich oder gar nicht zu erreichen sind.



## DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

- Es geht bei den Programmen nicht um eine Diät oder gar um Kalorienzählen, sondern darum, was gesünderes Essen und mehr Bewegung bedeutet und wie beides im Alltag umgesetzt werden kann. Um hier erfolgreich zu sein, müssen die Eltern mit einbezogen werden. Die Änderungen beim Ess-, Bewegungs- und Freizeitverhalten stehen im Vordergrund und nicht die tatsächlich abgespeckten Kilos. Daher machen seriöse Programme auch keine Versprechungen, dass die Kinder am Ende eine bestimmte Menge an Gewicht verloren haben.
- Die Themen Essen und Trinken werden von qualifizierten Ernährungsfachkräften in Theorie und Praxis (z. B. Kochen, Einkaufen) vermittelt. Sie richten sich dabei nach anerkannten Ernährungsempfehlungen, erkennbar an den Regeln für eine vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), den Empfehlungen des Forschungsinstitutes für Kinderernährung (FKE), auch als „Optimierte Mischkost“ oder „OptimiX“ bezeichnet oder der Ernährungspyramide des aid Infodienstes Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz. Individuelle Vorlieben der Kinder werden beachtet, Verbote

gibt es nicht. Ziel ist, dass die Kinder u. a. erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht und schmeckt, wie sie mit Süßigkeiten, Knabbereien und kalorienreichen Snacks umgehen und welche Alternativen es zum Essen aus Langeweile oder Frust gibt.

- Bei der Bewegungstherapie stehen ein bewegterer Alltag und mehr Spaß an Bewegung im Vordergrund. Therapeuten und Trainer geben den Kindern Anregungen dazu. Sie überlegen mit ihnen, welche Sportart geeignet ist und wie sie in den Wochenablauf eingebaut werden kann. Außerdem trainieren die Kinder Beweglichkeit und Fitness in geeigneten Übungseinheiten, auch Entspannungsübungen stehen meist auf dem Programm. Der Anbieter kann den Bewegungsteil auslagern, indem er z. B. mit einem Sportverein oder Sportstudio kooperiert. Dort wird in seinem Auftrag ein Training angeboten, die Teilnahme daran ist für die Kinder Pflicht. Sind in dem Programm selbst keine Bewegungseinheiten vorgesehen, sollte es Empfehlungen für mehr Bewegung im Alltag und für passende Sportarten geben. Der Anbieter kann z. B. Sportangebote in der Nähe nennen, an denen die Kinder regelmäßig teilnehmen sollten.

- Beim Verhaltenstraining üben geschulte Fachleute mit den Kindern, wie sie ihre bisherigen Ess-, Bewegungs-, Freizeit- und Entspannungsgewohnheiten zunächst erfassen und dann ändern können. Mithilfe von Protokollbögen, spielerischen Übungen und konkreten Beispielen leiten sie die Kinder an, neue Verhaltensweisen auszuprobieren und schrittweise umzusetzen.
  - Die Eltern erhalten schriftliche Informationen über Ziele, Inhalte und Ablauf des Schulungsprogramms und erfahren, was sie selbst tun können, um ihre Kinder zu unterstützen. Begleitende Elternabende, Beratungsgespräche nur für die Eltern und gemeinsame Gespräche mit den Kindern gehören zum Programm. Bei jüngeren Kindern gibt es auch Übungseinheiten mit den Eltern. Jugendliche nehmen ihre Schulungstreffen grundsätzlich allein wahr. Unter Gleichaltrigen ohne ihre Eltern fühlen sie sich freier und wohler. So festigen sie ihre Eigenverantwortung.
  - Zu Beginn des Programms setzen sich die Kinder in Absprache mit den Betreuern individuelle realistische Ziele, die in kleinere Teilziele aufgeteilt werden können. Sie sollten so festgelegt werden, dass sie für die Kinder erreichbar sind. Im Verlauf werden die Änderungen schriftlich festgehalten und überprüft.
- Ist das Programm zu Ende, kommt es darauf an, Erkenntnisse, Erfahrungen und Veränderungen dauerhaft beizubehalten und umzusetzen. Daher sollte es Informationen für die Zeit danach enthalten, z.B. Tipps für den Fall, dass Ihr Kind wieder zunimmt oder in alte Verhaltensmuster zurückfällt. Hilfreich ist, wenn es im Anschluss an das Programm über einen bestimmten Zeitraum noch fachlich betreute Angebote gibt, die in größeren Abständen stattfinden können, z.B. Einzel- oder Gruppenberatungen. Auch zwanglose Gruppentreffen ohne eine fachliche Betreuung, bei denen Erfahrungen ausgetauscht werden und die Teilnehmer sich gegenseitig unterstützen, sind sinnvoll.



## INFORMATIONEN

- | aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) > Spezielle Ernährungsinfos > Übergewichtige
- | Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V., [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de) > Krankheiten > Krankheiten S – Z > Übergewicht > Therapie, Adressen & Links
- | Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter, [www.aga.adipositas-gesellschaft.de](http://www.aga.adipositas-gesellschaft.de) > Therapieeinrichtungen > Suche nach Bundesland
- | Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., [www.dge.de](http://www.dge.de) > Service > Ernährungsberatung für Verbraucher
- | Berufsverband Oecotrophologie e.V., [www.vdoe.de](http://www.vdoe.de) > VDOE-Expertenpool > Ernährungsberatung, Ernährungstherapie
- | Verband der Diätassistenten e.V., [www.vdd.de](http://www.vdd.de) > Diätassistentensuche
- | Psychotherapie-Informationssdienst der Deutschen Psychologen Akademie, [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de) > Therapeutensuche
- | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, [www.bzga-kinderuebergewicht.de](http://www.bzga-kinderuebergewicht.de) > Medien > Broschüre „Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen – So finden Sie ein gutes Programm“ (kostenfrei, mit Checklisten), [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) > Für Betroffene > Suche: Beratungsangebote

# WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN



**Gesünder essen und trinken, mehr bewegen, regelmäßig entspannen – das sind die Schrauben, an denen Sie drehen können, um das Gewicht zu halten oder zu reduzieren. Wie Sie diese Empfehlungen umsetzen können, zeigen die folgenden Anregungen.**

Orientieren Sie sich bei der Art und Menge der Lebensmittel und Getränke an der aid-Ernährungspyramide, dabei entspricht eine Portion einer Hand voll:

- **SECHS PORTIONEN BZW. GLÄSER GETRÄNKE:** am besten Wasser, evtl. mit einem Schuss Fruchtsaft, Früchte- und Kräutertees.
- **FÜNF PORTIONEN GEMÜSE UND OBST:** frisches oder tiefgekühltes und fettarm zubereitetes Gemüse und Salate, Rohkost, Hülsenfrüchte, frisches Obst, eine kleine Portion getrocknete Früchte. Bei klein geschnittenem Gemüse,

Salaten oder Beerenobst sind eine Portion zwei Hände voll.

- **VIER PORTIONEN BROT, GETREIDE UND BEILAGEN:** Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz, Reis, Kartoffeln und Nudeln. Wenn möglich, Vollkornprodukte bevorzugen, da sie besser sättigen. Eine Brotscheibe ist eine Portion, bei Beilagen und Flocken sind es zwei Hände voll.
- **DREI PORTIONEN MILCH UND MILCHPRODUKTE:** möglichst fettarme Sorten wählen. Ein Glas Milch, ein Becher Joghurt und eine Scheibe Käse ist jeweils eine Portion.
- **EINE PORTION FLEISCH, WURST, FISCH ODER EI:** magere Sorten wählen, auf Panade verzichten, da sie sich beim Braten mit Fett vollsaugt. Eine Portion oder Scheibe passt auf den Handteller, zwei Eier sind eine Portion.

■ **ZWEI PORTIONEN FETTE UND ÖLE:** Butter, Margarine, Öl für den Salat, Fett zum Braten, aber auch Sahne, Mayonnaise und Nüsse. Eine Portion sind je nach Alter der Kinder ein bis zwei Esslöffel.

■ **EINE PORTION EXTRAS:** Süßes, Gebäck, Kuchen, Muffins, Donuts, Knabbereien, fetthaltige Snacks wie Pommes, zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke.

Die Ampelfarben weisen den Weg: bei „GRÜN“ (pflanzliche Lebensmittel) greifen Sie und Ihre Familie beherzt und reichlich zu. Bei „GELB“ (tierische Lebensmittel) beschränken Sie sich besser auf mäßige, kleinere Portionen. Und bei „ROT“ bleiben Sie sparsam und genießen bewusst. Verbote machen hier keinen Sinn, denn dann werden diese Lebensmittel erst recht interessant und Sie oder Ihr Kind bekommen gerade Appetit darauf.

## SO ÄNDERN SIE DEN SPEISEPLAN

Gehen Sie behutsam vor. Essen und Trinken soll nach wie vor gut schmecken und Spaß machen. Berücksichtigen Sie die Vorlieben Ihrer Familie und besonders Ihrer Kinder. Streichen Sie nicht einfach lieb gewonnene Lebensmittel und Gerichte, sondern suchen Sie gemeinsam Alternativen, die kalorien- und fettärmer sind.

Ein erster Schritt kann sein, mehr Gemüse und Obst zu essen. Das hat viele Vorteile: es ist fett- und energiearm, sättigt aber gut. Große Mengen füllen den Magen, für kalorienreiche Lebensmittel bleibt weniger Platz. Besonders Gemüse ist hier ein guter Verbündeter. Gewöhnen Sie sich an, zu jeder Mahlzeit mindestens eine Portion Gemüse oder Obst zu essen bzw. zu servieren, z.B. eine halbe Banane zum Frühstück, einen Apfel als Zwischenmahlzeit oder zum Pausenbrot, einen Salat und gekochtes Gemüse zum Mittagessen,

eine Handvoll Trauben als Nachtisch, rohes Gemüse zum Knabbern zum Abendbrot. Gemüse sollte den Hauptbestandteil der Mahlzeit ausmachen, ergänzt durch Beilagen oder Brot. Fleisch, Fisch, Käse und Wurst spielen nur eine Nebenrolle.

Nehmen Sie als nächstes auch den Fettgehalt der Lebensmittel unter die Lupe. Hier können Sie einiges an Energie einsparen, ohne das der Genuss leiden muss. Bei Käsesorten mit einem Fettgehalt bis 45 Prozent Fett in der Trockenmasse (Fett i. Tr.) gibt es eine große Auswahl, ebenso bei Joghurt mit 1,5 Prozent Fett. Schinken, Bierschinken, Bratenaufschnitt, Puten- und Hähnchenbrust sind Alternativen zu Salami, Fleisch- und Leberwurst, die seltener auf das Brot kommen sollten. Beim Fleisch sind z.B. Hähnchen- oder Putenbrustfilet, Schnitzel ohne Panade, Kassler und Rinderhackfleisch eine gute Wahl, bei den Würstchen Produkte aus Geflügelfleisch. Ersetzen Sie nach und nach Brot, Brötchen, Toast, Knäckebrot, Nudeln, Reis und Mehl

durch die Vollkornvariante, wo immer es geht oder wählen Sie zumindest Sorten mit einem höheren Vollkornanteil. Achten Sie darauf, wenigstens eine Mahlzeit am Tag gemeinsam, in Ruhe und bei angenehmer Atmosphäre am Tisch einzunehmen.

## UMGANG MIT EXTRAS

- Kaufen Sie nur noch kleinere Packungen an Süßem und Knabberereien. Legen Sie keinen Vorrat an.
- Wählen Sie Kekssorten ohne Schokolade oder Gummibärchen (enthalten zwar viel Zucker, aber kein Fett) statt üppiger Cookies und Schokoladentafeln.
- Eine Handvoll Salzstangen oder Grissini lassen sich gut knabbern, haben aber weniger Fett als Kartoffelchips.
- Bieten Sie Ihrem Kind bei Appetit auf Süßes z.B. frisches Obst, getrocknete Früchte, ein Rosinen- oder Milchbrötchen, einen Toast mit Marmelade oder einen Becher Kakao an.
- Legen Sie eine Menge an Süßigkeiten fest, die Ihr Kind in einer Woche naschen kann und füllen Sie sie in eine Dose. Überlassen Sie es Ihrem Kind, wie viel und wann es davon nascht. Eine andere Variante ist, Süßigkeiten oder Knabberereien in eine Schachtel zu legen, aus der Ihr Kind sich einmal am Tag eine Portion nehmen darf.
- Eine Alternative sind Backofen-Pommes, denn sie haben weniger Fett. Pommes oder dickere Kartoffelchips können Sie auch selbst zubereiten. Dazu Kartoffeln schälen, in Form schneiden, mit etwas Öl und Gewürzen vermengen, auf einem Backblech verteilen und bei 200 Grad Celsius ca. 35 Minuten backen. Dazu passt ein Kräuterquark.
- Mit Hacksteaks aus magerem Rinderhack, einem Vollkornbrötchen, Salat, Gurken- und Tomatenscheiben lässt sich zu Hause ein gesünderer Burger selbst herstellen.

## ESSEN UND TRINKEN SOLL GUT SCHMECKEN UND SPASS MACHEN





## MEHR BEWEGUNG EINBAUEN

Sie ist ein starker Partner, wenn es darum geht, das Gewicht zu halten oder abzunehmen. Der Energieverbrauch steigt, Muskeln werden aufgebaut, Durchblutung und Stoffwechsel angeregt. Mehr Muskelmasse führt dazu, dass der Körper mehr Kalorien verbraucht und zwar auch dann, wenn man sich gerade nicht bewegt. Kräftige Muskeln verbessern die Haltung, fördern die Beweglichkeit und sorgen dafür, dass der Körper straffer wirkt.

Appetit und Sättigung können positiv beeinflusst werden, das Körperbewusstsein profitiert. So kann es leichter fallen, bewusster zu essen. Man fühlt sich wieder wohler in seiner Haut, wird selbstbewusster und unternehmungslustiger. Anspannung und Stress werden abgebaut, Körper und Geist können leichter entspannen. Das Risiko für stressbedingte Essanfälle kann sinken und die Laune steigt. Wer mit Hobbys, Freunden, Sport beschäftigt ist, hat weniger Gelegenheit, ans Essen zu denken.

Weitere Pluspunkte sind, dass Bewegung die geistige Leistungsfähigkeit, das Konzentrationsvermögen und die Lernfähigkeit unterstützt. Sie ist für eine gesunde körperli-



che und geistige Entwicklung von Kindern unabdingbar. Um ihre positiven Wirkungen für sich zu nutzen, müssen Sie und Ihr Kind keine Sportskanonen werden – ganz abgesehen davon, dass es ohnehin nicht empfehlenswert ist, von Null auf Hundert durchzustarten, wenn man länger keinen Sport getrieben hat. Gesünder und sinnvoller ist es, wenn Sie und Ihr Kind buchstäblich Schritt für Schritt vorgehen.

## BEWEGTER ALLTAG

Er ist die Basis für Ihr Familien-Bewegungsprogramm. Beispiele sind:

- Gewöhnen Sie Ihr Kind langsam daran, kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen, z. B. zur Schule, zum Kindergarten oder zu Freunden. Mit der passenden Kleidung steht dem auch bei gelegentlichen Regenschauern nichts im Wege.
- Bei längeren Wegen können Sie öffentliche Verkehrsmittel oder das Auto mit Wegen zu Fuß oder per Rad kombinieren, z. B. mit dem Rad zur U-Bahn-Station fahren, eine Station früher aussteigen, oder etwas weiter entfernt vom Ziel parken und den Rest zu Fuß gehen oder den Roller nehmen.
- In Städten mit einem gut ausgebauten öffentlichen Nahverkehr sind Sie mit Bus und Bahn oft schneller und stressfreier am Ziel als mit dem Auto. Auf dem Weg lassen sich Bewegungselemente einbauen, z. B. beim Treppenstei-

gen an der S-Bahnstation oder beim Fußweg von der Haltestelle zum endgültigen Ziel.

- Nehmen Sie zusammen mit Ihrem Kind so oft wie möglich die Treppen statt Aufzug oder Rolltreppe.
- Kinder übernehmen gern kleinere Aufgaben im Haushalt oder Garten. Lassen Sie Ihr Kind mithelfen, z. B. beim Ausräumen der Spülmaschine, Kleinschneiden von Gemüse oder Obst, Tisch decken und abräumen, fegen oder staubsaugen, Blumen gießen, Laub harken oder Unkraut entfernen.
- Ermuntern Sie Ihr Kind, öfter aufzustehen, während es Hausaufgaben macht oder lernt. Kurz den Softball durch die Wohnung kicken, den Müll wegbringen, einmal um den Block gehen oder ähnliche aktive Pausen tun gut und wirken erfrischend.

Schauen Sie sich die Wege an, die Sie und Ihr Kind täglich absolvieren. Überlegen Sie, wo und wie sich mehr Bewegung einbauen lässt und probieren Sie es zusammen aus. Die Summe macht es, denn jeder Weg zählt. Mit einem Fußweg von 10 Minuten zur Schule und zurück haben Sie beide bereits einen großen Teil der empfohlenen Alltags-Bewegung erreicht. Denn mindestens 30 Minuten sollten Kinder und Erwachsene im Alltag körperlich aktiv sein. Bei Kindern kann die Zeit auf kleinere Portionen von 5 bis 10 Minuten verteilt werden, Erwachsene sollten auf 10 Minuten am Stück kommen.



## BEWEGTE FREIZEIT

In den Schulpausen, in der freien Zeit nach dem Kindergarten, der Schule, den Hausaufgaben und am Wochenende brauchen Kinder Raum und Gelegenheit zum Spielen und Toben – am besten draußen im Freien. Mit anderen Kindern oder den Eltern macht es noch mehr Spaß. Ideal ist es, wenn Ihr Kind täglich etwa insgesamt eine Stunde mit bewegten Freizeitaktivitäten verbringt. Die Stunde kann in kleinere Einheiten von z. B. 15 oder 20 Minuten aufgeteilt werden.

- Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, sich auch in den Schulpausen zu bewegen, mit Freunden zu spielen oder zumindest eine Runde um den Schulhof zu drehen und frische Luft zu schnappen.
- Ist Ihr Kind noch jünger, gehen Sie mit ihm auf den Spielplatz. Nehmen Sie eine seiner Freundinnen oder einen seiner Freunde mit oder verabreden Sie sich dort mit anderen Kindern und Eltern.
- Größere Kinder können Sie z. B. mit Freunden im Hof, im Park, auf einer ruhigen Spielstraße oder im Garten spielen lassen. Mit Regenjacke und -hose oder im Schneeanzug wird das Spielen draußen zu einem Ganzjahresvergnügen.
- Ballspiele wie Fußball, Federball, Tischtennis oder Basketball, Frisbee-Werfen, Seilspringen, Hüpfspiele wie Gummitwist oder Himmel und Hölle, Inline-Skaten, Kick-, Wave- oder Skateboard-Fahren, Fangen und Verstecken spielen sind bestens als bewegte Freizeitbeschäftigungen geeignet. Hier können Kinder wie Jugendliche etwas Passendes finden.

- Hat Ihr Kind nichts vor, gehen Sie mit ihm nachmittags eine Stunde an die frische Luft. Spaziergänge durch ruhigere Seitenstraßen oder den Park machen auch Kindern Spaß, wenn das Spiel nicht zu kurz kommt. Lassen Sie Ihr Kind mit dem Roller oder den Inlinern fahren, spielen Sie Verstecken, veranstalten Wettrennen, balancieren, suchen schöne Steine oder bewegen sich wie verschiedene Tierarten fort – sorgen Sie für Abwechslung.
- Ein bewegungsfreundliches Kinderzimmer mit Platz zum Spielen, großen Schaumstoffpolstern, Kissen oder einer dicken Matte, einem Mini-Trampolin, weichen Bällen aus Stoff und Luftballons lädt auch bei schlechtem Wetter mit Freunden, Mama oder Papa zum Toben, Turnen oder Tanzen ein.
- Seien Sie am Wochenende mit Ihrem Kind gemeinsam aktiv. Unternehmen Sie Radtouren, gehen Sie in den Tierpark, ins Schwimmbad oder zum Schlittschuhlaufen, machen Sie einen Ausflug ins Grüne, z. B. zu einem großen Abenteuerspielplatz, fahren Sie in den Park und spielen Sie zusammen Ball- oder andere Bewegungsspiele. Solche Erlebnisse sind nicht nur Pluspunkte auf dem Bewegungskonto für Klein und Groß, sie stärken auch den familiären Zusammenhalt. Regen Sie ältere Kinder und Jugendliche dazu an, sich am Wochenende mit Freunden zu aktiven Unternehmungen zu verabreden.

## SPORT-ZEIT

Kinder und Jugendliche mit Übergewicht haben oft keine Lust zum Sporttreiben. Beim Schulsport hat Ihr Kind vermutlich erfahren müssen, dass es leichter aus der Puste kommt, nicht so schnell rennen kann, weniger beweglich ist und ihm die Übungen schwerer fallen als anderen. Schlechte Noten im Sportunterricht, andere Kinder, die sich lustig machen und Ihr Kind als dick und unsportlich abstempeln, führen dazu, dass Sport mit negativen Gefühlen verbunden ist. Daher ist es wichtig, dass sich Ihr Kind eine Sportart aussucht, die ihm Freude macht und bei der es sich wohlfühlt. Folgende Tipps helfen bei der Auswahl:

- Erkundigen Sie sich bei Sportvereinen in der Nähe nach Angeboten für übergewichtige Kinder und Jugendliche. Sie berücksichtigen die körperlichen Gegebenheiten und achten darauf, dass die Kinder gut mitkommen. Ihr Kind sieht, dass die anderen Kinder ähnliche Probleme haben. Diese Gemeinschaft kann motivieren und stärken.
- Sportvereine bieten außerdem Kurse für Kinder verschiedener Altersgruppen an, bei denen Spiel und Spaß im Vordergrund stehen. Unter fachkundiger Anleitung entdecken die Kinder Bewegungslandschaften, tanzen und hüpfen zu flotter Musik, spielen mit Bällen oder Tüchern.
- Gut geeignet sind z. B. Sportarten oder Bewegungsarten, die einen spielerischen Charakter haben wie Volleyball, Tischtennis oder Basketball, tänzerisch ausgerichtet sind wie Hip Hop, Breakdance oder Step-Tanz oder Kampfsportarten wie Judo oder Karate. Lassen Sie Ihr Kind verschiedene Angebote in Probestunden testen, bevor es sich entscheidet.
- Kann sich Ihr Kind mit organisierten Sportangeboten nicht anfreunden, sind regelmäßige längere Touren mit dem Mountainbike, dem BMX-Rad, den Inlineskates oder dem Skateboard eine gute Alternative.

Der Schulsport (meistens zwei Stunden pro Woche) ist eine Grundlage, reicht aber allein noch nicht aus. Wenn Ihr Kind zusätzlich einmal in der Woche mit Spaß zum Sport geht, ist das eine lobenswerte Entwicklung. Legen Sie den Fokus auf die Bewegung im Alltag und die Freizeit-Aktivitäten. Hat Ihr Kind sich vorher kaum bewegt, sind tägliche Wege zu Fuß oder mit dem Rad sowie tägliches Spielen und Bewegen in der Freizeit erst einmal wichtiger. Wenn später noch mehr Sport hinzukommt – umso besser.

## FÜR ENTSPANNUNG SORGEN

Nach einem anstrengenden Schultag oder turbulenten Tag im Kindergarten braucht Ihr Kind Zeit zum Ausruhen und Abschalten. Tägliche Entspannungspausen sind notwendig, um zur Ruhe zu kommen und Stress, Ärger und Frust zu verarbeiten. Bauen Sie sie daher fest in den individuellen Tagesablauf Ihres Kindes ein und ermutigen Sie es, eine für sich passende Methode zu finden.

Gut geeignet sind z. B. Lesen, Hörspiele, Hörbücher oder Musik hören, Malen und Zeichnen, träumen, schlafen, für sich allein etwas Ruhiges spielen, z. B. mit den Lieblingsspielsachen.

Auch Kindern hilft es, sich aufregende, ärgerliche, enttäuschende, bekümmerte und frustrierende Erlebnisse von der Seele zu reden, um sie besser verarbeiten zu können. Hören Sie Ihrem Kind daher aufmerk-

sam und zugewandt zu, wenn es davon erzählt. Trösten Sie es, nehmen Sie es in den Arm und überlegen Sie mit ihm zusammen, welche Lösungen es gibt oder wie es in Zukunft damit umgehen kann, damit es ihm besser geht. Bieten Sie Ihrem Kind dabei Hilfe und Unterstützung an. Muntern Sie es auf und reden Sie ihm gut zu.

Fernsehen oder Computerspiele sind nicht zum Entspannen geeignet, da sie neue Eindrücke liefern, die die Kinder verarbeiten müssen und nicht dazu führen, dass sie „die Seele baumeln“ lassen können. Legen Sie daher feste, altersgerechte Fernseh- und Computerzeiten fest, die nicht zu dicht vor dem Schlafengehen liegen.

Ein mangelndes Selbstbewusstsein kann ebenfalls zu Stress und anderen negativen Emotionen führen. Wirken Sie dem entgegen. Konzentrieren Sie sich darauf, welche besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten es hat. Fördern Sie seine Stärken und loben Sie Ihr Kind. Schauen Sie sich an, woran es Freude hat und ermutigen Sie es zu Beschäftigungen, die es gerne tut und die ihm gut tun. So können Sie dazu beitragen, dass Ihr Kind wieder selbstbewusster wird. Falls nötig, reden Sie mit Erziehern, Lehrern, den Freunden Ihrer Kinder und deren Eltern. Bitten Sie sie um ihre Mithilfe und darum, Ihr Kind in die Gemeinschaft zu integrieren, ihm etwas zuzutrauen und es nicht wegen seines Gewichts zu verurteilen, schief anzusehen oder durch unbedachte Bemerkungen zu verletzen.



## INFORMATIONEN

- | Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) und VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., Broschüren „Familienratgeber: Ernährung und Bewegung“ (24 Seiten) und „Familienratgeber: Sitzender Lebensstil“ (20 Seiten) mit Tipps für einen gesünderen Lebensstil für die ganze Familie, kostenfreier Download unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Gesundheit (Printversion gegen Versandkosten)
- | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, [www.tut-mir-gut.net](http://www.tut-mir-gut.net) > TUTMIRGUT-Materialien > Broschüren > Broschüre „Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung und Entspannung“, [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net) > Materialien > Heftreihe GUT DRAUF-Tipps zu Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung für Jugendliche (kostenfrei)
- | aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V., [www.aid.de](http://www.aid.de) > Ernährung > Ernährungspyramide
- | Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., Themenheft „Klein- und Schulkinder“ (24 Seiten) mit Empfehlungen für kindgerechte Ernährung und Bewegung, Bestellung (2 Euro plus Versand) oder Download unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Gesundheit

# Broschürenübersicht

Themenhefte der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

## Essen & Trinken

Alternative Ernährungsformen (2006) | Basiswissen Kochen (2015) | Clever preiswert kochen (2009, 24 S.) | Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.) | Clever saisonal kochen (2010, 24 S.) | Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.) | Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.) | Diäten (2006, 24 S.) | Essen macht Laune (2012) | Fleisch genießen! (2009, 24 S.) | Fisch & Co. (2010, 24 S.) | Genießen statt wegwerfen (2011) | Gesund essen (2006, 24 S.) | Getränke (2005, 24 S.) | Klimafreundlich essen (2010) | Küchenkräuter (2009, 8 S.) | Lebensmitteleinkauf (2005, 24 S.) | Lebensmittelvorräte (2005, 24 S.) | Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.) | Pflanzenöle (2011) | Pflanzlich genießen (2006, 24 S.) | Saisonkalender für Obst und Gemüse (2004, 8 S.) | Süßigkeiten (2013, 24 S.) | Vegetarisch essen (2014, 24 S.) | Vegetarisch genießen (2014) | Vitamine & Co. (2011) | Wasser & Co. (2009) | Wie Oma backen (2014) | Wie Oma kochen (2011, 24 S.) | Wie Oma naschen (2012) | Wild & Wildpflanzen (2007, 24 S.)

## Gesundheit & Haushalt

Allergien (2008, 24 S.) | Alltagsmythen (2014, 24 S.) | Babykost & -pflege (2006, 24 S.) | Clever haushalten 1 (2012, 24 S.) | Clever selbst machen! (2010, 24 S.) | Erkältung (2007) | Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.) | Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.) | Fitness & Gesundheit (2005, 24 S.) | Frauen & Gesundheit (2011, 24 S.) | Für immer jung (2008, 20 S.) | Gesund älter werden (2010, 24 S.) | Gesund im Büro (2015) | Gesund schlafen (2008) | Haushaltspflege (2015, 24 S.) | Homöopathie (2005, 24 S.) | Kindersicherheit (2006, 24 S.) | Kinder & Übergewicht (2015) | Klein- und Schulkinder (2008, 24 S.) | Kosmetik (2013, 32 S.) | Männer & Gesundheit (2010, 24 S.) | Naturheilverfahren (2007, 24 S.) | Omas Hausmittel (2010, 24 S.) | Patientenrechte (2013, 24 S.) | Patientenrechte 2 (2014, 24 S.) | Pflege (2013, 32 S.) | Prävention und Erste Hilfe (2010, 24 S.) | Rad fahren (2009, 24 S.) | Rückengesundheit (2010, 28 S.) | Sauberer Haushalt (2008, 24 S.) | Sehen und Hören (2007, 24 S.) | Selbstmedikation (2007, 24 S.) | Teppich (2006) | Textilien (2007) | Zähne pflegen (2014, 24 S.)

## Umwelt & Nachhaltigkeit

Abfall vermeiden & entsorgen (2013, 24 S.) | Alternative Kraftstoffe (2009) | Blauer Engel (2008) | Energie sparen (2014) | Energiesparende Haushaltsgeräte (2014) | Furnier (2007) | Gas-Fahrzeuge (2007) | Gesund Wohnen (2005, 24 S.) | Green IT (2009, 24 S.) | Grüne Geldanlagen (2009) | Holz & Holzprodukte (2011) | Klimafreundlich einkaufen (2012, 24 S.) | Konsum im Wandel (2014) | Label & Gütezeichen (2014, 24 S.) | Leihen, teilen, gebraucht kaufen (2012, 24 S.) | Papier & Papierprodukte (2013) | Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.) | Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.) | Nachhaltiger Handel(n) (2014) | Nachhaltige Unternehmen (2008) | Nachhaltig leben (2012, 24 S.) | Nachhaltig reisen (2012, 24 S.) | Strom sparen (2007) | Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

## Weitere Themen

Digital fotografieren (2007, 24 S.) | Fairer Handel (2012, 24 S.) | Freiwillig engagieren (2014) | Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (2011, 24 S.) | Internet (2013, 24 S.) | Lebensstile & Labels (2014) | Nanotechnologien im Alltag (2015) | Ratgeber Eltern (2010, 24 S.) | Richtig helfen (2013, 20 S.) | Ruhestand gestalten (2011, 24 S.) | Studium finanzieren (2010) | Tiergerecht leben (2015) | Verbraucherrechte beim Einkauf (2015) | Verbraucherweiser (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com)

EINFACH BESTELLEN

| SEITE KOPIEREN | THEMENHEFTE MARKIEREN |  
PER BRIEF, MAIL ODER FAX ABSCHICKEN

Weitere Angebote sowie Downloads unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).