

Petermann · Warschburger



Ratgeber

# Übergewicht

Informationen für Betroffene,  
Eltern, Lehrer und Erzieher

HOGREFE



Ratgeber Übergewicht

# **Ratgeber Kinder- und Jugendpsychotherapie**

Band 10

Ratgeber Übergewicht

von Prof. Dr. Franz Petermann und Prof. Dr. Petra Warschburger

---

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Manfred Döpfner, Prof. Dr. Gerd Lehmkuhl,

Prof. Dr. Franz Petermann

# Ratgeber Übergewicht

Informationen für Betroffene,  
Eltern, Lehrer und Erzieher

von Franz Petermann  
und Petra Warschburger

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG  
TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN

*Prof. Dr. phil. Franz Petermann*, geb. 1953. Lehrstuhlinhaber für Psychologische Diagnostik an der Universität Bremen und Direktor des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen.

*Prof. Dr. phil. Petra Warschburger*, geb. 1965. Professorin für Beratungspsychologie am Institut für Psychologie der Universität Potsdam.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2007 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag  
Toronto • Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

---

Umschlagabbildungen: © Getty Images, München  
Illustrationen: Klaus Gehrman, Boppard; [www.elkenwelt.de](http://www.elkenwelt.de)  
Satz: Beate Hautsch, Göttingen  
Gesamtherstellung: Schlütersche Druck, Langenhagen  
Printed in Germany  
Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 978-3-8017-1628-8

## Inhalt

1	Kennen Sie das? . . . . .	7
2	Wann wird es Zeit, etwas zu tun? . . . . .	9
3	Woran erkenne ich, ob mein Kind Übergewicht hat? . . . . .	9
4	Wer bleibt dick, wer nicht? . . . . .	13
5	Wann muss ein Kind abnehmen? . . . . .	14
6	Welche Probleme können bei Übergewicht auftreten? . . . . .	15
7	Wie entsteht Übergewicht? . . . . .	21
8	Lebensbedingungen und Lebensstil fördern Übergewicht . . . . .	24
9	Können Eltern überhaupt Einfluss nehmen? . . . . .	28
10	Was können Eltern tun? . . . . .	28
11	Vier wichtige Grundregeln. . . . .	29
12	Wie berücksichtigt man das Alter des Kindes? . . . . .	30
13	Muss sich in der Erziehung etwas ändern? . . . . .	36
14	Was kann man für eine gute Eltern-Kind-Beziehung tun? . . . . .	37
15	Was ist beim Essverhalten zu beachten? . . . . .	41
16	Nahrungsmitteln auswählen – Die Ampelfarben zeigen wie es geht . . . . .	49
17	Änderung des Essverhaltens . . . . .	55
18	Das Bewegungsverhalten. . . . .	58
19	Was können Eltern noch tun? . . . . .	64
	Literaturhinweise . . . . .	67



## 1 Kennen Sie das?

Der elfjährige Leon kommt mittags aus der Schule. Er wirft seinen Ranzen in die Ecke und verzieht sich auf sein Zimmer. Bald hört man laute Musik. Nach kurzer Zeit kommt er aus seinem Zimmer und geht in die Küche an den Vorratsschrank. Er schnappt sich eine Tüte Chips, eine Tüte Bonbons und eine Flasche Sprite. Leons Mutter wartet mit dem Mittagessen. Sie ruft Leon zum Essen, dieser hört aber nicht. Die Mutter geht in Leons Zimmer. Leon sitzt vor seinem Computer und greift gerade in eine Chipstüte. Die Mutter sieht, dass ihr Sohn die Chips isst und ärgert sich: „Musst du schon wieder Chips essen, wir essen doch jetzt Mittag.“ Leon scheint gar nicht zuzuhören. „Ich weiß gar nicht mehr, was ich mit dir machen soll. Du weißt doch, dass du abnehmen sollst. Mit Chips geht das aber doch wohl nicht.“ Mürrisch erscheint Leon dann doch zum Essen. Bald ist er mit dem Essen fertig und geht wieder in sein Zimmer vor seinen Computer. Dort verbringt er den weiteren Tag. Zunächst spielt er sein Lieblings-Computerspiel, dann sieht er fern. Als gegen 18.00 Uhr das Abendessen bereit ist, hat er keinen Appetit. Die Mutter möchte zwar, dass er zum Essen in die Küche kommt, er aber möchte nicht essen und lieber weiter fernsehen.



Leon fühlt sich in seiner Haut nicht wohl. Er weiß zwar nicht genau, womit das zusammenhängt, aber immer wieder hört er von seinen Mitschülern Sätze wie „Da kommt ja das Walross!“, oder „Mein Gott bist du fett!“ Außerdem sitzt Leons Kleidung immer eng, gerne möchte er auch so eine schicke Jeans haben, aber da passt er nicht rein. Diese ganzen Hänse-



leien bringen ihn ganz durcheinander. Oft ist er auch wütend darüber und manchmal auch traurig. Wenn es in der Schule wieder besonders schlimm war, kommt er nach Hause und will nur seine Ruhe haben und entspannen. Am besten geht das vor dem Computer oder Fernseher. Dann holt er sich erst mal Chips oder Schokolade und isst sie nebenbei. Nach einiger Zeit fühlt er sich besser. Und mit den anderen Kindern spielen oder sich treffen mag Leon auch nicht mehr. Die könnten ja wieder gemeine Dinge sagen. Außerdem hat Leon gemerkt, dass er nicht so schnell rennen kann wie die anderen, er kommt schnell aus der Puste. Und dann lästern die anderen noch mehr. Also bleibt er lieber allein für sich. Oft ist ihm langweilig. Leon hat gemerkt, dass wenn er wütend oder traurig ist oder Langeweile hat, Essen eine gute Beschäftigung ist. Das scheint ihm gut zu tun, es lenkt ihn ab und entspannt ihn. Aber dann kommt seine Mutter ins Zimmer und schimpft. Sie sagt immer wieder: „Leon, du isst zuviel, Leon nimm endlich ab, was ist bloß los mit dir?“ Eigentlich möchte Leon seiner Mutter gerne erzählen, was die anderen zu ihm sagen. Aber das traut er sich nicht, er weiß nicht genau, wie er anfangen soll und findet nicht die richtigen Worte. Er hat Angst, dass die Mutter ihn nochmal ausschimpft.

#### **Die Gedanken der Mutter:**

Die Mutter macht sich Sorgen, denn seit der Grundschule ist ihr Sohn immer dicker geworden. Zunächst hat sie das als Babyspeck betrachtet und gedacht, dass sich das „wieder auswächst“. Das hat sie beruhigt. Zwar ist ihr Sohn im Vergleich zu anderen Kindern in seiner Klasse „sehr kräftig“, aber schließlich wächst er ja noch und außerdem ist es besser, wenn Jungen stark sind und sich durchsetzen können. Aber seit einiger Zeit beobachtet die Mutter, dass Leon immer mürrisch aus der Schule kommt. Er verbringt den Tag meist allein vor dem Computer oder Fernseher. Sie weiß, dass er heimlich Unmengen an Süßigkeiten und Chips isst. Wenn davon nichts im Hause ist, dann kauft sich Leon sein Essen von seinem Taschengeld. Die Mutter bemerkt auch, dass Leon ungern rausgeht oder sich mit anderen Kindern trifft. Oft sagt sie: „Mach doch mal etwas Anderes, geh raus zum Spielen!“ Dann sagt Leon: „Nee, keine Lust.“ Leons Mutter würde gerne wissen, was hinter diesem Verhalten steckt. Hat es vielleicht etwas mit Leons Gewicht zu tun? Aber jedes Mal, wenn sie das Gespräch mit Leon sucht, weicht er aus: „Ach, lass mich in Ruhe“, hört sie dann. Was mag dahinter stecken? Hat sie Schuld an Leons Übergewicht? Was kann sie tun?

## 2 Wann wird es Zeit, etwas zu tun?

Ist das Gewicht meines Kindes noch normal oder ist es zu dick? Diese Fragen stellen sich viele Eltern. Allerdings zeigen auch Studien, dass einige Eltern ein Gewichtsproblem ihres Kindes lange Zeit gar nicht bemerken oder auch unterschätzen. Dann geht man davon aus, dass ein Paar Pfunde zu viel oder Fettpolster nicht schaden und hofft, dass sich das Gewicht des Kindes durch das Wachstum noch reguliert. Aber es lohnt sich immer, genauer hinzuschauen. Häufig vergleichen Eltern ihr Kind mit anderen Gleichaltrigen oder der Kinderarzt gibt erste Hinweise, dass das Kind übergewichtig ist. Spätestens bei der Einschulungsuntersuchung wird den Eltern mitgeteilt, dass ihr Kind zu viel Gewicht hat.

## 3 Woran erkenne ich, ob mein Kind Übergewicht hat?

Bei starkem Übergewicht spricht der Arzt von „Adipositas“, oder „adipös“. Adipositas ist das medizinische Wort für Übergewicht und beschreibt einen Zustand mit übermäßiger Ansammlung von Fettgewebe im Körper, genauer: eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts. Um beurteilen zu können, ob ein Kind normalgewichtig, übergewichtig oder stark übergewichtig (adipös) ist, reicht das Augenmaß nicht aus. Eltern schätzen das Gewicht ihres Kindes oft sehr wohlwollend ein. Dabei werden Söhne und Töchter manchmal auch unterschiedlich beurteilt: Bei Töchtern ist man dann kritischer und schätzt sie eher als dick ein. Bei Jungen neigt man dazu, sie als „kräftig“ zu bezeichnen. Auch können die Maßstäbe für die Beurteilung des Gewichts für Erwachsene nicht bei Kindern verwendet werden. Um genau feststellen zu können, ob das Kind überhaupt übergewichtig oder gar adipös ist, wird ein Maß benötigt, das über den Körperfettanteil Auskunft gibt, das also Größe und Gewicht des Kindes berücksichtigt. Und dieses Maß, den sogenannte Body Mass Index (BMI), kann man für sein Kind ganz einfach berechnen. Für die Berechnung des BMI braucht man das aktuelle genaue Gewicht des Kindes und seine Körpergröße. Diese Werte setzt man in die BMI-Formel ein. Dabei teilt man das Körpergewicht (in Kilogramm) durch das Quadrat der Körpergröße (in Metern) und erhält den BMI-Wert.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in Metern} \times \text{Körpergröße in Metern}}$$

Ein Beispiel: Der zehnjährige Kevin ist 1,57 groß und wiegt 65 kg. Diese Angaben werden in die BMI-Formel eingesetzt:

$$\text{BMI} = \frac{\boxed{65}}{\boxed{1,57} \times \boxed{1,57}} = \frac{65}{2,46} = \mathbf{26,42}$$

Kevin kommt nach dieser Berechnung auf einen BMI von 26,42.

Aber was bedeutet dieser Wert? Bei Erwachsenen ist die Beurteilung etwas einfacher. Hier gelten sogenannte Normwerte, feste Grenzen, die aussagen, ab wann Übergewicht beginnt. Dabei gilt ein BMI bis zu 25 als Normalgewicht. Ein Wert über 25 wird als Übergewicht eingestuft. Adipositas liegt vor, wenn der BMI höher als 30 liegt (siehe Tabelle 1).

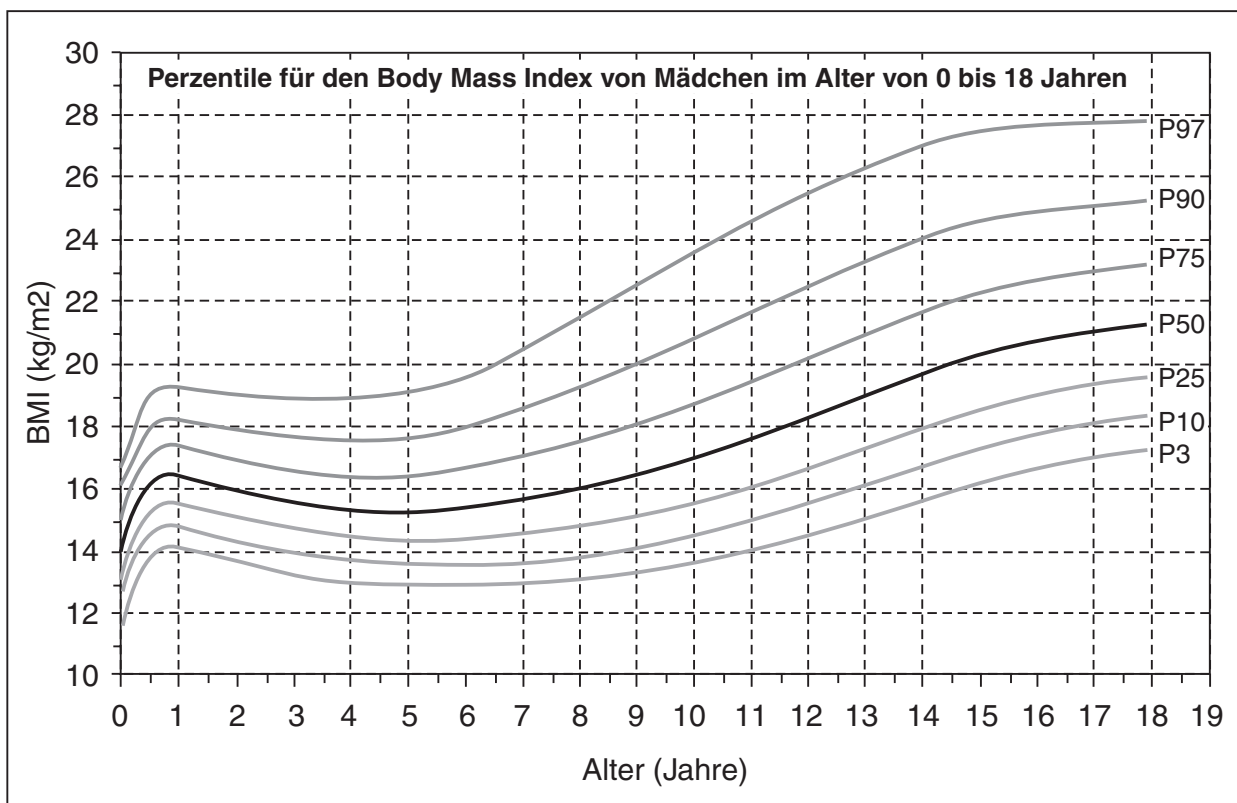
**Tabelle 1:**  
BMI-Normwerte für Erwachsene.

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	bedeutet
unter 18.5	Untergewicht
18.5 – 24.9	Normalgewicht
25 – 29.9	Übergewicht (Präadipositas)
30 – 34.9	Adipositas Grad I
35 – 39.9	Adipositas Grad II
über 40	Adipositas Grad III

Der BMI wird bei Kindern und Jugendlichen zwar genauso wie bei Erwachsenen berechnet, aber bei ihnen wird der berechnete Wert anders interpretiert. Bei Kindern und Jugendlichen ist diese Einstufung des BMI deshalb etwas anders, da sie sich ja noch im Wachstum befinden und der Körperbau auch von Alter und Geschlecht abhängt. Der BMI ist zwar ein erster Anhaltspunkt, als alleiniges Maß reicht er aber nicht aus: Der genaue BMI-Wert eines Kindes muss noch mit den Durchschnittswerten seiner Altersgruppe in Beziehung gesetzt werden. Damit man diesen Vergleich herstellen kann, wurden die Maße Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht und BMI in einer großen Gruppe von Kindern und Jugendlichen festgestellt und daraus repräsentative Werte, die Norm, abgeleitet. Diese wurden dann in sogenannte Perzentilkurven eingetragen. Diese Kurven ähneln den Wachstumskurven für die Körpergröße, die auch der Kinderarzt verwendet, um

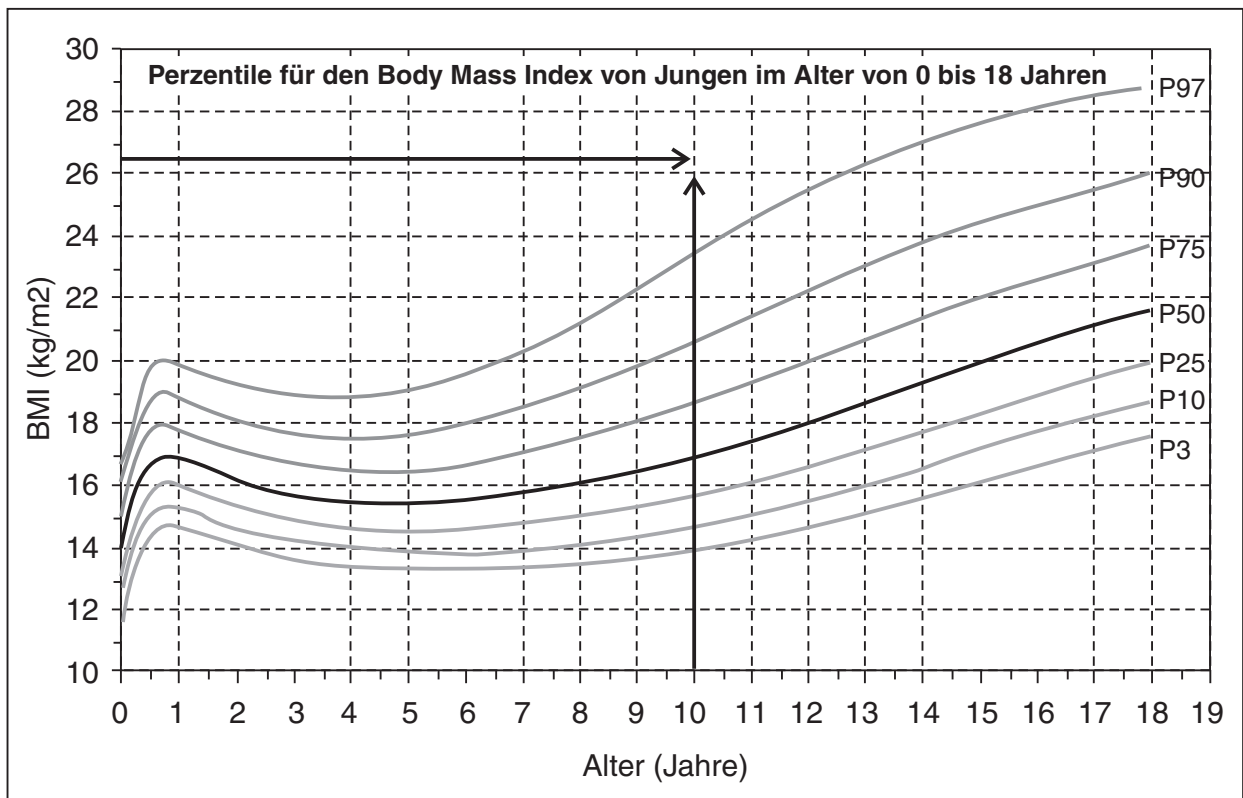
die Größe des Kindes im Verhältnis zur Norm beurteilen zu können. In den Perzentilkurven sind die BMI-Werte in 100 feine Abschnitte unterteilt worden, den sogenannten Perzentilen. Die 50. Perzentile (P50) bedeutet: Dies ist der Durchschnitt in der jeweiligen Altersgruppe. Die Bereiche unter P10 und über P90 sind die Randbereiche, sie repräsentieren auffallendes Unter- oder Übergewicht. Diese Perzentilkurven liegen für Mädchen und für Jungen getrennt vor, da sich die Geschlechter hinsichtlich des Wachstums unterscheiden. Abbildung 1 und 2 zeigen diese beiden Perzentilkurven.

Auf der waagerechten Achse der Abbildungen sieht man das Alter, auf der senkrechten Achse den BMI. Nehmen wir unser Beispiel von oben: Kevin ist 1,57 groß und wiegt 65 kg. Wir errechneten einen BMI von 26,42. Man sucht nun in der Kurve für Jungen das Alter (Kevin ist 10 Jahre) und geht die Skala hoch bis man den BMI von 26 erreicht. Man sieht dann, dass sich der BMI von Kevin weit oberhalb der 97. Perzentile bewegt. Das heißt, Kevin liegt mit seinem Gewicht (BMI) im Vergleich zu seiner Altersgruppe deutlich im oberen Bereich, er ist stark übergewichtig: Weniger als 3% Prozent der Kinder dieser Altersgruppe haben einen noch höheren BMI.



**Abbildung 1:**

Perzentilkurve für Mädchen (Quelle: Kromeyer-Hauschild et al. (2001), Perzentile für den Body Mass Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. Monatsschrift Kinderheilkunde, 149, S. 811).



**Abbildung 2:**

Perzentilkurve für Jungen (Quelle: Kromeyer-Hauschild et al. (2001), Perzentile für den Body Mass Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. Monatsschrift Kinderheilkunde, 149, S. 811, ergänzt: Beispiel Kevin).

Es wurde allgemein festgelegt, dass man bei Kindern ab der 90. Perzentile von Übergewicht spricht und ab der 97. Perzentile von Adipositas. Kinder mit einem BMI oberhalb der 99,5. Perzentile gelten als stark adipös. Weist ein Kind einen BMI oberhalb des 90. Perzentils auf, dann bedeutet dies also, nur noch 10% der Kinder seiner Altersgruppe haben einen gleich hohen oder noch höheren BMI. Liegt der BMI in Höhe des 50. Perzentils bedeutet das entsprechend, dass genau 50% der Kinder dieser Altersgruppe noch dicker sind (vgl. Kasten).

**Wenn Sie die Perzentilkurven für Ihr Kind anwenden möchten, gehen Sie so vor:**

- Sie berechnen den BMI aus Größe und Gewicht.
- Sie wählen die Perzentilkurve je nach Geschlecht des Kindes.
- Sie sehen nach, auf Höhe welcher Perzentilkurve sich BMI und Alter in der Grafik schneiden.
- Sie erhalten einen Eindruck darüber, wo Ihr Kind mit seinem Gewicht im Vergleich zu seiner Altersgruppe liegt.