



Thomas Reinehr
Barbara Dieris
Viola Singer
Mathilde Kersting

Abnehmen mit Obeldicks und OptimiX

Ein Ratgeber für Eltern von
Kindern mit Übergewicht

3., aktualisierte und erweiterte Auflage

Abnehmen mit Obeldicks und OptimiX

Thomas Reinehr
Barbara Dieris
Viola Singer
Mathilde Kersting

Abnehmen mit Obeldicks und Optimix

Ein Ratgeber für Eltern von
Kindern mit Übergewicht

unter Mitarbeit von

Dr. Michael Dobe, Nele Hockamp, Dieter Hoffmann,
Katharina Krimpmann, Anke Schäfer,
Dr. Kathrin Sinningen und Roger Vierhaus

3., aktualisierte und erweiterte Auflage

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen 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 handelt.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten. All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Die zweite Auflage des Buches ist 2010 mit dem Untertitel „Der Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder“ erschienen.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com/PeopleImages

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: EPUB

3., aktualisierte und erweiterte Auflage 2025

© 2010 und 2025 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3281-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3281-7)

ISBN 978-3-8017-3281-3

<https://doi.org/10.1026/03281-000>

Nutzungsbedingungen:

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Vorwort

Liebe Eltern,

Übergewicht im Kindes- und Jugendalter zählt zu den „neuen Kinderkrankheiten“ unserer Gesellschaft: Zurzeit ist in Deutschland jedes sechste Kind von Übergewicht betroffen und jedes zehnte Kind so massiv übergewichtig, dass man sogar von Fettsucht (Adipositas) spricht. Die Folgeerkrankungen des Übergewichts können zunehmend auch bei Kindern und Jugendlichen beobachtet werden (z. B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gefäßveränderungen bis hin zur Zuckerkrankheit). Ganz zentral sind jedoch die sozialen und psychischen Probleme, unter denen Kinder und Jugendliche mit Übergewicht leiden und die die Entwicklung des Selbstbilds und des Selbstwertgefühles gefährden.

Mit diesem Ratgeber wollen wir über den aktuellen Wissensstand zum Thema Übergewicht bei Kindern informieren. Dabei werden Ihnen bewährte Hilfsmittel zu einer behutsamen Gewichtsabnahme vorgestellt, die sich in unserer etablierten, nachhaltig erfolgreichen Schulung „Obeldicks“ für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht sowie ihre Familien und in dem Ernährungskonzept „OptimiX“ sehr bewährt haben. Diese reichen von praxisnahen Ernährungs- und Essverhaltensregeln, Erziehungstipps, Bewegungsangeboten bis hin zu Kochrezepten für die ganze Familie.

In dieser 3., erweiterten und aktualisierten Auflage sind die neuesten Erkenntnisse integriert und die Materialiensammlung erneut erweitert sowie aktualisiert worden. Das Kapitel zum Thema Essverhalten wurde insbesondere durch grundlegende Voraussetzungen ergänzt, ohne die eine erfolgreiche Übergewichtsreduktion nicht möglich ist: Etwa eine positive liebevolle Haltung der Eltern, realistische Ziele und Fokussierung auf Stärken. Zudem wird die Wirksamkeit neuer, nun auch für Jugendliche zugelassener Medikamente sowie operativer Maßnahmen zur Gewichtsreduktion vorgestellt, wobei aber auch die Nebenwirkungen hervorgehoben werden.

Wir hoffen und wünschen Ihnen, dass es Ihrer Familie mit diesem Ratgeber gelingt, die Lebensfreude und Gesundheit Ihres Kindes nachhaltig zu verbessern. Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß und Erfolg beim Durchlesen und Ausprobieren!

Datteln und Bochum,
im Juni 2025

*Thomas Reinehr, Barbara Dieris,
Viola Singer und Mathilde Kersting*

Inhaltsverzeichnis

1	Wissenswertes zu Übergewicht im Kindes- und Jugendalter	9
1.1	Wie kommt es zu Übergewicht?	9
1.2	Ist mein Kind übergewichtig?	10
1.3	Hat mein Kind aufgrund von Krankheit Übergewicht?	14
1.4	Werden aus Kindern mit Übergewicht auch Erwachsene mit Übergewicht?	15
1.5	Was ist ein realistisches Gewichtsziel?	16
2	Wissenswertes zur Ernährung	20
2.1	Was braucht mein Kind?	20
2.2	Langfristige Änderung der Ernährung mit OptimiX	25
2.3	Welche Lebensmittel sind für mein Kind richtig?	44
2.4	Wie können die Mahlzeiten gestaltet werden?	51
2.5	Was sind kindgerechte Lebensmittelmengen?	58
2.6	Wie kann man Fett und Zucker einsparen?	61
2.7	Was ist von Fast Food und Kinderlebensmitteln zu halten?	69
3	Wissenswertes zum Essverhalten	72
3.1	Verhalten verändern?!	72
3.2	Rolle und Möglichkeiten als Eltern?!	75
3.3	SMARTe Ziele	92
3.4	Selbstbeobachtung und Protokolle	93
3.5	Wohlfühltricks: Essen mit Genuss	96
3.6	Was ist Hunger, was ist Appetit?	109
3.7	Wie kann man „Nein“ sagen lernen?	112
3.8	Emotionales Essen	116
3.9	Wie mit Werbung umgehen?	122
3.10	Wie sich in schwierigen Situationen verhalten?	123
4	Wissenswertes zur Bewegung	133
4.1	Soll mein Kind in einen Sportverein?	135
4.2	Soll mein Kind alleine Sport treiben?	138
4.3	Wie kann man sich im Alltag mehr bewegen?	140

8 Inhaltsverzeichnis

5	Sonstige Behandlungsmethoden	149
5.1	Diäten und was dahintersteckt	149
5.2	Welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	156
6	Folgen von Übergewicht	161
6.1	Was sind die medizinischen Folgen?	161
6.2	Was sind die psychosozialen Folgen?	162
7	Rezepte	166
7.1	Kalte Hauptmahlzeit: Das Frühstück	166
7.2	Zwischenmahlzeit: Das Pausenfrühstück	169
7.3	Warme Hauptmahlzeit	171
7.4	Zwischenmahlzeit am Nachmittag	184
7.5	Kalte Hauptmahlzeit: Das Abendessen	187
	Literaturempfehlungen	193
	Literatur	195
	Sachregister	196
	Rezeptregister	199
	Die Autorinnen und Autoren dieses Ratgebers	201

1 Wissenswertes zu Übergewicht im Kindes- und Jugendalter

1.1 Wie kommt es zu Übergewicht?

Übergewicht hat sehr viele komplexe Ursachen. Zumeist wird die Ursache jedoch zuerst in unserem Ernährungs-, Ess- und Bewegungsverhalten gesucht. Dabei wird gerne übersehen, dass sich unsere Umweltbedingungen in den letzten Jahren sehr gewandelt haben. Viele für die Gesundheit ungünstige Verhaltensweisen sind durch äußere Lebensumstände bedingt, die Sie und Ihre Familie nur unter großen Anstrengungen verändern können. Als Beispiele seien die wenigen zeitlichen Freiräume genannt, die unseren Kindern noch für Bewegung zur Verfügung stehen, aber auch die allgegenwärtige Werbung der Lebensmittelindustrie und das überreiche Lebensmittelangebot.

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt ist die Veranlagung zu Übergewicht. Sicher ist Ihnen aufgefallen, dass viele Kinder und Erwachsene nicht übergewichtig sind, obwohl sie teilweise dasselbe verzehren wie ihre Altersgenossen¹ mit Übergewicht. Die Erklärung liegt darin, dass ungefähr die Hälfte unseres täglichen Energieverbrauchs durch Stoffwechselvorgänge bestimmt ist, die nicht willentlich steuerbar sind und vererbt werden. Dies wird aus Zwillingsstudien abgeleitet, bei denen getrennt aufgewachsene eineiige Zwillinge sich erstaunlich hinsichtlich ihres Gewichts glichen. Die Veranlagung, schnell Fettreserven anzulegen, war in der frühen Menschheitsgeschichte mit vielen Hungerkatastrophen von Vorteil, stellt aber in unserer heutigen „Überflussgesellschaft“ einen erheblichen Nachteil dar.

Gut zu wissen

Da das Körpergewicht auch von der Veranlagung bestimmt wird, sind Schuldzuweisungen bei Übergewicht unangebracht. Bei „günstiger“ Ver-

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Stattdessen verwenden wir abwechselnd mal die weibliche und mal die männliche Form. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

anlagung tritt trotz ungesundem Ernährungs- und Bewegungsverhalten kein Übergewicht auf. Wahrscheinlich verhalten Sie und Ihr Kind sich gar nicht viel anders als Andere, nur Ihre Veranlagung ist möglicherweise „ungünstig“. Daher sollten Sie weder bei sich noch bei Ihrem Kind die „Schuld“ für das Übergewicht suchen.

Jedoch reicht Veranlagung alleine nicht aus, um übergewichtig zu werden. Denn Übergewicht kann erst dann auftreten, wenn die zugeführte Energie (= Nahrung) den Energiebedarf für die Bewegung und Stoffwechselprozesse übersteigt. Da die Stoffwechselprozesse nicht beeinflussbar sind, liegen die Möglichkeiten für eine Gewichtsreduktion in einer Reduktion der Energiezufuhr (also weniger energiereiches Essen und Trinken) und/oder in der Steigerung des Energieverbrauchs durch vermehrte Bewegung. Und wie der nachfolgende Kasten zeigt, liegen hierin die Chancen für Sie und Ihr Kind.

Gut zu wissen

Bei „ungünstiger“ Veranlagung kann ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten Übergewicht verhindern bzw. verringern. Hierzu werden wir Ihnen in diesem Ratgeber viele Tipps zur Ernährung (vgl. Seite 20 ff.), zum (Ess-)Verhalten (vgl. Seite 72 ff.) und zur Bewegung (vgl. Seite 133 ff.) geben.

1.2 Ist mein Kind übergewichtig?

Um zu beurteilen, ob man Übergewicht hat, muss neben dem Körpergewicht auch die Körpergröße berücksichtigt werden. Aus Gewicht und Größe berechnet man hierzu den sogenannten Körpermasseindex (Body-Mass-Index = BMI), der angibt, in welche Gewichtskategorie man fällt.

Der Body-Mass-Index

$$\text{BMI} = \text{Gewicht [kg]} / \text{Körpergröße [m]}^2$$

BMI-Normwerte für Erwachsene:

- < 20: Untergewicht
- 20–24: Normalgewicht
- 25–29: mäßiges Übergewicht

- 30–39: deutliches Übergewicht (= Adipositas)
- >40: sehr starkes Übergewicht (= extreme Adipositas)

Beispiel:

Ein 30-jähriger Mann misst 178 cm und wiegt 85 kg. Sein BMI beträgt: $85/1,782 = 85/(1,78 \times 1,78) = 85/3,17 = 26,8$. Er ist somit mäßig übergewichtig.

Die Einteilung nach Übergewicht, Adipositas und extremer Adipositas erfolgt, weil Studien zeigen, dass oberhalb dieser Grenzwerte das Risiko, an Folgeerkrankungen des Übergewichts zu versterben, jeweils deutlich zunimmt.

Im Kindes- und Jugendalter wird der Körperbau auch vom Alter und Geschlecht beeinflusst. Daher muss der BMI anhand von Kurven (sogenannten Perzentilen) beurteilt werden, die Sie z. B. aus dem gelben Vorsorgeheft für das Wachstum kennen. Liegt der BMI über der 90. Perzentile (P90) (vgl. Abbildungen 1 und 2), spricht man von Übergewicht, über der 97. Perzentile (P97) liegt massives Übergewicht vor (Adipositas).

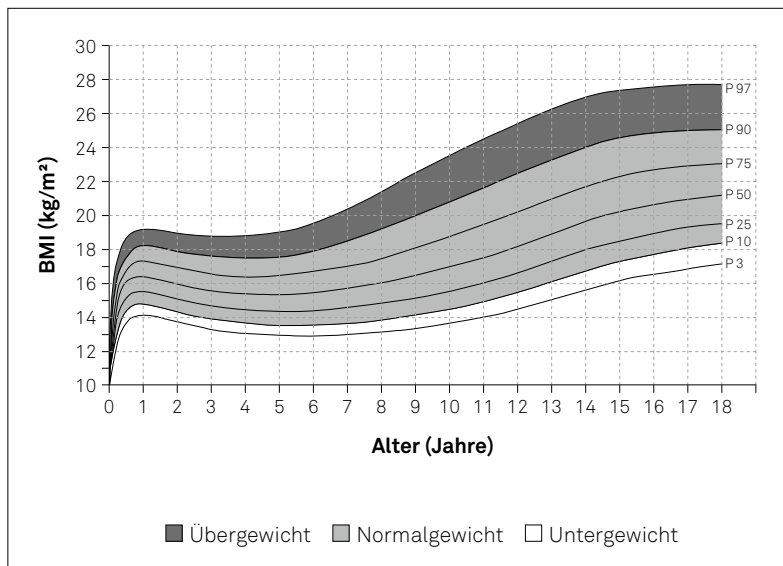


Abbildung 1: Perzentile für den Body-Mass-Index von Jungen im Alter von 0 bis 18 Jahren

Beispiel

Der 10-jährige Sascha misst 157 cm und wiegt 65 kg. Sein BMI beträgt $(\text{BMI} = \text{Gewicht [kg]} / \text{Körpergröße [m]}^2) = 65 / 1,57^2 = 26,4$. Damit liegt sein BMI über der 97. Perzentile (P97) und erfüllt somit die Definition von Adipositas.

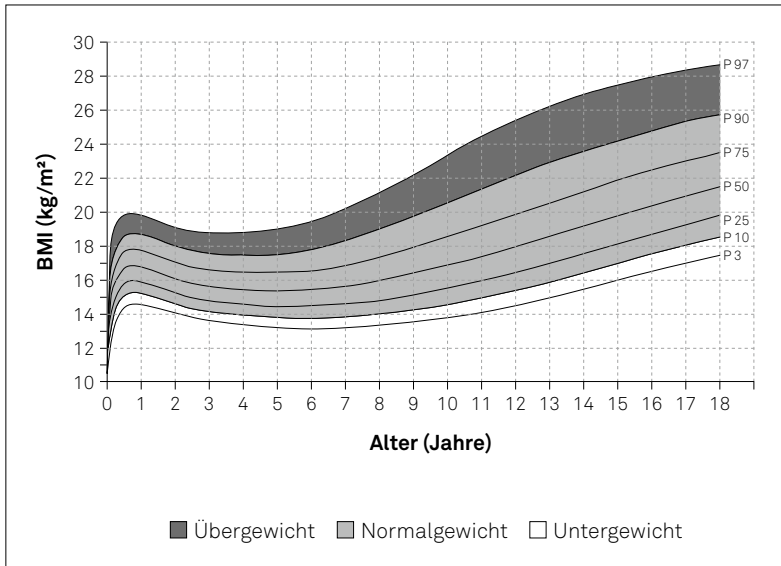


Abbildung 2: Perzentile für den Body-Mass-Index von Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren

Die komplizierte Berechnung des BMIs und die Einteilung in Perzentilen kann auch im Internet erfolgen (z. B. unter <https://www.pedz.de/de/bmi.html>). Ebenso kann Ihre Kinderarztpraxis die Berechnung durchführen, da diese zudem über geeichte Messgeräte für Größe und Gewicht verfügt. Als Abschätzung für den Normalbereich kann auch Tabelle 1 dienen.

Tabelle 1: Abschätzung für den Normalbereich

Körpergröße in cm	Normalbereich Gewicht in kg		Körpergröße in cm	Normalbereich Gewicht in kg	
	von	bis		von	bis
82	11	13	136	26	37
84	11	14	138	26	37
86	11	14	140	28	39
88	11	15	142	29	41
90	12	15	144	30	42
92	12	16	146	31	44
94	12	17	148	33	45
96	12	17	150	34	47
98	13	18	152	35	48
100	13	19	154	37	50
102	14	19	156	38	52
104	14	20	158	39	54
106	15	21	160	41	55
108	15	22	162	42	57
110	16	23	164	44	59
112	16	23	166	46	61
114	17	24	168	47	63
116	17	25	170	49	65
118	18	26	172	51	67
120	19	27	174	52	69
122	20	28	176	54	72
124	20	29	178	56	74
126	21	30	180	58	76
128	22	32	182	60	78
130	23	33	184	62	81
132	24	34	186	64	83
134	25	35	188	66	86

1.3 Hat mein Kind aufgrund von Krankheit Übergewicht?

Krankheiten als Ursachen des Übergewichts sind sehr selten und liegen bei weniger als 1 % aller Kinder mit Übergewicht vor. Hinweise hierauf stellen dar:

- schon massives Übergewicht im Alter von 2 Jahren,
- Kleinwuchs oder ein vermindertes Wachstum,
- eine sehr rasche Gewichtszunahme.

Sollten Sie eines dieser Zeichen bei Ihrem Kind beobachten oder Übergewicht verbunden mit einer allgemeinen Entwicklungsverzögerung bei Ihrem Kind vorliegen, so sollten Sie einen Kinderarzt aufsuchen, um eine zugrunde liegende Krankheit auszuschließen. Zum Teil können diese sehr effektiv mit spezifischen Medikamenten therapiert werden.

Symptome, die häufig bei Personen mit Übergewicht anzutreffen sind und keine Krankheit darstellen, sind unblutige Hauteinrisse durch die Gewichtszunahme („Schwangerschaftsstreifen“) und eine brustdrüsen-ähnliche Schwellung bei Jungen mit Übergewicht durch das vermehrte Fettgewebe.

Auch psychiatrische Erkrankungen (z. B. Essstörungen) können Übergewicht auslösen oder begünstigen. Sie sollten unbedingt eine Kinder- und Jugendpsychiaterin zurate ziehen, wenn Ihr Kind:

- selbst Erbrechen herbeiführt,
- sehr große Nahrungsmengen in kurzer Zeit verzehrt oder
- Abführmittel benutzt.

Übermäßiges Essen kann auch durch psychologische Probleme ausgelöst werden. Falls Sie mindestens drei der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten, geht es Ihrem Kind nicht gut:

- Ist Ihr Kind häufig unerklärlich traurig?
- Zieht Ihr Kind sich mehr und mehr auch von seinen Freunden zurück?
- Fällt es Ihrem Kind schwer, Freundinnen zu finden, oder hat es keine Freunde?
- Klagt Ihr Kind häufig über Alpträume?
- Hat Ihr Kind häufig Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten?
- Sind die Schulnoten plötzlich deutlich schlechter geworden?
- Werden Sie von anderen gefragt, die Ihr Kind auch gut einschätzen können, was mit Ihrem Kind los sei?

Sollte es Ihrem Kind nicht gut gehen, ist es wichtig, die Ursachen hierfür zu ermitteln, bevor das Problem des Übergewichts in Angriff genommen werden kann. Dafür benötigen Sie sehr viel Fingerspitzengefühl. Möglicherweise kommen Sie nicht ohne die fachkundige Hilfe eines Kinder- und Jugendpsychotherapeuten aus. In jedem Falle ist es wichtig nachzuvollziehen, was Ihr Kind bedrückt. Erst wenn es Ihrem Kind gefühlsmäßig wieder besser geht, kann das Problem des Übergewichts in Angriff genommen werden.

1.4 Werden aus Kindern mit Übergewicht auch Erwachsene mit Übergewicht?

Pummelige Babys wachsen nicht zwangsläufig zu Kindern mit Übergewicht heran. Frühere Aussagen, nach denen Fettzellen, die einmal angelegt werden, für das Entstehen von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen bestimmend seien, sind heute nicht mehr haltbar. Jedoch steigt mit dem Alter der Kinder mit Übergewicht das Risiko deutlich an, auch als Erwachsene übergewichtig zu sein. Von den Kleinkindern mit Übergewicht werden 14 % zu Erwachsenen mit Übergewicht. Von den 7-jährigen Kindern mit Übergewicht nehmen bereits 41 % dieses Problem mit ins Erwachsenenalter. Das höchste Risiko, lebenslang mit Übergewicht belastet zu sein, finden wir in der Altersgruppe ab 10 Jahren. Aus ihnen werden zu 70 bis 80 % Erwachsene mit Übergewicht.

Das Gewicht der Eltern stellt einen weiteren wichtigen Faktor dar für das Risiko, als Erwachsener Übergewicht zu haben. Ein Kleinkind mit Übergewicht hat ein vierfach höheres Risiko, auch noch im Erwachsenenalter übergewichtig zu sein, wenn auch ein Elternteil selber von Übergewicht betroffen ist, während das Risiko gering ist, wenn die Eltern beide normalgewichtig sind.

Gut zu wissen

Je länger das Übergewicht besteht, desto größer ist das Risiko für Kinder, das Übergewicht auch im Erwachsenenalter zu behalten. Das Risiko erhöht sich zusätzlich, wenn weitere Familienmitglieder Übergewicht haben. Der Spruch „das wächst sich aus“ trifft nach dem Kleinkindesalter nicht mehr zu!

1.5 Was ist ein realistisches Gewichtsziel?

Bevor wir zu den Behandlungsmöglichkeiten des Übergewichts im Kindesalter kommen, soll noch geklärt werden, was ein realistisches Gewichtsziel ist und wie Erfolg gemessen werden kann. Bei dem Versuch, Übergewicht zu reduzieren, ist es entscheidend, realistische Erwartungen zu haben, da Sie und Ihr Kind ansonsten leicht enttäuscht werden können. Möglicherweise haben Sie zusammen schon viel erreicht und vielleicht nur zu viel erwartet. Tritt die Enttäuschung erst einmal auf, besteht die große Gefahr, alles hinzuwerfen. Damit wäre jedoch niemandem geholfen und nichts gewonnen.

Diäten mit strengen Kalorienplänen und Verboten werden gerne als vermeintlich schnell wirksame Möglichkeit der Gewichtsreduzierung in Angriff genommen. Meist auch mit anfänglichem Erfolg. Allerdings hält dieser in der Regel nicht lange an. Die „heruntergehungerten“ Kilos werden meist innerhalb kürzester Zeit wieder zugenommen mit dem Ergebnis, dass man nach einer Diät mehr wiegt als zuvor. Bei dieser Entwicklung spricht man vom sogenannten Jo-Jo-Effekt. Die Erklärung hierfür liegt darin, dass bei einer raschen Gewichtsabnahme der Körper seinen Energieverbrauch auf Sparflamme schaltet. Ein Mensch mit Übergewicht, der rasch an Gewicht verliert, benötigt daher, um ein bestimmtes Gewicht zu halten, viel weniger Energie als ein Mensch, der schon immer dieses Gewicht besaß (rund 10 % Differenz). Ernährt sich der Mensch mit Übergewicht wieder wie vor der Gewichtsabnahme, was aufgrund des aufkommenden Hungergefühls zu erwarten ist, wird sein Gewicht daher noch mehr ansteigen, als es vorher einmal betragen hat, da der Energieverbrauch noch auf Sparflamme geschaltet ist.

Gut zu wissen

Kurzfristige schnelle Gewichtsabnahmen sind aufgrund der Gegenregulationsmechanismen des Körpers meist nicht von langfristiger Dauer, sondern vergrößern das Problem sogar langfristig!

Solche Diäterlebnisse sind sehr frustrierend. Als Erwachsene kann man vielleicht mit derartigen Misserfolgen einigermaßen umgehen. Bei Kindern und Jugendlichen ist das anders. Strenge Essensregeln, Kalorienzählen, Verbote von Lebensmitteln können die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens negativ beeinflussen. Verbote setzen sich in den

Köpfen fest und fixieren die Kinder und Jugendlichen darauf, diese Verbote einzuhalten. Als Folge entwickelt sich oft ein Heißhunger auf die verbotenen Lebensmittel.

Geheimnis des Erfolges: langsam, aber stetig

Der Erfolg versprechende Ausweg, um dem Jo-Jo-Effekt zu entgehen, ist eine behutsame, langfristige Veränderung von Verhaltensweisen, die zu einer langsamen Reduktion des Übergewichts führen. Dies setzt zugegebenermaßen eine hohe Motivation und Ausdauer voraus. Dies kann von Kindern nicht alleine erwartet werden, deswegen benötigen sie immer grundlegend den Rückhalt ihrer Familie.

Solange Ihr Kind mit Übergewicht altersentsprechend wächst, ist ein stabiles Gewicht bereits ein riesiger Erfolg zur Übergewichtsreduktion! Ein Gewichtsstillstand über ein Jahr beim wachsenden Kind entspricht in etwa einer Gewichtsreduktion von 10 kg bei einem ausgewachsenen Erwachsenen! Setzen Sie bitte daher bei einem wachsenden Kind keine Gewichtsabnahme als Ziel!

Gut zu wissen

Gewichtsstillstand ist das Behandlungsziel bei wachsenden Kindern mit Übergewicht! Bei ausgewachsenen Jugendlichen ist eine Gewichtsabnahme von 1 (bis 2) kg pro Monat realistisch.

Es hat sich gezeigt, dass sich bei diesem Ausmaß der Übergewichtsreduktion die Folgeerkrankungen des Übergewichts deutlich verbessern!

Beispiel

Felix (12 Jahre) hat kaum noch Hosen, die ihm passen. Sie sind zwar nicht zu kurz, aber am Hosenbund geht der Knopf kaum zu. Seine Mutter einigt sich mit ihm, dass bei einer Gewichtsabnahme von 5 kg eine neue moderne Hose, die sich Felix sehr wünscht, genehmigt wird.

In diesem Beispiel wird ein viel zu schwieriges Ziel vereinbart. Felix ist gerade im pubertären Wachstumsschub, d.h., er wächst etwa 12 bis 14 cm/Jahr, was alleine schon eine normale Gewichtszunahme von 9 bis

10 kg nach sich zieht. Insgesamt haben Mutter und Sohn somit auf das Jahr gesehen eine Gewichtsabnahme von mehr als 15 kg vereinbart, wenn das Wachstum berücksichtigt wird. Sollte Felix schaffen, dieses Ziel zu erreichen, wäre das natürlich super. Allerdings ist diese Vereinbarung kaum zu erreichen, und er wird möglicherweise beim Verfehlen dieses Ziels sehr frustriert sein. Dass er bereits bei einem Gewichtsstillstand während des Wachstumsschubes sein Übergewicht schon deutlich reduziert hat, ist ihm und seinen Eltern gar nicht bewusst und er resigniert möglicherweise. Kleine Ziele erfolgreich abzuschließen (d. h. Gewichtsstillstand über z. B. 2 Monate) führt hingegen zu einer verstärkten Motivation. Das langfristige Ziel einer dauerhaften Übergewichtsreduktion kann somit viel besser erreicht werden.

Wie kann Erfolg gemessen werden?

Der Erfolg aller Bemühungen spiegelt sich zuerst auf der Waage wider. Bis Veränderungen äußerlich sichtbar werden, Hosen rutschen oder kleinere Kleidergrößen passen, vergeht einige Zeit, auch wenn alles „perfekt“ gemacht wird. Werden Teilerfolge erreicht und bemerkt, führt dies häufig zu einem neuen Motivationsschub. Ein positiv verändertes Aussehen wird meist zuerst von Personen bemerkt, die das Kind längere Zeit nicht gesehen haben (z. B. Verwandte), da die Veränderungen schleichend auftreten und Personen, die die Kinder täglich sehen (z. B. Eltern), diese gar nicht wahrnehmen können.

Um die Motivation zu steigern durch Erreichen von Etappenzielen und zur Kontrolle, ob die Bemühungen zum Erfolg führen, ist es sehr wichtig, Ihr Kind regelmäßig zu wiegen. Dazu soll Ihr Kind aber keineswegs jeden Tag auf die Waage (Gewichtsschwankungen von bis zu 1 kg sind im Tagesverlauf normal). Ideal sind einmal wöchentliche Gewichtskontrollen jeweils zur selben Zeit (z. B. immer sonntags morgens). Es hilft auch, das wöchentliche Gewicht in einem Heft zu protokollieren, um mitzubekommen, wenn das Gewicht möglicherweise schleichend, aber stetig nach oben geht. Vielleicht können Sie Ihr Kind auch bei der Kinder-/Hausärztin einmal wöchentlich wiegen lassen. Eine „äußere“ Kontrolle ist manchmal auch ein Motivationsschub.

Ohne Gewichtskontrollen kommt man nicht aus. Bis man eine Gewichtszunahme „spürt“ (d. h. Hosen werden zu eng, Aussehen verändert sich), hat man im Durchschnitt mehr als 4 kg zugenommen. Wenn man aber