

Geleitwort von Dr. Johannes Wimmer

Liebe Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel und alle, die sich um unsere kleinen (und manchmal auch etwas größeren) Lieblinge sorgen,

mal ganz ehrlich: Wer kennt ihn nicht, den kleinen Schrecken, wenn die eigene Hose plötzlich spannt? Man fragt sich dann, wie sich die neuen Kilos auf der Hüfte eingeschlichen haben. Aber was, wenn beim eigenen Kind die Hose spannt, nicht weil es über Nacht gewachsen ist, die Hose haben Sie doch gerade erst gekauft, nein, weil das Kind auf einmal mehr Gewicht zugelegt hat, als es eigentlich sollte. Keine Sorge – Sie sind damit nicht allein! Übergewicht bei Kindern ist ein Thema, das viele Familien beschäftigt. Wir alle wollen das Beste für unsere Kinder – und manchmal ist das eben auch ein bisschen mehr als nur Obst und Gemüse.

Als Mediziner und Vater weiß ich: Das Leben mit Kindern ist oftmals chaotisch und bunt – aber eben manchmal auch ein bisschen »rund«. Und wenn die Waage plötzlich Alarm schlägt, ist das noch kein Grund zur Panik. Denn: Übergewicht ist kein Weltuntergang, aber es kann so manches Leben schwer machen – und zwar nicht nur beim Klamottenkauf. Übergewicht sieht man aber nicht nur, das zusätzliche Gewicht birgt Probleme in sich, Probleme, vor denen wir unsere Kinder eigentlich bewahren wollen: von der Zuckerkrankheit Diabetes bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und in der Forschung denkt man sogar an eine Verbindung zu Krebs nach. Übergewicht kann dem Körper schaden, manchmal sogar sehr. Aber wer will das schon für seine Kids?

Wenn Sie es bis zu diesen Worten geschafft haben, dann sind Sie auf einem guten Weg. Und bevor jetzt alle denken, ich würde mit dem erhobenen Zeigefinger herumlaufen – weit gefehlt! Dieses Buch ist keine Diät-Bibel und auch kein Fitness-Bootcamp für zu Hause. Dr. Mark Dankhoff nimmt uns mit auf eine spannende und kurzweilige Reise durch den Dschungel des kindlichen Übergewichts. Und das Beste: Er zeigt uns, wie wir mit kleinen, alltagstauglichen Tricks ganz große Schritte machen können.

aus: Dankhoff, Mein Kind ist zu dick (ISBN 9783432122199) © 2026 TRIAS Verlag

Dr. Dankhoff ist nicht nur ein erfahrener Facharzt für Allgemeinmedizin, sondern hat sich seit über 30 Jahren (!) der Prävention, also der Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Risiken verschrieben. Und das ist noch nicht alles: Zehn Jahre lang war er ärztlicher Leiter einer Fachklinik für Kinder und Jugendliche mit Adipositas. Dort hat er mehr als 5000 junge Menschen erfolgreich begleitet – das ist mehr, als viele Dörfer Einwohner haben! Er weiß also, wovon er spricht – und vor allem, wie man es auch humorvoll angehen kann.

Denn seien wir mal ehrlich: Verbote und strenge Diäten bringen meistens gar nichts. Sie sorgen nur für Frust, heimliche Schokoriegel und am Ende vielleicht sogar für noch mehr Kilos. Dr. Dankhoff setzt stattdessen auf einen ganzheitlichen Ansatz, der Ernährung, Bewegung und vor allem die Gefühle unserer Kinder berücksichtigt. Er erklärt uns, warum die Naschschublade nicht der Feind ist, warum Sport auch Spaß machen darf und warum es so wichtig ist, auf die Bedürfnisse unserer Kinder zu hören.

Also, liebe Leserinnen und Leser: Machen Sie sich bereit für ein Buch, das nicht nur informiert, sondern auch Mut macht, neue Wege zu gehen. Ein Buch, das zeigt, dass ein gesunder Lebensstil für die ganze Familie gar nicht so schwer sein muss. Denn wie meine Oma immer sagte: »Lachen ist die beste Medizin – und ein bisschen Bewegung schadet auch nicht!«

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen, Verstehen und Umsetzen!

Herzlichst
Ihr Dr. med. Johannes Wimmer
Mediziner, TV-Moderator, Buchautor

aus: Dankhoff, Mein Kind ist zu dick (ISBN 9783432122199) © 2026 TRIAS Verlag



aus: Dankhoff, Mein Kind ist zu dick (ISBN 9783432122199) © 2026 TRIAS Verlag

Liebe Eltern!

Sie haben dieses Buch wahrscheinlich gekauft, weil Ihr Kind übergewichtig ist, vielleicht aber auch Ihr Enkel, Patenkind, Nichte oder Neffe. Übergewicht und seine extreme Ausformung, die Adipositas, sind ein zentrales Gesundheitsthema unserer Zeit. Nicht nur, dass Kinder – oft entgegen anders lautender Aussagen – extrem darunter leiden, Übergewicht gehört zu den sogenannten Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, und die Anzahl der Betroffenen wächst jedes Jahr, gerade auch unter Kindern und Jugendlichen. In Deutschland leben ca. 14 Millionen Kinder und Jugendliche. Davon sind nach Angaben des Robert Koch-Instituts 15,4 Prozent übergewichtig und 5,9 Prozent adipös. Das ergibt zusammengezählt fast drei Millionen betroffene Kids.

Das Tückische daran ist: Übergewicht ist nicht akut lebensgefährlich. Es führt aber langfristig und mit hoher Wahrscheinlichkeit zu verschiedenen, zum Teil hochgradig gesundheitsgefährdenden Erkrankungen. Zudem werden Übergewichtige häufig auch Opfer von Hänseleien und Mobbing, was nicht selten als traumatisch empfunden wird und zu Rückzug und sozialer Isolation führt.

In diesem Buch nehme ich Sie mit auf eine Reise zu mehr Wissen und Verständnis über unseren Körper und darüber, was Übergewicht ist und wie es entsteht. Denn nur mit diesen Grundlagen ist eine erfolgreiche Umsetzung hin zu einer nachhaltigen Gewichtsreduktion und -stabilisierung Ihres Kindes möglich. Für diesen Weg habe ich das Dreibeinhocker-Modell entwickelt: Denn so wie ein Hocker erst auf drei Beinen stabil stehen kann, fußt ein gesundes Leben ohne Übergewicht auf drei Bausteinen, nämlich ausgewogener Ernährung, Bewegung und mentaler Stärke. Daraus können Sie sich immer wieder die für Sie wichtigen heraussuchen, um gemeinsam mit Ihrem Kind einen dauerhaft gesunden Lebensstil zu entwickeln.

Ich wünsche Ihnen somit viel Spaß beim Lesen, hoffentlich viele neue Erkenntnisse und ein gutes Durchhaltevermögen für die langfristige Umsetzung!

Ihr Dr. med. Mark Dankhoff

aus: Dankhoff, Mein Kind ist zu dick (ISBN 9783432122199) © 2026 TRIAS Verlag