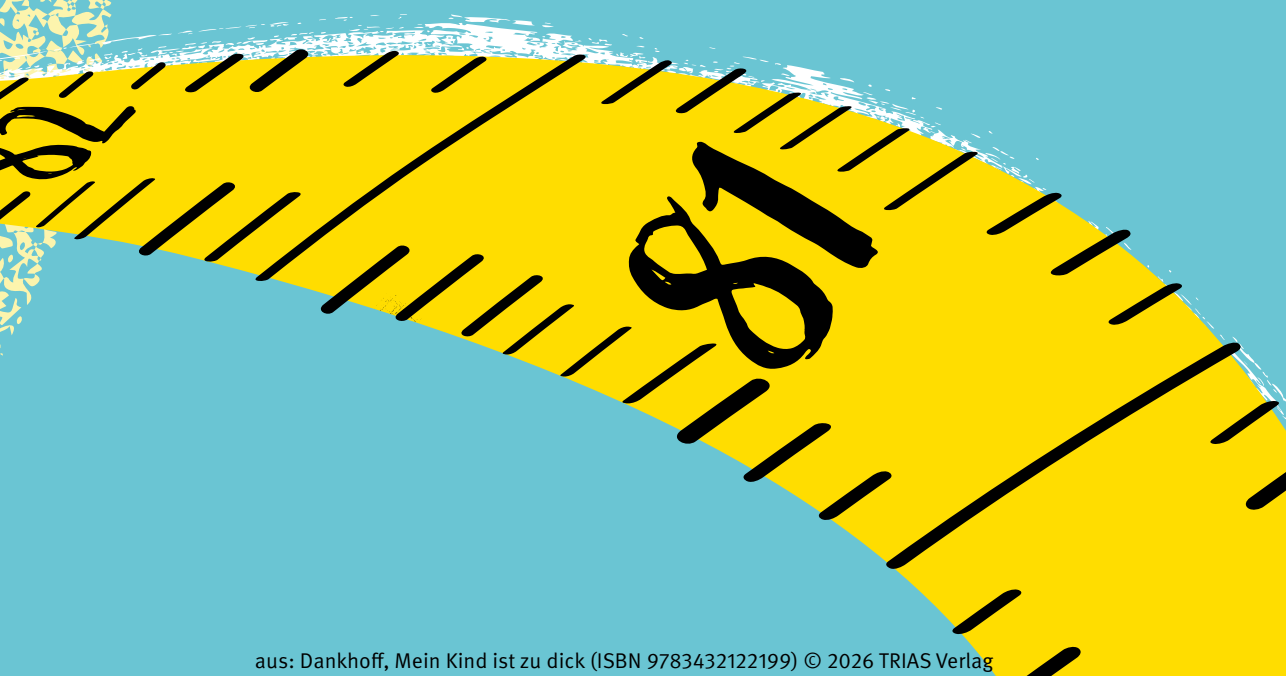
Woher kommt Übergewicht und wie wird man es los?

Die Gründe können organischer, psychischer Natur, aber auch in der Umwelt zu suchen sein. Wichtig ist, dass man sie angeht, denn Übergewicht ist gefährlich.



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

Wann spricht man eigentlich von Übergewicht?

Nicht jeder, der den gängigen Schönheitsidealen nicht entspricht, ist übergewichtig. Aber wenn jemand definitiv zu dick ist, darf man es auch nicht schönreden.

Die allererste Voraussetzung, Übergewicht anzugehen, ist, dass man es überhaupt erkennt. Wenn Ihr Kind ein paar Pfund mehr als seine Freundinnen und Freunde auf die Waage bringt, muss das noch kein Alarmsignal sein. Aber Sie sollten wissen, wann es übergewichtig ist, um entsprechend handeln zu können. Damit unsere individuell unterschiedlichen Körpergewichte entsprechend beurteilt werden können, sind diese in der Wissenschaft in folgende vier Kategorien eingeteilt:

- Untergewicht
- Normalgewicht
- Übergewicht
- Adipositas (starkes Übergewicht beziehungsweise Fettleibigkeit)

Eine solche Zuordnung ist zwar sehr schematisch, aber dennoch wichtig, damit wir uns orientieren können. Als Basis für diese Einteilung wird weltweit der Body-Mass-Index (BMI) verwendet. Die Formel zur Berechnung des BMI lautet:

Körpergewicht (in Kilogramm) geteilt durch Körpergröße (in Metern) zum Quadrat.

Wiegt ein erwachsener Mensch 83,6 Kilogramm und ist 1,78 Meter groß, so sieht der einfache Rechenweg wie folgt aus:

$83{,}6 \div (1{,}78 \times 1{,}78) = 26{,}4$

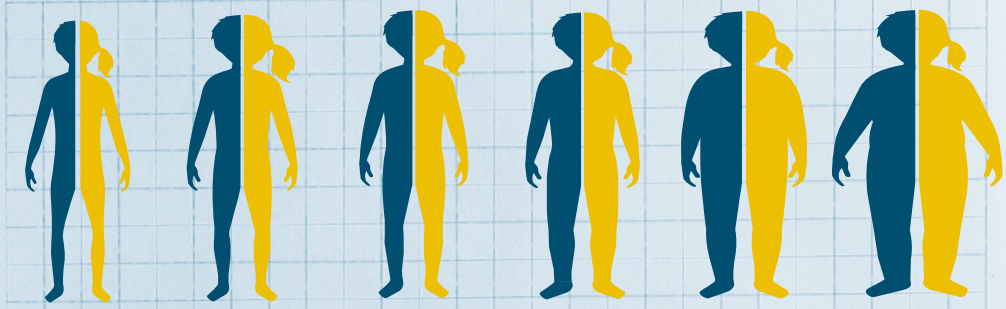
Die Person aus unserem Beispiel liegt also mit ihrem BMI von 26,4 im unteren Bereich des Übergewichts.

Einteilung des Körpergewichts bei Kindern

Der alleinige BMI-Wert zur Einteilung in die verschiedenen Gewichtsklassen ist allerdings erst ab einem Alter von 18 Jahren aussagekräftig. Der Grund dafür ist einfach: Bei Kindern und Jugendlichen in der Wachstumsphase sind verständlicherweise die Verhältnisse zwischen Kopf, Rumpf, Armen und Beinen noch einem ständigen Wandel

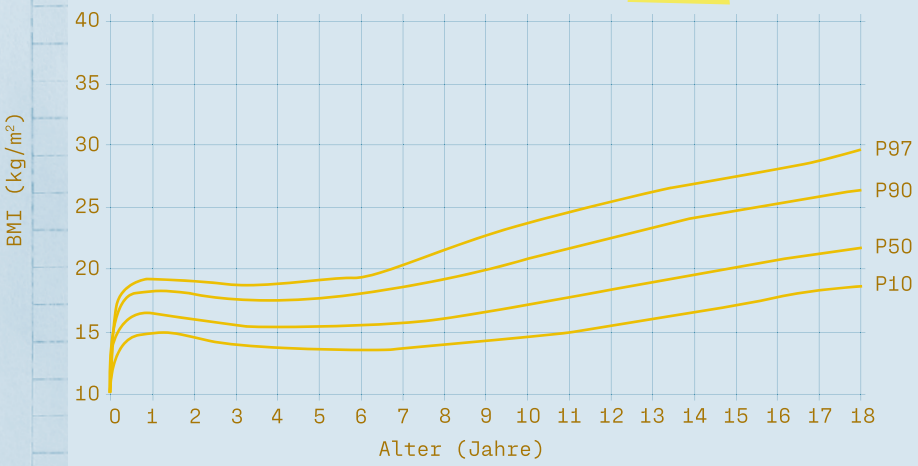
aus: Dankhoff, Mein Kind ist zu dick (ISBN 9783432122199) © 2026 TRIAS Verlag

Body-Mass-Index (BMI)

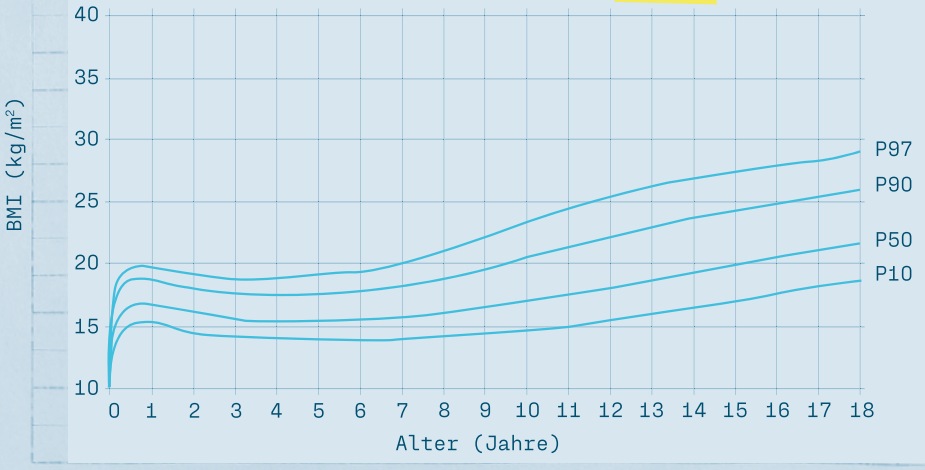


Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas Grad I	Adipositas Grad II	Adipositas Grad III
< 18,5	18,5 – 24,9	25 – 29,9	30 – 34,9	35 – 39,9	> 40

Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (Mädchen 0 – 18 Jahre)



Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (Jungen 0 – 18 Jahre)



Daten basieren auf K. Kromeyer-Hauschild, M. Wabitsch, D. Kunze et al.: Monatsschr. Kinderheilk. (2001) 149:807–818; K. Kromeyer-Hauschild, A. Moss, M. Wabitsch: Adipositas (2015) 9:123–127

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

unterlegen. Daher muss und wird eine andere Messmethode zur Anwendung kommen, die diesen Sachverhalt berücksichtigt.

Hierzu werden die sogenannten Perzentil- und Wachstumskurven benutzt, wie Sie sie mit Sicherheit vom U-Heft beim Kinderarzt kennen (siehe dazu die Abb., Seite 13). Durch die Eingabe von BMI und unter Berücksichtigung des Lebensalters lässt sich hier ziemlich genau erkennen, ob Ihr Kind größer oder kleiner, schwerer oder leichter ist, verglichen mit Kindern, die gleichaltrig sind.

Die 50. Perzentile markiert dabei den zentralen Normbereich, d. h., liegt ein Kind auf dieser Perzentile, so sind 50 Prozent der gleichaltrigen Kinder größer bzw. schwerer und 50 Prozent kleiner bzw. leichter.

Als Grenze für Übergewicht gilt hier die 90er-Perzentile (P90). Das bedeutet, dass 90 Prozent aller Kinder leichter oder maximal genauso schwer sind.

Die Grenze für Adipositas stellt die 97er-Perzentile (P97) dar.

Ein Untergewicht liegt dagegen vor, wenn die 10er-Perzentile (P10) unterschritten wird.

Ob Ihr Kind auf lange Sicht eher schlank, kräftig oder sogar übergewichtig sein wird, zeigt sich mit ungefähr zwei Jahren. Ab diesem Zeitpunkt sollte sich der altersangepasste BMI immer auf derselben Perzentilkurve weiterbewegen.

Mit diesem Wissen können Sie früh erkennen, ob Ihr Kind sich in einem ungesunden Bereich des Gewichts bewegt, und können Maßnahmen ergreifen, um gegenzusteuern. Wie das im Einzelnen geht, erfahren Sie auf jeden Fall ausführlich in den kommenden Kapiteln.

Ein Wort zu Fettgewebe

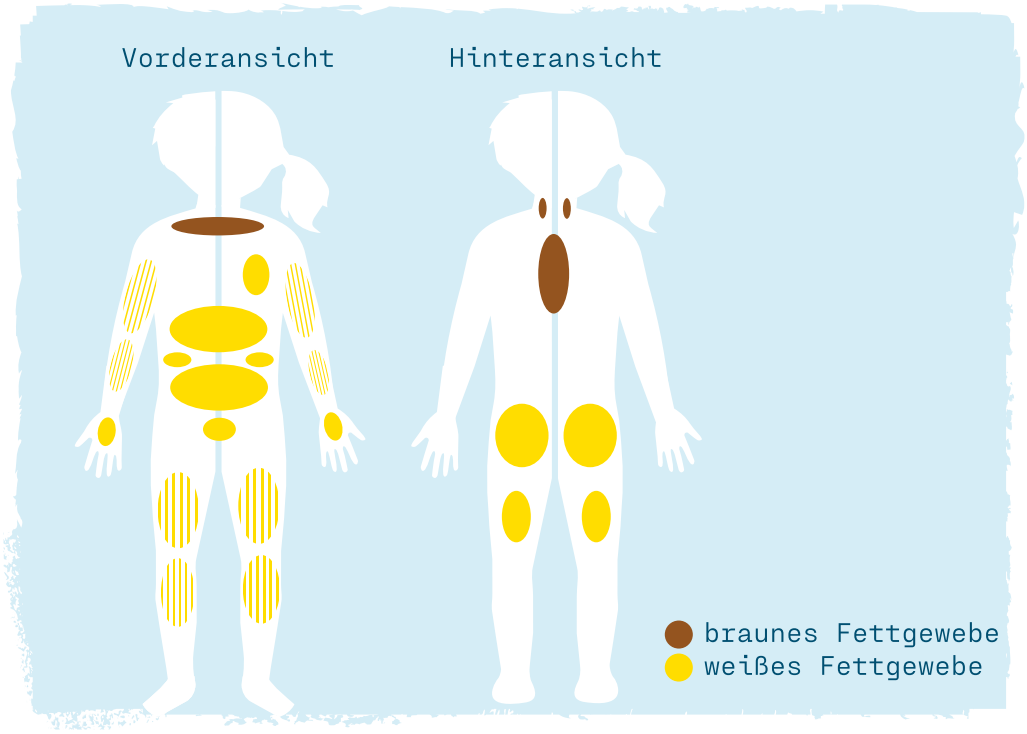
Fett hat gerade im Kontext von Übergewicht eine negative Konnotation. Natürlich ist es so, dass wer übergewichtig ist, zu viel davon hat, also zu fett ist, wie man oft abfällig sagt. Aber es gilt: »Ohne Fettgewebe kein Leben.« Das mag jetzt erstmal komisch klingen, insbesondere wenn man bedenkt, wie viele negative Auswirkungen zu viel Fett haben kann. Tatsächlich jedoch erfüllt das Fettgewebe für uns gleich vier lebenswichtige Aufgaben. Und auf diese wollen wir jetzt mal einen genaueren Blick werfen.

Speicherung von Energie Energie wird immer dann benötigt, wenn bestimmte Funktionen ausgeführt werden sollen. Eine Taschenlampe braucht die elektrische Energie aus den Batterien, damit sie uns im Dunkeln den Weg ausleuchten kann. Und ein Auto kann ohne die Energie aus Kraftstoff oder Akku nicht fahren.

Für unseren Körper ist Fett der Energielieferant Nummer 1. Unser Körperfett speichert die Energie, die wir aus der Nahrung aufnehmen, und stellt sie uns bei Bedarf zur Verfügung. Deshalb nennen wir es Speicherfett. Es ist vergleichbar mit einem Schwamm, nur dass es kein Wasser aufsaugt, sondern Fette aus der Nahrung und diese als Energiespeicher einlagert.

Bei sehr fettreicher Ernährung nehmen die Fettzellen zunächst an Größe zu, später vermehrt sich auch die Anzahl der Fettzellen. Diese überschüssigen Fettzellen können bei

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



einer Gewichtsabnahme leider nicht wieder abgebaut werden, sondern es kann sich nur ihre Größe, d. h. ihr Volumen verringern. Deshalb neigen Übergewichtige oft nach einer zeitweilig erfolgreichen Gewichtsverbesserung zu erneutem Gewichtsanstieg, sofern sie wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen. Dieses Runter-und-wieder-rauf mit dem Gewicht ist der allseits bekannte und gefürchtete Jo-Jo-Effekt. Aus diesem Grund ist eine konsequente und dauerhafte Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten so enorm wichtig, damit die kleiner gewordenen Fettzellen sich nicht wieder vollsaugen und dabei an Größe zunehmen.

Wärme-Kälte-Isolierung Genau wie ein Haus mit speziellen Verbundstoffen isoliert wird, um es im Winter warm und im Sommer kühl zu halten, wird der Körper durch das Fettgewebe isoliert. Durch diese Isolierung sorgt es, weitgehend unabhängig von den jeweiligen Außentemperaturen, für eine möglichst gleichbleibende Körpertemperatur.

Schutzfunktion Wer schon einmal das Gleichgewicht verloren und sich auf den Hintern gesetzt hat, weiß: Das kann echt wehtun, hat aber meist keine gravierenden Verletzungen zur Folge – allerhöchstens ein paar Schmerzen durch die Reizung der Nerven sowie ein blauer Fleck, sprich ein kleiner Bluterguss. Dass nicht Schlimmeres passiert, liegt an der dicken Fettschicht, mit der unsere Gesäßmuskulatur, aber auch unsere Beckenknochen geschützt werden. Diese Fettschicht im Bereich unseres »Hinterteils« funktioniert dabei ähnlich wie ein schützender Airbag im Auto, auch wenn »Fatbag«

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

hier wohl die treffendere Bezeichnung wäre. Aber auch im Inneren unseres Körpers finden sich diese Schutzschichten aus Fett, beispielsweise an den Nieren oder rund um die Augäpfel.

Baustein und Vermittler Zu guter Letzt benötigt unser Körper auch Fette zur Herstellung lebenswichtiger Biomoleküle, Enzyme und Hormone. Auch zur Aufnahme der sogenannten fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sind Fette notwendig.

Aber Fettgewebe ist nicht gleich Fettgewebe, denn im menschlichen Körper lassen sich davon drei verschiedene Formen finden, nämlich das weiße, das braune und das beige Fettgewebe. Diese drei Varianten befinden sich im Körper an unterschiedlichen Stellen bzw. Bereichen und haben verschiedene Funktionen beziehungsweise Aufgaben.

Weißes Fettgewebe

Das weiße Fettgewebe befindet sich direkt unter der Haut (subkutanes Fettgewebe) und im Bauchraum (viszerales Fettgewebe) und erfüllt die Aufgaben Wärme-Kälte-Isolierung, Schutz (Bauchfett) und Energiespeicherung (Speicherfett).

Braunes Fettgewebe

Das braune Fettgewebe befindet sich bei Erwachsenen vorwiegend an den Schultern sowie im Nackenbereich. Seine Farbe erhält es durch seinen hohen Gehalt an Mitochondrien; so werden die Kraftwerke in den Zellen bezeichnet. Im braunen Fettgewebe verwandeln sie chemische Energie unmittelbar in Wärme und dienen dadurch als »Heizung« für den Körper. Aus diesem Grund haben Neugeborene und Säuglinge einen hohen Anteil an braunem Fettgewebe, da sie eine möglichst konstante Körpertemperatur benötigen. Das braune Fettgewebe war für unsere Vorfahren vor mehreren Millionen Jahren ein Trick der Evolution, um Fettreserven für die Wärmeverbrennung zu nutzen, ohne dabei zu zittern. Denn das Zittern bedeutet Muskelarbeit und damit einen Energieverlust. Hier sieht man, was für ein ausgeklügeltes System unser Körper ist. Alle Vorgänge sind bis ins kleinste Detail so aufeinander abgestimmt, dass sie uns am Leben halten. Gerät dieses Gleichgewicht, beispielsweise durch Übergewicht, aus der Balance, bekommen wir gesundheitliche Probleme und werden krank.

Beiges Fettgewebe

Das beige Fettgewebe enthält – wenig überraschend – eine Mischform aus weißem und braunem Fettgewebe und befindet sich meist innerhalb des weißen Fettgewebes. Die beigefarbenen Fettzellen können ebenfalls Energie speichern, aber auch verbrauchen, um Körperwärme zu produzieren. Auch diese Form des Fettgewebes kann durch falsche Ernährungs- und Lebensweise zunehmen und somit Übergewicht oder Adipositas begünstigen.

Was die Evolution mit Übergewicht zu tun hat

Wir gehen zwar in der Zeit nicht ganz zurück zu den Dinos, die vor etwa 65 Millionen Jahren ausgestorben sind, aber auch gute zwei bis fünf Millionen Jahre sind kein Pappenstiel. Denn tief verwurzelt in den Genen unserer affenähnlichen Vorfahren befindet sich eine ganz bestimmte Veranlagung –

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

und zwar zum Übergewicht. Gerade unsere Vorfahren vom Australopithecus bis hin zum Neandertaler wollten fett werden. Das klingt zunächst merkwürdig, war aber für die damaligen Lebensumstände eine absolute Notwendigkeit und hatte recht sinnvolle und einleuchtende Gründe.

Hört man heute immer noch an manchem Abendbrottisch den mahnenden Satz: »Ich glaub', Du hast jetzt genug gehabt.«, galt für unsere urzeitlichen Vorfahren die Devise: »Es wird so viel gegessen wie möglich – wer weiß, wann es wieder etwas gibt.« Das klingt ja fast nach einem »All-you-can-eat«-Befehl. Wer also unter unseren Vorfahren zum einen viel essen und zum anderen besonders effektiv Fett speichern konnte, der hatte einen klaren Überlebensvorteil, konnte sich erfolgreich fortpflanzen und seine »guten« Erbanlagen weitergeben.

Diese Urmenschen-Gene tragen wir immer noch in uns, obwohl mittlerweile Millionen Jahre vergangen sind. Davon profitieren auch heute noch insbesondere die Menschen in den Entwicklungsländern mit geringem Nahrungsangebot und nutzen diese einzige Chance der Einlagerung von Fettreserven, um die dort herrschenden häufigen Dürrephasen möglichst zu überleben. Und unser Körper ist auch heute noch so programmiert, Nahrung optimal zu verwerten und Reserven zu speichern, um auf Hungerperioden reagieren zu können. Unser Problem ist: Wir haben keine Hungerperioden in den wohlhabenderen Ländern, lagern aber trotzdem zu viele Reserven ein.

Die Folge: Übergewicht und Adipositas als Volkskrankheit.

Vorsicht bei zu viel Bauchfett!

Besonders das viszerale Fettgewebe (von lateinisch viscera: Eingeweide), welches sich im Bauchraum befindet, ist für Übergewichtige gefährlich, denn es begünstigt in hohem Maße die Entstehung von Diabetes Typ 2, Bluthochdruck sowie Fettstoffwechselstörungen.
Die Kombination aus diesen drei Risikofaktoren und dem Übergewicht nennt man übrigens »Metabolisches Syndrom« (1988 zum ersten Mal beschrieben als »Syndrom X«), welches wiederum oft zu schwerwiegenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, führen kann.



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

Die Lebensmittelindustrie macht sich übrigens genau diese Programmierung, möglichst viele Nährstoffe und Kalorien aufzunehmen, außerordentlich clever zunutze. Als Beispiel sei hier die sogenannte »Fressformel« genannt, auf die ich im Abschnitt »Der Naschformeltrick der Lebensmittelindustrie« (Seite 61) genauer eingehen werde.

Risikofaktoren für Übergewicht

Übergewicht hat oft mehrere Ursachen. Es kann durch direkte Risikofaktoren, wie erhöhte Cholesterinwerte oder Bluthochdruck, begünstigt werden. Diese können bei einer ärztlichen Untersuchung festgestellt und gegebenenfalls behandelt werden (mehr dazu im Kapitel »Direkte Risikofaktoren«, Seite 129).

Daneben gibt es indirekte Risikofaktoren für Übergewicht, die deswegen so gefährlich sind, weil sie die negativen Auswirkungen der direkten Risikofaktoren auf das Herz-Kreislauf-System teilweise deutlich verstärken. Dazu gehören eine ungünstige Ernährung, mangelnde Bewegung, psychischer Stress sowie Umweltfaktoren.

Ungünstige Ernährung Eine Fehlernährung führt, oft in Kombination mit Bewegungsmangel, sehr häufig zu Übergewicht und Adipositas. Es werden nicht nur zu viele Kalorien aufgenommen, sondern Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße werden vor allem in einem ungünstigen Verhältnis konsumiert (ausführlich behandele ich das im Kapitel zum Thema Ernährung S. 25). Dadurch kommt es zu einem Anstieg der Blutfette (Cholesterine und Triglyceride), der Blutzucker- und Harnsäurewerte sowie des Blutdrucks, also den direkten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall (dazu erfahren Sie ebenfalls mehr im Kapitel »Direkte Risikofaktoren«, Seite 129).

Bewegungsmangel Wenn Sie oder Ihr Kind sich zu wenig bewegen, kann der Körper die aufgenommene Nahrung nicht ausreichend verwerten. Stattdessen lagert er nicht benötigte Nährstoffe in den Organen und im Fettgewebe ein. Dies führt nicht nur zu einem Anstieg des Körpergewichts, sondern ebenfalls zu einer ungesunden Erhöhung der Stoffwechselwerte.

Psychischer Stress Übermäßige psychische Belastungen (Stress) führen nachweislich zu einer Erhöhung der Stoffwechselwerte, des Blutdrucks und auch des Übergewichts. Dabei spielt nicht nur aktueller Stress eine Rolle, auch länger zurückliegende psychische Störmomente können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Hier zeigt sich, warum wir die mentale Gesundheit unbedingt mit einbeziehen müssen, wenn wir über langfristige Maßnahmen gegen Übergewicht und Adipositas sprechen. Das Tücki-



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

sche ist nämlich, dass zum einen psychische Belastungen zu Übergewicht führen können. Zum anderen machen viele Übergewichtige negative Erfahrungen, werden oft gehänselt, ausgegrenzt oder gar gemobbt. Daher ziehen sie sich häufig zurück, igeln sich ein und trösten sich mit Essen, was das Übergewicht wiederum verstärkt – ein Teufelskreis! Was Sie tun können, um das Leid Ihres Kindes zu mindern bzw. es daraus herauszuführen, erfahren Sie im Kapitel »Mittel und Wege aus der Krise« (Seite 105).

Weitere indirekte Risikofaktoren Dazu gehören Umweltfaktoren, wie Schadstoffe in Luft (z. B. Feinstaub), Wasser und Erde (beispielsweise Pestizide) auch Hitze und stressverursachender Lärm. Hierdurch kann es unter anderem zu Bluthochdruck, Schädigungen der Atemwege und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen, die wiederum zu Übergewicht führen können.

Aber auch Alkohol in jeglicher Form kann bei längerem oder übermäßigem Genuss die Herzmuskelzellen schädigen. Die Folge davon ist eine Schwächung der Pumpleistung des Herzens. Zudem erhöht Alkohol auch die Blutfette, die Harnsäurewerte und auch das Körpergewicht. Natürlich gilt, abgesehen von der Gefahr des Übergewichts, dass er ein enormes Suchtpotenzial hat. Daher sollte man besonders aufmerksam sein, wenn Kinder und Jugendliche zur Flasche greifen!

Ferner kann die Neigung zu Übergewicht und Adipositas auch genetisch bedingt, also angeboren sein. Unsere Erbanlagen können somit einen Einfluss auf unseren Appetit, unser Sättigungsgefühl und vor allem auf unseren Stoffwechsel haben. Obendrein können auch Bluthochdruck sowie erhöhte Stoffwechselwerte von Cholesterinen, Triglyceriden, Harnsäure und Blutzucker eine genetische Ursache haben.

In diesem Fall ist es besonders wichtig, mit geeigneten Maßnahmen und individuellen Strategien zielgerichtet entgegenzuwirken. Denn die genetische Veranlagung ist nie alleine verantwortlich für Übergewicht. Somit lässt sich durch einen gesunden Lebensstil auch in diesen Fällen der genetischen Neigung zu Übergewicht entgegenwirken, damit dieses reduziert und das Zielgewicht langfristig gehalten werden kann.

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

Hilfe beim Abnehmen: das Dreibeinhocker-Modell

Dieses Modell hilft Ihnen und Ihrem Kind nicht nur beim erfolgreichen Abnehmen, sondern zeigt auch Strategien, diesen Erfolg dauerhaft zu festigen.

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, wissen Sie, dass Übergewicht für Ihr Kind gefährlich sein kann, jetzt, aber auch in seinen späteren Lebensjahren. Daher ist es wichtig, dass es seine überschüssigen Pfunde loswird.

Wahrscheinlich sehen Sie mit Kummer, wie Ihr Kind unter seinem Übergewicht leidet. Weil es unbeweglich ist und nicht an allen Aktivitäten teilnehmen kann, wie es sich das wünscht. Oder weil es unter den Hänseleien und dem Spott seiner Altersgenossen leidet, oft traurig ist und sich zurückzieht. Wie gerne möchten Sie ihm in dieser Situation helfen! Und vielleicht haben Sie auch schon einiges versucht, aber der Erfolg blieb bisher aus.

Die Frage nach der Schuld

Sehr oft habe ich bei der Beratung von Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder die Sätze gehört wie: »Das ist noch der Rest vom Babyspeck.«, »Das verwächst sich mit der Zeit von alleine« oder »Sooo schlimm ist das doch auch nicht«.

Warum? Viele Eltern haben Angst, dass man ihnen die Schuld zuweisen könnte, dass ihr Kind übergewichtig ist. Sie fürchten die abwertende Beurteilung durch Verwandte, Freunde aber auch Fremde. Indem sie Pseudo-Erklärungen oder Ausflüchte, wie beispielhaft oben genannt, abgeben, fällt es ihnen vermeintlich leichter, die Dramatik abzuschwächen oder davon abzulenken.

Mit ist ganz wichtig zu betonen: Niemand hat Schuld am Übergewicht Ihres Kindes! In unserer Gesellschaft wird ein hohes Körpergewicht mit fehlender Disziplin, mangelndem Willen oder einem geringen Bildungsgrad in Verbindung gebracht. Das alles stimmt so nicht! Ihr Kind hat sich nicht für sein Übergewicht entschieden. Deswegen

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