

ANZEIGE



Home > Wissen > Übergewicht bei Kindern: Eltern spielen wichtige Rolle

21. April 2016, 18:46 Uhr Übergewicht bei Kindern

Der eingebildete Dicke



Auch Kinder lassen sich nicht gerne sagen, sie seien zu dick. Wem das Stigma auf die Psyche schlägt, der kompensiert das häufig mit noch mehr Essen. Manchmal entsteht erst dadurch ein Gewichtsproblem. (Foto: mauritius)

Wenn Eltern ihr Kind für übergewichtig halten, nimmt es oft erst recht zu. Auch dann, wenn es eigentlich gar nicht zu viel wiegt. Ein Grund für das Phänomen könnten kontraproduktive Essverbote sein.

Von Christian Endt

Feedback Wer als Kind zu dick ist, hat häufig sein Leben lang mit

ANZEIGE



Audi Modelle und ein Motorrad von Ducati.

Politik Wirtschaft Panorama Sport München Bayern Kultur Wissen Digital Chancen Reise Auto Stil mehr...

Erkrankungen und sozialer Ausgrenzung. Viele Eltern achten daher genau darauf, dass ihre Kinder ja keine überflüssigen Kilos ansetzen. Der richtige Umgang mit dem Thema ist aber gar nicht so einfach. Unter Umständen kann es dem Nachwuchs sogar schaden, wenn sich die Erziehungsberechtigten zu viele Gedanken um dessen Gewicht machen.

Das belegt eine neue Studie in der Fachzeitschrift *Journal of Pediatrics*, die auf Untersuchungen von mehr als 3500 australischen Kindern beruht. Bei den Vier- bis 13-Jährigen wurden Gewicht und Körpergröße gemessen. Zur Feststellung von Übergewicht nutzten die Wissenschaftler den Body-Mass-Index (BMI), wobei sie die Einstufung an Geschlecht und Alter der Kinder anpassten. Parallel dazu sollten die Eltern in einem Fragebogen ankreuzen, ob sie ihr Kind für

ANZEIGE

Audi s

Fahren
verschie
Motorra

"Anleit

Investie
deutsch
Sie jetzt

Werde

Schweiz
Rendite
Steuerfr

Arznei

Rezeptf
als UVP
Wunsch

unter-, normal- oder übergewichtig halten. Alle zwei Jahre gab es eine Folgeuntersuchung.

Das erstaunliche Ergebnis: Wenn die Eltern denken, ihr Kind sei übergewichtig, nimmt es als Folge tatsächlich zu. Das gilt unabhängig davon, ob es sich um tatsächliches oder lediglich eingebildetes Übergewicht handelt. Das heißt: Normalgewichtige Kinder, die von ihren Eltern für zu dick gehalten werden, entwickeln ein paar Jahre später mit höherer Wahrscheinlichkeit wirklich Gewichtsprobleme. Psychologen sprechen von einer selbsterfüllenden Prophezeiung.

Anja Hilbert kann sich dafür eine einfache Erklärung vorstellen: "Ich vermute, dass Eltern, die ihr Kind für übergewichtig halten, auf frühe Anzeichen reagieren", sagt die Professorin für Verhaltensmedizin an der Universität Leipzig. "Sie bemerken das Problem, bevor sich das in einem deutlich erhöhten BMI niederschlägt."

Gerade wenn Süßigkeiten verboten sind, schmeckt der Schokoriegel besonders gut

Trotzdem macht das Ergebnis stutzig. Schließlich achten Eltern, die sich um das Gewicht ihres Nachwuchses sorgen, in der Regel besonders auf sinnvolle Ernährung und genügend Bewegung. Genau das aber kann kontraproduktiv sein, sagt Hilbert: "Auf tatsächliches oder vermeintliches Übergewicht reagieren Eltern häufig mit restriktiven Ernährungsvorgaben, verbieten also zum Beispiel das Essen von Süßigkeiten." Solche Verbote würden Übergewicht jedoch nicht verhindern, sondern sogar fördern. "Das Kind gewöhnt sich an, jede Gelegenheit zum Essen zu nutzen, weil es jederzeit mit Einschränkungen rechnet." Dazu kommt der Reiz des Verbotenen: Wenn zu Hause der Zutritt zur Speisekammer verwehrt ist, schmeckt der Schokoriegel vom Automaten in der Schule besonders gut.

Anzeige



KOMFORTABEL REISEN

Entspannter und sicherer am Ziel ankommen

So komfortabel und sicher wie in den neuen Business-Limousinen war Reisen noch nie. Mit zahlreichen Assistenzsystemen fahren sie (fast) von allein. mehr...

Ein weiteres Problem dürfte die Stigmatisierung sein, die mit Übergewicht einhergeht. Als dick bezeichnet zu werden, wirkt verletzend. Und wird mindestens genauso häufig mit einer zusätzlichen Tüte Gummibärchen kompensiert wie mit einer Extrarunde auf dem Sportplatz. Wem in der Kindheit gesagt wurde, er sei zu dick, hat noch Jahre später ein erhöhtes Risiko, übergewichtig zu werden. Das zeigt eine Langzeitstudie der University of California. Besonders großen Schaden hinterlassen entsprechende Äußerungen, wenn sie aus der eigenen Familie kommen.

Wäre es also das Beste, wenn Eltern ihre Sorgen um das Gewicht der Kinder einfach ignorieren würden? "Natürlich sollten Eltern auf Gewicht, Ernährung und Bewegungsverhalten achten", sagt Hilbert. "Wirkungsvoller als das Aussprechen von Verboten ist es allerdings vorzuleben, wie man sich zum Beispiel gesund ernähren kann." Statt dauernd das Essverhalten der Kinder zu kritisieren und Vorgaben zu machen, sollten sich die Eltern lieber um ihren eigenen Speiseplan kümmern. Hilbert empfiehlt beispielsweise, jeden Morgen Frühstück zu machen - für sich selbst und die Kinder. Außerdem sei es wichtig, Zufriedenheit mit dem eigenen Körper vorzuleben.

Grundsätzlich rät Hilbert zu einer gewissen Gelassenheit: "Man kann's als Eltern kaum richtig machen", sagt die Psychologin. "Es ist wichtig, auf die Gesundheit der Kinder zu achten, man sollte jedoch nicht überreagieren." Viele Eltern gehen das Thema tatsächlich ziemlich unbekümmert an. Auch das zeigt die australische Studie. Die große Mehrheit der Eltern mit übergewichtigen Kindern schätzen deren Gewicht fälschlicherweise als normal ein.

Gefällt mir Teilen < 2

Twittern

[zur Startseite](#)

Diskussion zu diesem Artikel auf: Rivva

Themen in diesem Artikel: [Übergewicht](#) [Abnehmen](#) [Ernährung](#) ©SZ vom 22.04.2016**Mehr zum Thema**

Physiologie
Was mit dem Bauch passiert, wenn das Essen zu üppig war

Kalorienangaben für Alkohol
Fett in Flaschen

Globale Ernährung
Nie waren die Menschen dicker als heute

Erfolgreiche Diät
Wie meine Nachbarin 70 Kilo abgenommen hat SZ-Magazin

Adipositas
Fitte Dicke

ANZEIGE

Stellenmarkt

Abteilungsleiter/in Marketing Dr. Hauschka
 Kosmetik
WALA Heilmittel GmbH, Bad Boll / Eckwälden

Augenoptikermeister/in
Abele Optik GmbH, Ottobrunn

Verkaufsberater (m/w) im Außendienst für V-Zug
V-ZUG, München

[Weitere Stellenanzeigen](#)*Süddeutsche Zeitung***Leser empfehlen im Ressort Wissen**

- 1** Gesellschaft und Forschung **Mann und Frau und der kleine Unterschied**
- 2** Archäologie **Antikes Massengrab in Athen: Sind es hingerichtete Putschisten?**
- 3** Gender Studies **Krampfzone Geschlecht**
- 4** Loch Ness **Tauchroboter entdeckt Seeungeheuer Nessies Double**
- 5** Zeitraffer-Video **So haben Sie die Erde noch nie leuchten sehen**

Leser lesen aktuell

- 1** US-Künstler **Prince ist tot**
- 2** Hohenfels **Geländewagen fallen vom Himmel**
- 3** Zum Tod von Prince **Genie, Ikone, Rebel**

[Datenschutz](#) [Nutzungsbasierte Onlinewerbung](#) [Mediadaten](#) [Newsletter](#) [Eilmeldungen](#) [RSS](#) [Apps](#) [AGB](#) [Jobs bei Süddeutsche.de](#) [Kontakt und Impressum](#)

Copyright © Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

**ZUR
 Startseite**

