



Pressemeldung

Übergewichts-Epidemie bei Kindern

Noch nie waren so viele Heranwachsende so dick - was Eltern tun können

Hamburg, 18.8. 2022. Übergewicht oder krankhaftes Übergewicht (Adipositas) stellt für betroffene Kinder und Jugendliche nicht nur eine Belastung im Alltag dar, sondern auch ein langfristiges Gesundheitsrisiko. Umso alarmierender ist die Entwicklung, die wissenschaftliche Studien und Auswertungen der Krankenkassen zeigen: Die Zahlen sind während der Corona-Zeit noch einmal deutlich gestiegen. So erhielten im Jahr 2020 laut Daten der Kaufmännischen Krankenkasse KKH 5,5 Prozent der Versicherten zwischen 6 und 18 Jahren die Diagnose Adipositas. Das ist im Zehnjahresvergleich ein Plus von 27 Prozent. Eine forsa-Umfrage hat im Frühjahr 2022 ermittelt, dass seit Beginn der Pandemie jedes sechste Kind zugenommen hat, bei den 10- bis 12-Jährigen sogar jedes dritte.

Die Gründe liegen auf der Hand: kein Sport in Schule oder Vereinen, kein Um-die-Häuser-Ziehen mit Freunden und eine teilweise suchtartige Fixierung auf Online- und Konsolenspiele, die über die Lockdowns hinaus anhielt, was dazu führt, dass sich die Kinder weiterhin weniger bewegen als vorher. Und dazu der Trost-Faktor: Wer sich eingesperrt und ausgebremst fühlt und dabei möglicherweise auch noch Konflikte mit Eltern und Geschwistern austragen muss, greift gern zu einem süßen oder salzigen Snack, um sich wieder besser zu fühlen.

Der Bildungsstatus der Eltern hat dabei einen großen Einfluss: 5- bis 9-jährige Kinder von Eltern ohne Ausbildungsabschluss sind bis zu 2,5-mal häufiger von Fettleibigkeit betroffen als gleichaltrige Kinder von Akademikereltern. Nach einer Erhebung der Krankenkasse DAK-Gesundheit waren in dieser Altersgruppe 2020 5,2 Prozent der Kinder bildungsarmer Eltern adipös, bei Akademikerkindern waren es dagegen 1,5 Prozent.

Übergewicht und Adipositas beruhen letztlich auf zwei Hauptfaktoren, so Prof. Dr. Hans-Henning-Flechtner, Vorstandsmitglied der Stiftung „Achtung!Kinderseele“ und Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitätsklinik in Magdeburg. Auf falschen Ernährungsgewohnheiten, die sich leicht mit „zu süß, zu fett, zu salzig“ umreißen lassen, vor allem aber auf seelischen Problemen, die durch die Corona-Lockdowns bei vielen verstärkt wurden. „Essstörungen sind fast immer das Resultat psychischer Konflikte“, so Flechtner, „oft wurzeln sie in dem Gefühl, nicht gut genug zu sein“. Vorwürfe an die betroffenen Kinder seien deshalb ausgesprochen kontraproduktiv. Eine kanadische Studie habe sogar eine klare Korrelation zwischen autoritärem Erziehungsstil und Adipositas festgestellt.

Die Empfehlung des Facharztes für besorgte Eltern: „Wenn Sie eine deutliche Veränderung der Essgewohnheiten und des Gewichts ihres Kindes beobachten, sollten Sie zunächst den Kinderarzt konsultieren. Kann dieser keine organischen Ursachen feststellen, ist ein Kinder- und Jugendpsychiater oder bei jungen Erwachsenen ein spezialisierter Psychotherapeut der richtige Ansprechpartner.“ Erziehungsversuche der Eltern mit Verboten, ärztlich nicht begleiteten Diäten oder aufgezwungenem Sport seien dagegen nicht ratsam.

Und was tut die Politik? Die Ampel hat im Koalitionsvertrag ein Werbeverbot für ungesunde Lebensmittel in Medien und Sendungen für unter 14-Jährige verankert, das Verbraucherschützer

seelisch gesund erwachsen werden

schon vor seiner Einführung als viel zu lasch kritisieren. Aus psychiatrischer Sicht könne das allenfalls ein kleines Mosaiksteinchen sein, so Flechtner: „Ungesunde Lebensmittel wird es immer geben. Die beste Vorsorge gegen Übergewicht und Adipositas ist es, wenn die Rahmenbedingungen dafür geschaffen werden, dass Kinder seelisch gesund aufwachsen können. Dazu gehört vor allem ein wertschätzender Umgang, sowohl in der Familie als auch in der Schule, und eine Sozial- und Bildungspolitik, die dafür sorgt, dass Familien nicht abgehängt werden.“

Stiftung „Achtung!Kinderseele“

Wir sind die bundesweit größte Stiftung zur Förderung der seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. In enger Zusammenarbeit mit ehrenamtlich engagierten Fachärzt:innen entwickeln und implementieren wir Präventionsprogramme, um Kinder, Jugendliche und ihr jeweiliges Lebensumfeld für das Thema seelische Gesundheit zu sensibilisieren. Wir klären auf, informieren und setzen uns dafür ein, dass Kinder und Jugendliche mit psychischem Unterstützungsbedarf frühzeitig Hilfe bekommen. Die Stiftung wurde 2009 von den Fachverbänden für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie DGKJP, BAG und BKJPP gegründet. Gemeinsam mit ihnen arbeiten wir dafür, dass seelische Krankheiten kein Tabuthema mehr sind. Unsere Programmarbeit finanzieren wir komplett aus Spenden und Fördergeldern.

www.achtung-kinderseele.org

Kontakt:

Stiftung „Achtung!Kinderseele“

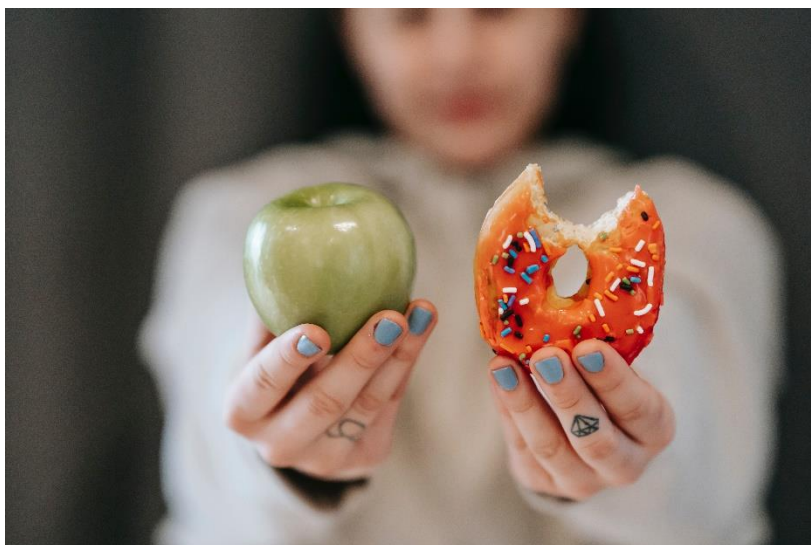
Anne Reis

Poststraße 51, 20354 Hamburg

Tel.: 040 3208830-26

a.reis@achtung-kinderseele.org

Pressebild zum Download: www.achtung-kinderseele.org/pressebereich



Quelle: [Pexels](https://www.pexels.com/photo/woman-holding-apple-and-donut/), Andres Ayrton (muss nicht angegeben werden)

seelisch gesund erwachsen werden