

## Viele Kinder werden übergewichtig



und erfahren soziale Ausgrenzung, Kleiderprobleme, Kurzatmigkeit bei Sport, Gelenkschmerzen, Pubertätsstörungen mit Vermännlichung (Mädchen), Bluthochdruck, Zuckerkrankheit ....

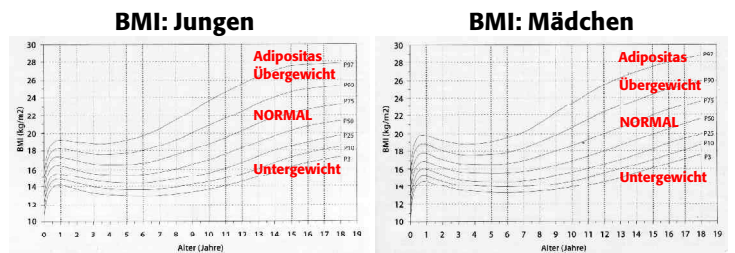
Die meisten Kinder werden ihr Übergewicht nicht mehr los !

## Was tun ?



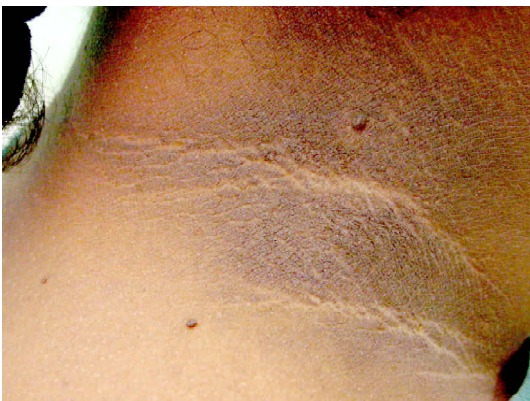
Jedes 6. Kind in Deutschland hat Übergewicht

- Bewegung** Mehr Sport, mehr Spaß am Sport.  
Sport und Spiel statt TV und Computer.  
Mehr bewegen (zu Fuß statt mit dem Bus).
- Essen** Gesundes Essen kennen und schmecken lernen.
- Verhaltenstraining** Auf eigene Stärken bauen.  
Auslöser für ungesundes Verhalten erkennen.  
Dauerhaft die Lebensgewohnheiten ändern.  
Mit der ganzen Familie, in Gruppen.  
Erreichbare kleine Ziele festlegen.  
Belohnung für jeden kleinen Erfolg.
- Information** [www.a-g-a.de/Elterninfo.doc](http://www.a-g-a.de/Elterninfo.doc) oder beim Kinderarzt.  
Übergewicht wird mit dem Körpermassenindex (BMI) gemessen.



$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Meter})^2}$$

**Die Ursachen des Übergewichts sind bekannt: Kalorienreiches Essen, Bewegungsmangel und die persönliche Veranlagung. Wissen allein macht aber nicht schlank.**



**Acanthosis nigricans** nennt man die dunkle Verdickung der Haut am Hals und unter den Achseln, die bei vielen übergewichtigen Menschen auftritt. Es ist ein Zeichen erhöhter Insulinspiegel. Kinder mit Acanthosis nigricans sollten in unserer Hormonsprechstunde vorgestellt werden. Das Foto zeigt den Hals eines Aborigene aus einer entlegenen Siedlung Australiens, wo jeder dritte Erwachsene bereits Diabetes entwickelt hat.

**VORSICHT:** Nie verurteilen! Auch wenn jeder für sein Gewicht nach Möglichkeit Verantwortung übernehmen sollte, können viele nichts dafür, dass sie übergewichtig sind.

Bei Kindern mit **Prader-Willi-Syndrom** z. B. liegt eine genetisch bedingte Unerfüllbarkeit vor. Alle Nahrungsmittel im Haus müssen hinter verriegelte Türen. Stellen Sie sich vor, was passiert, wenn dieses Kind zu einem Kinderfest eingeladen ist!



**Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen**  
**Sektion Pädiatrische Endokrinologie, Abteilung I**  
**Dr. D. Martin, PD Dr. G. Binder, Prof. Dr. M. B. Ranke**  
 Eine interdisziplinäre kontrollierte Präventionsstudie ist in Vorbereitung.  
 Wir suchen Kindergärten, Schulen und Sportvereine als Kooperationspartner, bitte melden bei [david.martin@med.uni-tuebingen.de](mailto:david.martin@med.uni-tuebingen.de).

