

pronova BKK  
Brunckstraße 47  
67063 Ludwigshafen  
service@pronovabkk.de

[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)

**Wichtige Telefonnummern:**

24-Stunden-Servicetelefon  
**0180 2 001313**

Aktuell 0,06 €/Anruf aus dem deutschen  
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

24-Stunden-Gesundheitstelefon  
**0180 3 808888**

Aktuell 0,09 €/Min. aus dem deutschen  
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

Übergewicht

# Starke Kinder

Übergewicht und  
Persönlichkeit  
bei Kindern  
und Jugendlichen





Mediziner schlagen Alarm: 16 von 100 Kindern in Deutschland haben Übergewicht, 7 von 100 Kindern leiden gar bereits an Fettsucht. Die Ursachen scheinen eindeutig zu sein: Zu viel Fastfood, zu wenig Bewegung. Doch warum ernähren Jugendliche sich so grundverkehrt, warum entwickeln sie sich zu bewegungsfaulen „couchpotatoes“? Liegt es am schlechten Vorbild der Eltern, am Erziehungsversagen auch von Kindergärten und Schulen?

Sicher spielen auch die Erziehung und besonders die häuslichen Ernährungsgewohnheiten eine Rolle. Doch das entschuldigt nichts, sondern macht das Problem nur noch schlimmer. Denn die Einstellung „Es ist meine Sache, was ich esse – das geht niemanden etwas an!“ verharmlost die Tatsache, dass falsches Ernährungs- und Bewegungsverhalten bereits in jungen Jahren die Grundlage schaffen für gravierende Erkrankungen wie Fettsucht, Diabetes und Herz-/Kreislaufkrankungen – gesundheitliche Defizite also, die eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität mit sich bringen.

An Versuchen, das Problem in den Griff zu bekommen, mangelt es nicht. Es gibt wissenschaftlich fundierte Ernährungsberatungen, Sammlungen leckerer, witziger und zugleich gesunder Rezeptideen für Kinder und Jugendliche. All das ist gut und richtig. Allerdings wird ein wichtiger Zusammenhang übersehen, wenn sich der gute Rat auf Kalorienreduzierung und Bewegungstipps beschränkt: Entscheidend für eine dauerhaft gesunde Lebensweise ist etwas anderes – die starke Persönlichkeit. Dieses Heft möchte dazu beitragen, ein Gefühl für Stärke zu entwickeln.

Wir wünschen Ihnen eine anregungsreiche Lektüre und Ihrem Kind eine „starke Persönlichkeit“!

Ihre

Diese Broschüre richtet sich an Eltern, deren Kinder entweder bereits übergewichtig sind – oder es nie werden sollen!

Der traurige Fettkloß

4

Ich kann etwas, was du nicht kannst!

6

Sport macht stark

8

Selbstbewusstsein für Einzelgänger

10

Auf Essstörungen achten lernen

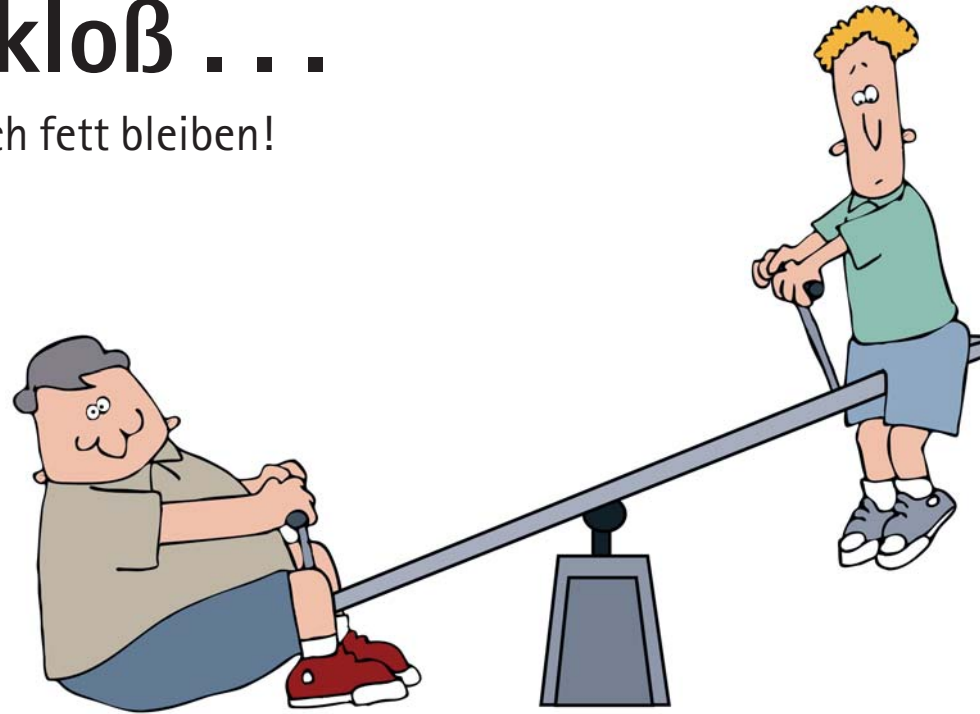
12

Das gemeinsame Mahl

14

# Der traurige Fettkloß . . .

. . . muss weder traurig sein noch fett bleiben!



Peter war schon als Vierjähriger übergewichtig, bereits im Kindergartenalter wurde er deswegen gehänselt; er war langsamer als die anderen und bewegte sich unbeholfen. Der ewige Spott, an dem sich später auch der eine oder andere Sportlehrer mit „unser Mehlsack“, „kleiner Fettmops“ oder „und wieder warten alle auf dich“ beteiligte, setzte ihm so zu, dass Peter sich mit den Jahren immer mehr zurückzog. Heute ist Peter 16 und wiegt 115 Kilogramm - bei einer Körpergröße von 1,75 Meter entschieden zu viel. Peter ist häufig im örtlichen Schnellrestaurant anzutreffen. Warum er so viel isst? „Ich esse, weil ich traurig bin“, lautet im Stillen seine Antwort. Natürlich könnte Peter auch Tanja heißen und ein Mädchen sein - Übergewicht betrifft Mädchen wie Jungen gleichermaßen.

## Teufelskreis?

Essen als Trostpflaster – das kann nicht gut ausgehen. Besonders dann nicht, wenn man gerade wegen seiner bis zur Esssucht gesteigerten Vielfresserei Spott und Häme normalgewichtiger Menschen auf sich zieht und dadurch noch trostbedürftiger wird. Die Seele legt sich einen Speckpanzer zu, den die Spott Pfeile jedoch mühelos durchdringen. Essen, um nicht mehr traurig zu sein – das ist eine schlechte Strategie. Wer es schafft, sich dessen bewusst zu werden, hat bereits den ersten Schritt zur Lösung seines Problems getan.

## Seelisches Leiden aktiv angehen

Für Kinder und Jugendliche, die wegen ihres Körpergewichts verspottet werden, gibt es nur eins: Raus aus der Traurigkeit und dem Selbstmitleid – und aktiv werden! Auch wenn es kein einfacher Weg ist, Betroffenen viel Selbstdisziplin abverlangt und Erfolge oft erst nach Monaten sichtbar werden: Die Pfunde müssen runter. Wenn es allein nicht klappt, dann mit professioneller Hilfe. So oder so: Ohne Konsequenz ist nichts zu erreichen. Deshalb rigoros Fastfood und zuckerhaltige Softdrinks vom Speiseplan verbannen und sich stattdessen an Mineralwasser, ungesüßte Tees, Obst- und Gemüsezeiten, Vollkornbrot und wenig Brotbelag gewöhnen. Außerdem gilt es, in Bewegung zu kommen, um durch erhöhten Kalorienverbrauch den Speckpanzer abzuschmelzen. Die Spötter werden es merken – und irgendwann mit Anerkennung reagieren. Denn das erkennbare Bemühen, sich zu ändern, macht ungeheuer stark. Und Stärke erzeugt Respekt und Akzeptanz!

## Nicht immer ist es einfach, Ursachen zu erkennen

Natürlich gibt es seelische Leiden, deren Ursachen sehr viel tiefer liegen als in der Hänselei wegen einiger überflüssiger Kilos. Auch Verlassenheitsgefühle, sexueller Missbrauch, Minderwertigkeitskomplexe und das Gefühl, von den Eltern nicht angenommen und akzeptiert zu werden, können ebenso zur Trostfresserei wie auch zur Ess-Brech-Sucht oder zur Magersucht führen. Umso wichtiger ist es, der Ursache auf den Grund zu gehen. Eltern die ein übergewichtiges Kind haben und sicher sind, dass es nicht an der Überernährung allein liegt, sollten deshalb durchaus nach Rücksprache mit Hausarzt oder Hausärztin und der pronova BKK eine psychotherapeutische Behandlung in Erwägung ziehen. Noch wieder anders liegen Fälle, in denen organische bzw. genetische Ursachen die Fettleibigkeit verursacht haben.

# Ich kann etwas, was du nicht kannst!

## Besondere Fähigkeiten machen stark

Gesundes Selbstbewusstsein ist die beste Prophylaxe gegen verhaltensbedingtes Übergewicht. Kinder, die sich ihres Wertes in der Gruppe bewusst sind, dürfen auch mal Fastfood essen und Cola trinken. Denn bei ihnen besteht nicht die Gefahr, dass sie sich durch Fettiges, Süßes und große Mengen über mangelnde Anerkennung hinwegtrösten müssen. Es gibt verschiedene Faktoren, die das Ansehen innerhalb der Gruppe steigern können. Neben guten sportlichen Leistungen zählen auch besondere Fähigkeiten und Fertigkeiten dazu. Eltern sollten deshalb so früh und so intensiv wie möglich Begabungen erkennen und fördern. So können Sie dazu beitragen, dass Ihr Kind nicht zum Trost- und Frustfresser wird.

### Technisch-praktische Fertigkeiten

Nicht jeder Mensch ist künstlerisch begabt oder daran interessiert, eine solche Begabung an sich zu entdecken. Vielleicht sind es stattdessen handwerklich-technische Interessen, die es zu fördern gilt? Es gibt Kinder, die mit zehn oder zwölf ihr Fahrrad oder einen alten Plattenspieler auseinanderbauen, reparieren und mühelos wieder zusammensetzen können – eine beachtliche Leistung, zu der viele Altersgenossen nicht in der Lage sein werden! Auch solche praktischen Talente sind unbedingt förderungswürdig, zumal sie innerhalb der Gruppe einen unbestreitbaren Nutzen haben und Anerkennung einbringen.

### Das Mathegenie

Aus unerfindlichen Gründen gelten Kinder, die keine Probleme in Mathe oder naturwissenschaftlichen Fächern haben, schnell als Streber. Was ist eigentlich so schlimm daran, gut in der Schule zu sein? Gerade die Beherrschung der Zahlenwelt zählt zu den herausragenden Kulturleistungen. Ermuntern Sie Ihr Kind, andere von seinem Wissensvorsprung profitieren zu lassen – auch das sichert Respekt und Akzeptanz.

## Musikalische und musische Begabungen

Nur wenige Menschen sind wirklich unmusikalisch – die Anlage will nur entdeckt und konsequent gefördert werden. Neben den vielen institutionellen Angeboten wie der musikalischen Frühförderung, den Musikschulen oder den Spielmannszügen von Freiwilligen Feuerwehren besteht immer auch die Möglichkeit, dass Sie Ihr Kind ein Instrument intuitiv lernen lassen. Das funktioniert allerdings nur dann, wenn dieses Kind von sich aus ein starkes Interesse an einem Instrument bekundet. In jedem Fall zahlt sich das Erlernen eines Instrumentes aus, weil es die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöht. Wird ein Instrument erst einmal beherrscht, stärkt dies auch das Selbstbewusstsein und fördert die Integration in der Gruppe. Ähnliches gilt für das freiwillige Erlernen von Fremdsprachen (warum neben dem Schulangebot nicht auch Japanisch, Chinesisch, Finnisch oder Arabisch lernen?) sowie für künstlerische Tätigkeiten wie Zeichnen, Malen, Modellieren.



# Sport macht stark ... ... und (hält) schlank!



Geht es um die Förderung eines gesunden Selbstbewusstseins, steht Sport ganz oben: Wer gute sportliche Leistungen zeigt, kann sich der Anerkennung anderer fast immer sicher sein, läuft also keine Gefahr, zum Mobbingopfer und dadurch zum Frustfresser zu werden. Gleichzeitig hält regelmäßige sportliche Betätigung fit und schlank. Doch was machen die Kinder und Jugendlichen, die eben nicht von Natur aus sportlich sind? Die Antwort: sportlich werden!

## Die ersten Schritte

Die Hinwendung zum Sport beginnt im Kopf – gelingt es uns nicht, uns selbst zu überzeugen, dass wir nur Vorteile genießen werden, wenn wir beweglich, schlank und fit werden, ist das Scheitern vorprogrammiert. Denn wir haben es mit einer Situation zu tun, in der Sport eben (noch) keinen Spaß macht, sondern leicht zur Qual wird. Am Anfang hilft also nur eiserne Disziplin – und die gibt es nicht ohne innere Überzeugung. Deshalb ist es von größter Wichtigkeit, sich die Vorteile stets vor Augen zu halten – etwa durch eine Liste: „Zehn gute Gründe, warum ich Sport treibe“. Einige dieser guten Gründe können sein: „Ich will abnehmen“, „Ich will gesund bleiben“, „Ich will dazugehören“, „Ich will mich verändern“ – sicher fallen Ihnen und Ihrem Kind noch eine ganze Reihe weiterer guter Gründe ein. Aufschreiben – und als Motivationstafel aufhängen!

In besonders „schweren“ Fällen helfen Abnehmprogramme wie Obeldicks, FITOC oder Moby Dick weiter. Weitere Infos gibt es hier:

[www.kinderklinik-datteln.de/obeldicks.htm](http://www.kinderklinik-datteln.de/obeldicks.htm)

[www.fitoc.de](http://www.fitoc.de)

[www.mobydicknetzwerk.de](http://www.mobydicknetzwerk.de)

### Sport bei Übergewicht

Vor allem Kinder oder Jugendliche, die bereits stark übergewichtig sind, sollten es bei aller Konsequenz am Anfang langsamer angehen lassen. Denn zum einen belasten überzählige Kilos die Gelenke, zum anderen muss das Herz-/Kreislaufsystem sich erst einmal an sportliche Belastung gewöhnen. Wer gleich voll loslegt, riskiert nicht nur Verletzungen, sondern auch Frusterlebnisse. Ideale Einsteigersportarten sind Schwimmen (der Auftrieb im Wasser sorgt dafür, dass die Gelenke entlastet werden) und langsamer Bewegungssport wie Joggen in moderatem Tempo oder zügiges Spaziergehen. Nach einer Eingewöhnungszeit von zwei, drei Monaten kann das Leistungsniveau gesteigert werden. Welche Sportart man wählt, ist zweitrangig. Nur Spaß sollte sie machen, denn Spaß ist der wichtigste Garant dafür, nicht aufzugeben.

### Begleitende Ernährungsumstellung

Genauso wichtig wie Bewegung ist die gesunde Ernährung. Liegt bereits Übergewicht vor, sollten zunächst die klassischen Dickmacher gestrichen werden wie Softdrinks, Fastfood und Süßigkeiten. Das wird bereits einiges positiv verändern. Radikaldiäten hingegen bringen meist gar nichts. Bei mäßigem Übergewicht ist es sinnvoller, die Ernährung langfristig umzustellen in Richtung „mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte“ und außerdem die Nahrungsmengen zu reduzieren. Die pronova BKK bietet spezielle Ernährungsberatungen an – fragen Sie einfach in Ihrem Kundenservice vor Ort!

# Selbstbewusstsein für Einzelgänger

Gruppen geben Rückhalt und stärken das Selbstbewusstsein ihrer Mitglieder, richtig. Doch Gruppen verlangen auch Unterordnung und Anpassung, sie üben Zwang aus und neigen dazu, individuelles, Normen überschreitendes Verhalten zu reglementieren - offen oder unterschwellig. Und gegenüber Gruppenfremden tritt die Gruppe mitunter sogar ausgrenzend und aggressiv auf. Nun ist aber auch nicht jeder Mensch auf ein Leben in der Gruppe ausgelegt. Manch einer zieht ein Leben als Einsiedler oder Einzelgänger vor. Nicht wenige starke Persönlichkeiten waren in ihrer Jugend solche Eigenbrötler.



## Extreme Einzelgänger haben es oft schwer

Es ist nicht immer leicht zu entscheiden, warum ein Mensch zum Einzelgänger wurde. Wurde er zum Einzelgänger aus einem inneren Drang heraus? Oder wurde er zum Einzelgänger, weil die Gruppe ihn ausgegrenzt hat – etwa weil er übergewichtig und sportuntauglich war? Im ersten Fall haben wir es mit dem von Natur aus starken Einzelgänger zu tun – er braucht die Anerkennung der Gruppe nicht, er ist sich selbst genug. Weil das so ist, ist er ausgeglichen – und wird kaum je zum Frustfresser werden. Im zweiten Fall handelt es sich eher um ein erzwungenes Einzelgängertum, doch auch hier kann sich nach einem inneren Abhärtungsprozess die starke Persönlichkeit entwickeln, an der Spott und Hohn der anderen abgleiten. Doch in beiden Fällen führt der Sozialverweigerer kein leichtes Leben, denn viele Dinge klappen nun einmal besser, wenn man sie nicht allein angehen muss.

## Mischform

Da es durchaus starke Vorteile mit sich bringen kann, ohne Gruppenzwang „sein eigenes Ding durchzuziehen“, soll hier nicht dafür plädiert werden, das Einzelgängertum zu bekämpfen bzw. komplett aufzugeben. Im Gegenteil: Die Gruppe übt immer einen Zwang zur Mittelmäßigkeit aus, Mittelmaß aber wird nie etwas Besonderes hervorbringen. Stattdessen soll das Bewusstsein für einen dritten Weg geschärft werden: Auch wer einzelgängerisch veranlagt ist, kann sich – gerade aus einer Position der Stärke und des Besonderen heraus – einer Gruppe freundschaftlich annähern. Er wird vielleicht nie hundertprozentig dazugehören, erfährt jedoch Anerkennung – und kann im Notfall auf die Gruppe zählen, der er sich streng genommen nur „beigeordnet“ hat.

## Wechselseitiger Nutzen

Der starke Einzelgänger ist, um einem Missverständnis vorzubeugen, kein narzisstischer Egomane, der nur danach strebt, seine jeweiligen Gelüste und Interessen rücksichtslos durchzusetzen. Seine Interessen richten sich bereits im Kindes- und Jugendlichenalter beispielsweise auf wissenschaftliche oder künstlerische Dinge. In der Gruppe hingegen zählt das Angesehene, die Mode – wichtig und richtig ist das, was alle für richtig und wichtig halten. Deswegen wird man die Interessen des starken Einzelgängers und der Gruppe niemals in Deckung bringen können. Dennoch kann es einen wechselseitigen Nutzen geben: Ein „beigeordneter“ Einzelgänger macht eine Gruppe viel interessanter, auch kann die Gruppe von ihm lernen. Der Einzelgänger wiederum bekommt von der Gruppe Sicherheit und menschliche Wärme. Es entsteht eine starke Verbindung, in der schwere Störungen der Persönlichkeit wie beispielsweise Essstörungen weniger gut gedeihen. Solche Essstörungen sind, wie auf der nächsten Seite gezeigt wird, keineswegs auf die Esssucht beschränkt.

# Auf **Essstörungen** achten lernen

In diesem Heft geht es zwar vorrangig um Kinder mit Übergewicht. Doch gibt es auch Essstörungen, die in ihren Auswirkungen nicht weniger dramatisch sein können - wie beispielsweise die Magersucht.



## Schon gewusst?

Zu dick, zu dünn – das ist nicht immer einfach zu ermitteln: Während man bei Erwachsenen mithilfe des BMI-Wertes (Body Mass Index: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Zentimeter zum Quadrat) anhand einer Tabelle genau feststellen kann, ob Über- oder Untergewicht vorliegen, ist bei Kindern und Jugendlichen während der Wachstumsphase aufgrund der starken Schwankungen im Verhältnis von Muskel- und Knochenmasse zum Fettanteil die gewohnte Auswertungstabelle nicht anwendbar. Im Zweifelsfall sollten Kinderärztin oder Kinderarzt bzw. Hausarzt oder Hausärztin befragt werden.

## Jeder fünfte Jugendliche is(s)t gestört

Ob zu dünn oder zu dick: Mit Schlankeitswahn oder ungezügelter Esslust fängt es noch vergleichsweise harmlos an. Am Ende steht dann bei über 20 Prozent aller Jugendlichen zwischen 11 und 17 eine schwere, behandlungsbedürftige Essstörung. 20 Prozent, das klingt sehr abstrakt. Doch ganz konkret bedeutet das: Wenn der Freundeskreis Ihres Kindes aus zehn Leuten besteht, leiden statistisch gesehen zwei seiner zehn Freunde unter einer solchen schweren Essstörung.

## Die vier gefährlichsten Essstörungen

Essstörungen bzw. deren Folgen wie Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie), Esssucht (Binge Eating) oder Adipositas (Fettsucht) sind nicht nur weit verbreitet, sondern können auch gefährliche Folgen haben. Wer zu wenig isst, riskiert beispielsweise Mangelerscheinungen bis hin zu Schädigungen von inneren Organen und Knochen. Wer hingegen zuviel isst und stark übergewichtig wird, riskiert bereits in jungen Jahren Diabetes und Herz-/Kreislaufkrankungen. Fast immer liegen die Ursachen für Essstörungen im seelischen Bereich. Das bedeutet: Man kann, wenn man entsprechend sensibilisiert ist, einiges dafür tun, um der Gefahr rechtzeitig zu begegnen. Mit einer eigens für diesen Themenkreis erstellten Internetseite möchten wir zur Prävention und zur Aufklärung beitragen: [www.pronovabkk-bauchgefühl.de](http://www.pronovabkk-bauchgefühl.de).

# Das gemeinsame Mahl

## Fester Tagesrhythmus mit gemeinsamen Mahlzeiten baut Übergewicht vor

Neuere Untersuchungen belegen, dass gemeinsam im Familienkreis eingenommene Mahlzeiten zur Schlankhaltung beitragen und umgekehrt unregelmäßige Tagesabläufe das Übergewicht fördern. Natürlich ist es in der modernen Lebenswelt kaum noch möglich, dass die Familie täglich drei gemeinsame Mahlzeiten einnimmt. Doch vielleicht reicht es ja immerhin zum gemeinsamen Abendessen an den Werktagen und einem gemeinsamen Frühstück am Sonntag.

### Feste Mahlzeiten

Nicht in erster Linie die Familie als solche sorgt für schlanke Kinder (je nach Essverhalten der Eltern kann die Familie sogar gegenteilige Effekte auslösen), sondern die festen Mahlzeiten, der Tagesrhythmus: Es wird gefrühstückt, zu Mittag gegessen und ein Abendbrot eingenommen – jeweils zu einer festgelegten Stunde. Für den Zwischenhunger gibt es Obst, als Getränke Mineralwasser und ungesüßte Tees. Dem steht das fragmentierte Ernährungsverhalten vieler Jugendlicher gegenüber: Ohne Frühstück aus dem Haus, vormittags dann ein paar süße Snacks, mittags vielleicht eine mitgebrachte Stulle oder weitere Snacks, auf dem Nachhauseweg ein Abstecher in den Fastfood-Schuppen, zwischendurch ein Stück Kuchen oder Eis und abends nach dem Besuch des Pizzaboten dann noch Salzcracker und Erdnüsse bis zum Abwinken. Getrunken werden überwiegend Softdrinks. Klarer Fall: Im zweiten Fall ist Ernährung ein nur von wenigen Pausen unterbrochener Dauerprozess. Da auch nicht selbst gekocht wird, stopft man überwiegend ungesunde Dinge in sich rein. Im ersten Fall findet die Ernährung in den Pausen statt, die den Tag gliedern – und ist im Idealfall sogar ein Stück Kommunikationskultur.



### Kernfamilie und erweiterte Familie

Bei näherem Hinsehen erweist sich, dass der Aspekt gemeinschaftlichen Essens eine positive Auswirkung auf das Essverhalten haben kann: Unter Beobachtung der anderen Familienmitglieder isst man weniger und zügelt auch das Esstempo. Man möchte schließlich nicht als gierig oder verfressen gelten. Außerdem unterhält man sich beim Essen, berichtet über Erlebtes, tauscht sich aus. Je langsamer man isst, desto schneller ist man satt. Das Sättigungsgefühl setzt nämlich meistens nach rund 20 Minuten ein – der Körper signalisiert so, dass er erst einmal wieder genügend Energie zugeführt bekommen hat; wer langsam isst und gründlich kaut, hat folglich bis zum Sättigungsgefühl weniger gegessen als jemand, der die 20 Minuten nutzt, um sich die drei- bis vierfache Menge einzuverleiben. Die „Familie“, die heute in der klassischen Form immer seltener am Esstisch zusammenkommt, kann auch durch das gemeinsame Essen in der Gruppe in der Schulmensa ersetzt bzw. ergänzt werden. Hauptsache, man isst nicht allein!

Sie haben Fragen? Im Rahmen unserer Präventionsleistungen bieten wir Ihnen und Ihrer Familie spezielle Ernährungsberatungen. Sprechen Sie Ihren Kundenberater oder Ihre Kundenberaterin in Ihrem Kundenservice vor Ort an!