

dpa/ 3. Oktober 07

Gesundheit/Kinder/Ernährung/Psychologie/Ratgeber/
Seele und Gesundheit/RUBRIK

Übergewicht bei Kindern kann auch seelische Gründe haben =

Berlin (dpa/tmn) - Übergewicht bei Kindern kann auch seelische Ursachen haben. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) in Berlin hin. Zwar sei die Neigung zu Adipositas zu einem großen Teil auf erbliche Veranlagung zurückzuführen und werde durch ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel verstärkt. Werden dicke Kinder jedoch gehänselt oder wird ihnen gar selbst die Schuld an ihrem Übergewicht zugewiesen, gleichen sie die mangelnde Zuneigung wiederum durch vermehrtes Essen aus. Mit einer entsprechenden Therapie könne dieser Teufelskreis durchbrochen werden.

«Durch eine psychotherapeutische Behandlung wird das Selbstbewusstsein des erkrankten Kindes gestärkt», erläutert Prof. Johannes Hebebrand, stellvertretender Präsident der DGKJP. Es erlerne außerdem Strategien, um mit Frustrationen besser umzugehen. Eine Umstellung auf gesunde Ernährung dürfe nicht mit seelischem Druck erfolgen. «Kinder, die zu Übergewicht neigen, können dazu ermuntert werden, bevorzugt Obst und Gemüse zu essen. Falls das Kind eher ablehnend reagiert, sollten die Eltern jedoch nicht darauf bestehen», empfiehlt der Experte.

Wichtig sei, dass die betroffenen Kinder nichts anderes zu essen bekommen als die Eltern und die Geschwister. Gemeinsames Essen zu festen Zeiten helfe dem Kind, ein positives Verhältnis zum Essen zu entwickeln und beuge dem Naschen zwischendurch vor. «Eltern sollten ihr Kind ermutigen, sich im Alltag möglichst viel zu bewegen, wie beispielsweise mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren», rät der Experte weiter. Auf körperliche Bewegung als Ausgleich zu Fernsehen oder Computerspielen sollte geachtet werden.

(Internet: www.kinderpsychiater-im-netz.de)