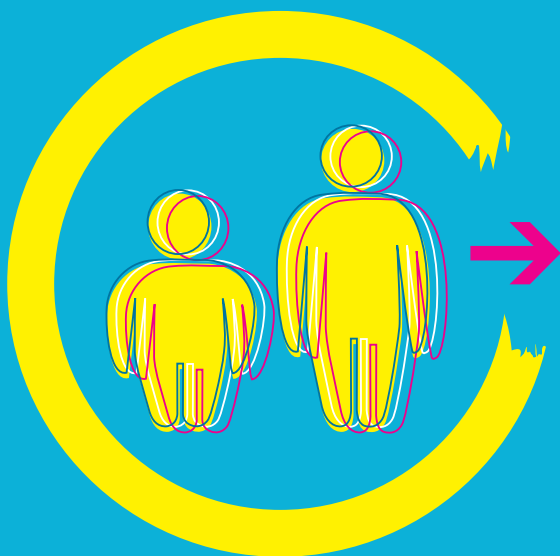


# Zu viel ist zu viel.

Wenn Übergewicht krank macht ...



STUTTGART



# Zu viel ist zu viel.

## Wenn Übergewicht krank macht ...

### **Oftmals unterschätzt: Übergewicht und Adipositas**

Ist mein Kind zu dick? Vielen Eltern fällt es schwer, diese Frage zu beantworten. Dabei sind in Stuttgart mehrere Tausend Mädchen und Jungen von Übergewicht oder sogar starkem Übergewicht (Adipositas) betroffen.

Die Landeshauptstadt Stuttgart und der Gemeinderat möchten betroffenen Familien Rat und Hilfe anbieten, um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen und einen guten Umgang mit dem Körper zu ermöglichen.

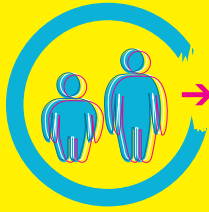
### **Frag doch mal den Arzt**

Wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Kind könnte zu dick sein, oder Sie Fragen zum Gewicht Ihres Kindes haben, dann besprechen Sie dies am besten mit Ihrem niedergelassenen Kinder- und Jugendarzt oder Ihrer niedergelassenen Kinder- und Jugendärztin. Hier erfahren Sie, was zu tun ist, wenn Ihr Kind übergewichtig ist.

Auch bei den dort durchgeführten Vorsorgeuntersuchungen wird auf das Gewicht Ihres Kindes geachtet. Nutzen Sie dieses Angebot!

### **Wer hilft weiter?**

Das Städtische Gesundheitsamt berät Familien mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen bei Ihren Fragen zum Umgang mit dem Körpergewicht. Hier werden Sie auch über die unterschiedlichen Angebote



in Stuttgart informiert, zum Beispiel zu Ernährung, Bewegung und speziellen Gruppenangeboten für Kinder- und Jugendliche.

### **Symptome, Ursachen und Risiken**

Übergewicht entsteht, wenn dem Körper mehr Energie zugeführt wird als er benötigt. Die nicht verbrauchte Energie aus der Nahrung wird als Fettgewebe abgelagert. Auch die genetische Veranlagung wirkt sich auf das Körpergewicht und die Fettgewebsverteilung aus.

Bereits im Kindes- und Jugendalter kann Übergewicht das Risiko für körperliche und seelische Erkrankungen erhöhen. Hierzu zählen unter anderem

- die Zuckerkrankheit (Diabetes)
- die nicht-alkoholische Fettlebererkrankung
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gallensteine
- orthopädische Folgestörungen
- sowie Störungen der psychosozialen Entwicklung

Besteht die Adipositas im Erwachsenenalter fort, wird die Gefahr sogar noch größer. Alarmierend ist, dass auch Erkrankungen wie Demenz und Krebs durch eine übermäßige Gewichtszunahme begünstigt werden.

Der Kampf gegen die überschüssigen Pfunde ist bei Erwachsenen meist schwieriger als bei Kindern. Es lohnt sich, das Übergewicht schon früh anzugehen.

Landeshauptstadt Stuttgart  
**Gesundheitsamt**  
Strategische Gesundheitsförderung  
Schloßstraße 91  
70176 Stuttgart

**Kontakt:**

Beratung und Begleitung von adipösen Kindern,  
Jugendlichen und deren Familien

Telefon 0711 216-25457  
Fax 0711 216-9510152  
E-Mail: [kinder-adipositas@stuttgart.de](mailto:kinder-adipositas@stuttgart.de)

Weitere Informationen zum Thema Übergewicht sind  
auf der Homepage der Landeshauptstadt Stuttgart zu  
finden unter:  
[www.stuttgart.de/gesundheitsuebergewichtspraevention](http://www.stuttgart.de/gesundheitsuebergewichtspraevention)

Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt  
in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Text: Professor  
Stefan Eehalt, Adelheid Heitz; Gestaltung: Ellena Krämer  
Januar 2019