

Zu viel ist zu viel

Wenn Übergewicht
krank macht

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 den jeweiligen Familien Rat und Hilfe anbieten, um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen und ihnen 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. Dort 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 Team im Gesundheitsamt Stuttgart unterstützt Sie, die individuellen Ursachen für Übergewicht und Adipositas zu erkennen und sucht mit Ihnen nach passgenauen Hilfen zur Veränderung. Wir bieten Ihnen kostenlose Beratungstermine und begleiten Sie auch über einen längeren Zeitraum. Vereinbaren Sie gerne mit Ihrem Kind einen Beratungstermin bei uns. Wir gehen vertraulich mit Ihrer Situation um und unterliegen der Schweigepflicht.

Symptome, Ursachen und Risiken

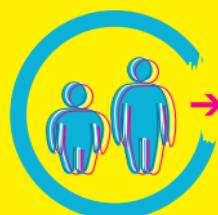
Übergewicht entsteht, wenn dem Körper mehr Energie zugeführt wird, als er benötigt. Die nicht verbrauchte Energie aus der Nahrung wird als Fettgewebe abgelagert. Auch die genetische Veranlagung wirkt sich auf das Körpergewicht und die Fettgewebsverteilung aus.

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 überschüssige 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
Gesundheitsförderung und Planung
Schloßstraße 91
70176 Stuttgart

Kontakt:

Adipositasberatungsstelle für Kinder und Jugendliche
Telefon 0711 216-25457
Telefon 0711 216-81324
E-Mail: kinder-adipositas@stuttgart.de

Weitere Informationen zum Thema Übergewicht unter:
stuttgart.de/uebergewicht-kinder



Herausgeberin:
Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt in Verbindung mit der
Abteilung Kommunikation; Text: Professor Dr. Stefan Ehehalt, Adelheid
Heitz; Gestaltung: Karin Mutter; Illustration: Ellena Krämer
Oktober 2025