



Auf die Plätze, fertig, los!

Bewegung bei Übergewicht

Kinder sind von Natur aus aktiver als Erwachsene. Sie lernen durch Erkunden und Nachahmen und haben einen angeborenen Bewegungsdrang. Doch ab dem Grundschulalter verbringen sie immer mehr Zeit sitzend – in der Schule, bei den Hausaufgaben oder vor Bildschirmen. Dabei ist Bewegung wesentlich für die gesunde Entwicklung von Körper und Geist.

Warum Bewegung wichtig ist

Bewegung ist wichtig, besonders für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht. Denn sie hat einen positiven Einfluss auf die Kalorienbilanz.

Durch Bewegung wird Energie verbraucht – vor allem durch die Muskeln. So hilft Aktivität dabei, Energie zu verbrennen, anstatt sie in Fettdepots einzulagern.

Außerdem baut Bewegung Stress ab, macht selbstbewusst, hebt die Laune und hilft dabei, Freunde zu finden.

Lesen Sie, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, aktiv zu sein und Freude daran zu haben.

Wie viele Kinder in Deutschland haben Übergewicht?

- **15 von 100** Kindern und Jugendlichen sind übergewichtig.
- Davon sind **6** schwer übergewichtig, also adipös.
- **Die Ursachen sind vielfältig.** Zwar beeinflussen Bewegungsmangel und eine hochkalorische Ernährung die Entwicklung von Übergewicht, aber genetische Faktoren steuern den Stoffwechsel, das Hungergefühl und die Fettverteilung. Auch der mentale Zustand eines Menschen sowie der Bildungsstand können das Essverhalten und damit das Risiko für Übergewicht beeinflussen.



So hält Bewegung gesund

Bewegung gehört in jedem Alter zu einem gesunden Lebensstil dazu. Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System, hilft dabei, ein gesundes Körpergewicht zu halten und beugt Krankheiten vor. Wer aktiv ist, stärkt die Muskulatur, fördert die Stabilität der Gelenke und verbessert Ausdauer, Kraft und Koordination. Auch die Seele profitiert. Sportliche Aktivitäten bauen Stress ab und können so gegen schlechte Laune helfen. Zudem stärkt Bewegung das Selbstbewusstsein. Wer in Gesellschaft aktiv ist, knüpft zusätzlich soziale Kontakte.

Aktiv mit Bedacht – was wichtig ist

Bewegung ist wichtig für die Gesundheit Ihres Kindes. Doch nicht jede Sportart ist für jedes Kind gleich gut geeignet. Achten Sie darauf, was Ihrem Kind guttut. Bei Übergewicht oder Adipositas sind einige Dinge zu beachten:

Stigmatisierung bei Übergewicht im Sport: Kinder und Jugendliche mit Übergewicht erfahren häufig Beleidigungen, Ablehnung, Ausgrenzung und Mobbing. Machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass dieses Verhalten nicht in Ordnung ist. Greifen Sie ein, wenn Sie Hänseleien oder Ausgrenzung beobachten. Traut sich Ihr Kind aufgrund seines Übergewichts bestimmte Aktivitäten nicht zu, benennen Sie seine Fähigkeiten und Talente. Bestärken Sie es darin, die Dinge auszuprobieren.

Individuelle Bedürfnisse beachten: Manche Kinder benötigen Bewegung, die zu ihren Bedürfnissen passt. Ein Kind mit Kniebeschwerden profitiert z. B. eher vom Schwimmen als vom Laufen. Auch das Fitnesslevel spielt eine Rolle. Für Jugendliche mit wenig Kondition können kurze, spielerische Einheiten besser geeignet sein als ein langes, intensives Training.

Belastung langsam steigern: Stark übergewichtige Kinder geraten schnell außer Atem, ihr Puls steigt, sie schwitzen und fühlen sich rasch erschöpft. Deshalb ist es wichtig, mit leichten Übungen zu beginnen und die Intensität behutsam zu steigern. Kurze und weniger anstrengende Einheiten sind von Vorteil. Wenn die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist, helfen einfache Alltagsbewegungen oder gezielte physiotherapeutische Übungen dabei, Schritt für Schritt fitter zu werden.

Diese positiven Wirkungen von Bewegung gelten auch für Menschen mit Übergewicht oder Adipositas. Ein Zuviel an Gewicht, vor allem eine Adipositas, kann orthopädische Erkrankungen, Bluthochdruck, asthmatische Beschwerden oder Probleme mit dem Fettstoffwechsel oder dem Blutzucker begünstigen. Bewegung gilt dagegen als Game-Changer und wirkt sofort positiv auf den Körper. Selbst wenn die Gewichtsabnahme durch Sport nicht hoch ist, so hilft Bewegung langfristig Folgeerkrankungen zu vermeiden oder bestehende Erkrankungen zu lindern.



Vorsicht bei Überbelastung: Durch das höhere Körpergewicht werden die Gelenke stark beansprucht. Schonende Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren sind deshalb besonders gut geeignet. Sportarten mit vielen Sprüngen oder schnellen Drehungen, z. B. Tanzen, Tennis, Squash oder Fußball, können die Gelenke stark belasten. Daher ist es wichtig, langsam damit zu beginnen und auf die Signale des Körpers zu achten.

Professionelle Unterstützung: Für Kinder und Jugendliche mit starkem Übergewicht gibt es spezielle Kursangebote. Die Kursleiterinnen und Kursleiter sind geschult und achten auf die Besonderheiten der Kinder und Jugendlichen mit Übergewicht oder Adipositas. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Angeboten in Ihrer Nähe.



Wenn Sie unsicher sind, wie Sie mit Ihrem Kind in Bewegung kommen, gehen Sie auf Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis zu und lassen Sie sich beraten.



12 Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Ihr Kind leidet an Übergewicht oder Adipositas? Entdecken Sie gemeinsam die Freude an der Bewegung! Reißen Sie das Ruder herum und schaffen Sie tägliche Routinen. Zum Beispiel mit diesen Bewegungstipps:

6 Tipps für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Alltagsbewegung ganz nebenbei: Lassen Sie Ihr Kind den Schulweg zu Fuß oder mit dem Roller zurücklegen, nehmen Sie Ihr Kind mit zum Einkaufen oder benutzen Sie gemeinsam die Treppe statt den Aufzug – jede Bewegung zählt!

Freizeit aktiv gestalten: Geben Sie kleine, Bewegungsimpulse im Alltag. Schlagen Sie z. B. ein Bewegungsspiel auf der Konsole vor oder lassen Sie Ihr Kind Besorgungen zu Fuß erledigen. Auch durch Arbeit im Haushalt, wie beim Aufräumen oder Putzen, kommt man in Bewegung. Weitere Bewegungsideen finden Sie auf www.uebergewicht-vorbeugen.de.

Bewegungsspiele zu Hause: Draußen regnet es in Strömen? Macht nichts! Lassen Sie Ihr Kind Musik hören und dabei ein Tanzvideo von sich aufnehmen. Weitere Ideen, wie Ihr Kind auch drinnen aktiv werden kann, gibt es online auf www.uebergewicht-vorbeugen.de.

Bitte nicht setzen: Versuchen Sie zusammen mit Ihrem Kind, alle 20 Minuten eine fünfminütige Sitzpause einzulegen. Das bedeutet, einfach mal aufstehen, um sich die Beine zu vertreten, die Arme aufzulockern, den Kopf kreisen zu lassen oder den Rücken durchzustrecken. Beim Sitzen und bei der Bildschirmzeit gilt für alle Altersgruppen: so wenig wie möglich!

Schnuppern leicht gemacht: Viele Sportvereine bieten kostenlose Schnupperkurse an. Welche Sportart wollte Ihr Kind schon immer mal ausprobieren? Kampfsport, Badminton, Fechten? Helfen Sie ihm, in der Nähe einen Verein zu finden, und melden es zum Schnuppern an. Die [Bewegungslandkarte](#) hilft bei der Suche nach einem Sportangebot.

Gemeinsam aktiv sein: Körperliche Aktivität macht mehr Spaß, wenn sie mit der Familie oder Freundinnen und Freunden erlebt wird. Bewegung zu Musik, Federball oder andere Ballspiele im Grünen sind Möglichkeiten, Schwung in den Alltag zu bringen. Wann immer es möglich ist, gehen Sie mit Ihrem Kind raus!



Die 12 Tipps sind auch altersunabhängig sinnvoll. Entscheiden Sie welche für Sie und ihr Kind passen.

6 Tipps für Jugendliche ab 11 Jahren

Schritt für Schritt steigern: Starten Sie langsam, vor allem wenn Ihr Teenager lange nicht mehr in Bewegung war. Kurze Spaziergänge sind ideal. Diese können von Mal zu Mal verlängert werden. Wenn es motiviert und nicht unter Druck setzt, kann ein Schrittzähler genutzt werden, um den Erfolg sichtbar zu machen. Man kann auch mit sanftem Krafttraining starten, bei dem man Widerstandsbänder zu Hilfe nimmt. Wenn es spielerisch sein soll, sind Ballspiele mit Freunden ideal für den Einstieg.

Motivation erhöhen: Sprechen Sie mit Ihrem Kind und finden heraus, was es motiviert. Vielleicht ist es Musik auf den Ohren, Aktivitäten mit dem Freundeskreis oder das Training per App?

Ihr Kind kann auch den [Bewegungstypen-Test](#) machen: Je nachdem welcher Typ zur Persönlichkeit Ihres Kindes passt, werden verschiedene Aktivitäten und Sportarten vorgeschlagen.

Keine Vorwürfe: Trotz aller guten Vorsätze ist Ihr Teenager doch auf dem Sofa und nicht im Park gelandet? Schwamm drüber, das darf auch mal passieren. Ermutigen Sie Ihr Kind weiterzumachen. Vorwürfe braucht keiner. Gehen Sie ins Gespräch und finden heraus, was genau dahintersteckt. Es kann sein, dass Scham eine Rolle spielt oder dass ihr Kind durch andere wegen seines Gewichts Ausgrenzung erfährt. Finden Sie gemeinsam Lösungen.

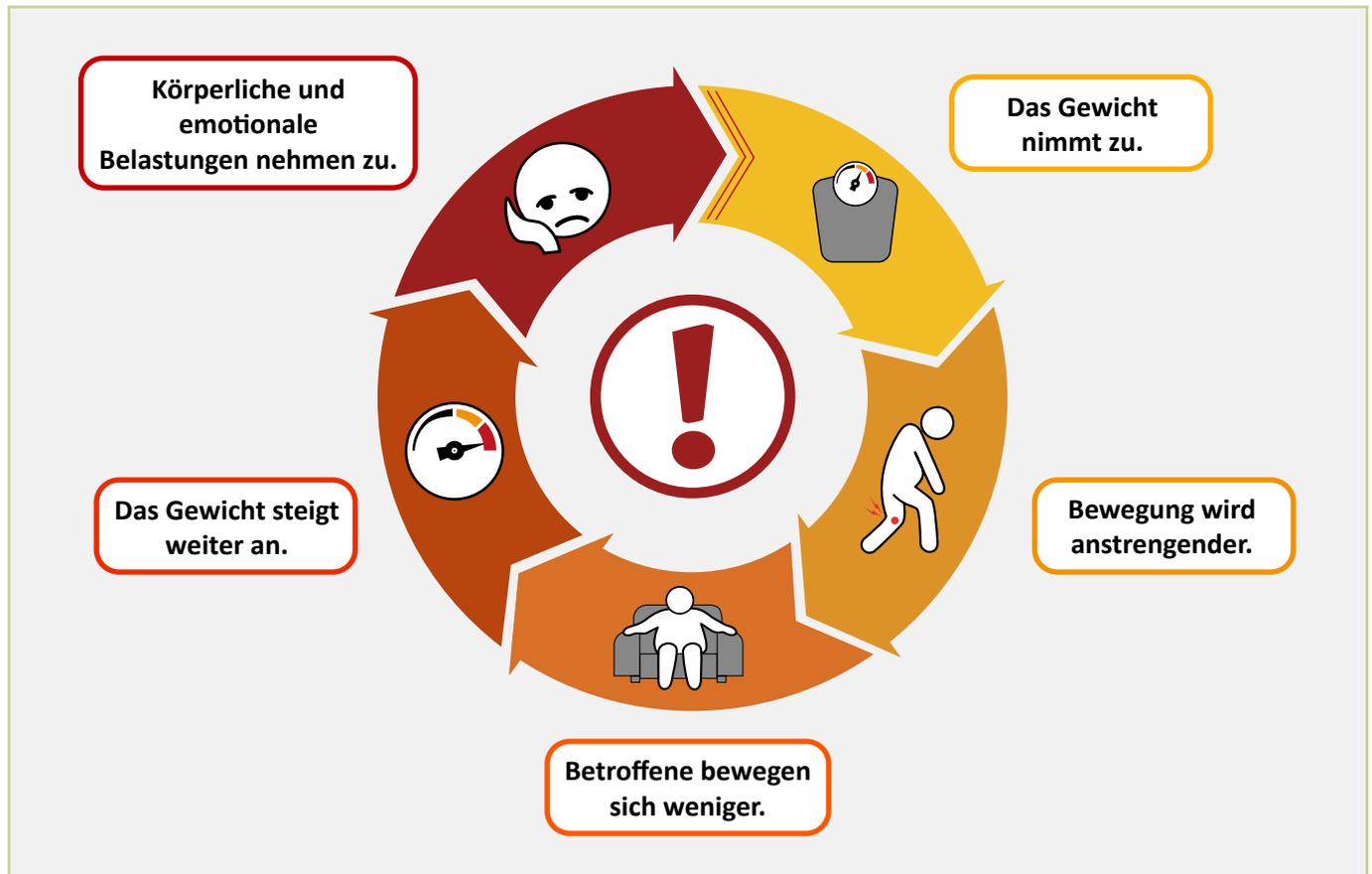
Ziele aufschreiben: Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, seine Ziele zu Papier zu bringen. Das Festhalten von Gedanken und Vorhaben macht Dinge sichtbar. Damit fällt es leichter, sein Leben selbst zu steuern und mehr zu erreichen. Entscheidungen, wie und wo man aktiv werden möchte, werden dadurch bewusster getroffen. So kann es direkt losgehen!

Bewegung spielerisch sehen: Höher, schneller, weiter. Das ist nicht das Ziel. Geht es beim Sport nur ums Gewinnen, kann einem die Lust schnell vergehen. Vielleicht werden sogar unangenehme Erinnerungen an den Schulsport wach. Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass es völlig in Ordnung ist nicht der oder die Beste zu sein. Es geht um Freude, Gesundheit und ein gutes Gefühl.

Sport ohne Leistungsdruck: Schwimmen, Tischtennis, ein Besuch des nahe gelegenen Trimm-dich-Pfads oder eine kleine Radtour verbessern die Fitness. Prüfen Sie auch die Angebote örtlicher Sportvereine. Viele kleinere Vereine sind auf „Bewegung für alle“ (Breitensport) ausgerichtet und haben entsprechende Bewegungsangebote im Programm.



Teufelskreis aus Übergewicht und Bewegungsmangel



Das steigert die Motivation

Wecken Sie bei Ihrem Kind die Freude an der Bewegung. Vor allem, indem Sie gemeinsam aktiv werden. Setzen Sie es nicht unter Druck und vermeiden Sie Bodyshaming. „Ich finde es toll, wie du dich beim Fußballspiel ins Zeug gelegt hast“ ist stattdessen ein wertschätzendes Lob. Kommunizieren Sie respektvoll und lassen Sie dabei das Äußere beiseite. Loben Sie kleine Erfolge und machen Sie diese sichtbar. So wächst das Selbstbewusstsein des Kindes.

Gestalten Sie Bewegung spielerisch, z. B. indem Sie im Park einen Hindernisparcours aufbauen. Helfen Sie dem Kind dabei, seinen Sport zu finden, indem Sie es verschiedene Bewegungsformen ausprobieren lassen. Auch Bewegung in der Gruppe kann motivieren.

Nutzen Sie auch Schrittzähler, Sportuhren oder Fitness-Apps. Sie zeigen Fortschritte an und können so zusätzlich motivieren.

Übergewicht und Adipositas: Was ist der Unterschied?

Übergewicht bedeutet ein zu hohes Körpergewicht. Adipositas hingegen ist eine chronische Krankheit.

- **Übergewicht:** Ein Kind oder Jugendlicher gilt als übergewichtig, wenn sein BMI höher ist als der von 90 Prozent aller Gleichaltrigen.
- **Adipositas:** Von starkem Übergewicht, der sogenannten Adipositas, spricht man, wenn der BMI höher ist als der von 97 Prozent aller Gleichaltrigen.
- **Schwere Adipositas:** Eine besonders ausgeprägte Form der Adipositas liegt vor, wenn der BMI höher ist als der von 99,5 Prozent aller Gleichaltrigen. In diesem Fall besteht auch ein besonders hohes Risiko für Folgeerkrankungen.

Machen Sie den Check:

Auf www.uebergewicht-vorbeugen.de finden Sie einen BMI-Rechner für Kinder und Jugendliche.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

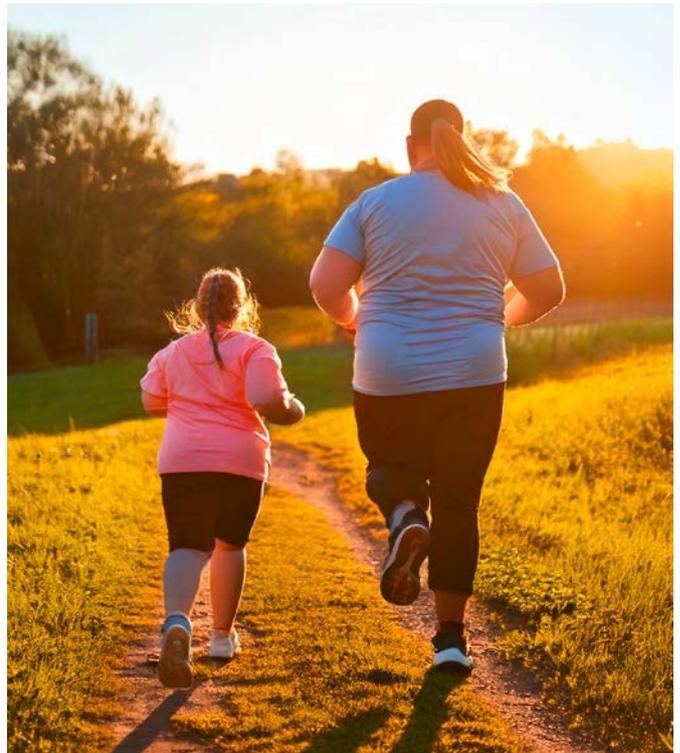
BEWEGUNG BEI ÜBERGEWICHT

**Übergewicht
vorbeugen**

Tipps und Hilfestellungen für Eltern und Bezugspersonen

Hier sind einige einfache Möglichkeiten, wie Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen können:

- ✓ **Arbeiten Sie mit dem Kind zusammen:** Erstellen Sie z. B. X Checklisten rund um das Thema Bewegung.
- ✓ **Vorbild sein:** Zeigen Sie selbst Freude an Bewegung und schaffen Sie neue Routinen. Zum Beispiel durch gemeinsame Ausflüge in die Natur oder indem Sie Einkäufe statt mit dem Auto zu Fuß erledigen.
- ✓ **Digitale Zeit begrenzen:** Reduzieren Sie den Medienkonsum und gestalten Sie die Freizeit aktiver. Etablieren Sie klare Regeln.
- ✓ **Sitzzeiten reduzieren:** Achten Sie darauf, dass lange Sitzzeiten, z. B. beim Hausaufgabenmachen unterbrochen werden.
- ✓ **Gesund essen und trinken nicht vergessen:** Tipps dazu gibt es auf der Website der [Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. \(DGKJ\)](#).
- ✓ **Und zwischen den Aktivitäten?** Achten Sie auf genügend Schlaf und Entspannung.



Weitere Informationen und Anlaufstellen

Kinder- und Jugendarztpraxis: Sie ist die erste Anlaufstelle für die Beratung zu geeigneten Bewegungsformen. Der Arzt oder die Ärztin kann auch an spezialisierte Fachkräfte überweisen.

Krankenkassen: Viele Kassen bieten Programme zur Bewegungsförderung an. Oft gibt es auch Zuschüsse für Sportkurse oder Präventionsangebote.

Sportvereine mit speziellen Programmen für übergewichtige Kinder: Anbieter besonderer Programme sind z. B. Landes-sportbunde oder der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB). Auf der [Bewegungslandkarte](#) finden Sie Gesundheitssportangebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und dem Siegel der Zentrale Prüfstelle Prävention.

Rehabilitations- und Bewegungsangebote für Kinder mit Adipositas: Sofern medizinisch erforderlich bekommen Sie bei Ihrer Kinder- und Jugendarztpraxis oder Ihrer Krankenkasse Informationen über spezifische Programme für Ihr Kind. Siehe auch Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter: www.adipositas-gesellschaft.de/aga/

MEHR TIPPS

Weitere Tipps unter: www.uebergewicht-vorbeugen.de

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Bundesinstitut für Öffentliche
Gesundheit (BIÖG), Köln
www.bioeg.de

Download:
Das Themenblatt als PDF-Datei
finden Sie unter:
www.uebergewicht-vorbeugen.de

Stand:
Mai 2025

Quellenangaben sind auf Anfrage
beim BIÖG erhältlich.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

BEWEGUNG BEI ÜBERGEWICHT

Übergewicht
vorbeugen