

Jedes sechste Kind ist adipös



Rund jedes sechste Kind in Deutschland ist von Übergewicht oder Adipositas betroffen. Allein: nicht jedes sechste Kind ist krankhaft adipös (das wären deutlich weniger). Laut der großen KiGGS-Erhebung des Robert-Koch-Instituts liegt der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher bei etwa 15,4 %, davon haben ca. 5,9 % eine Adipositas. Das heißt: viele Kinder sind übergewichtig (inkl. Adipositas), die reine Adipositas-Rate ist kleiner, aber das Problem bleibt groß. ([edoc-Server](#))

Warum ist das so?

Adipositas entsteht nicht „aus dem Nichts“ — es ist das Ergebnis vieler Faktoren, die sich über die Zeit aufsummieren:

- **Ernährungsumfeld:** viele zuckerhaltige Getränke, Fertigessen und Snacks; Energiereiche, nährstoffarme Lebensmittel sind leicht verfügbar. ([kinderaerzte-im-netz.de](#))
- **Bewegungsmangel & Bildschirmzeit:** weniger aktive Freizeit, kürzere Schulwege, mehr Sitzen — Energiezufuhr > Energieverbrauch. ([Robert Koch-Institut](#))
- **Sozioökonomische Ungleichheit:** Kinder aus Familien mit niedrigerem SES sind häufiger betroffen (Zugang zu gesunder Ernährung, Freizeitangeboten, Zeitressourcen). ([edoc-Server](#))
- **Frühe Einflüsse:** Schwangerschafts- und Neugeborenenfaktoren (z. B. Rauchen in der Schwangerschaft), familiäre Veranlagung und Essgewohnheiten. ([edoc-Server](#))
- **Pandemieeffekte & Alltag:** Hinweise deuten darauf hin, dass Lockdowns und weniger Freizeitangebote Bewegung reduzierten und Essgewohnheiten verschlechterten — das hat das Problem verschärft. ([DIE WELT](#))

Konkrete Tipps für Eltern & Familien

Kleine Schritte — große Wirkung. Hier ein pragmatischer Werkzeugkasten:

1. **Wasser statt Süßgetränk:** Tauscht Limo und Saft regelmäßig gegen Wasser oder ungesüßten Tee. („Eine Flasche weniger am Tag“ zählt.) ([PMC](#))
2. **Routine beim Essen:** feste Familienmahlzeiten, weniger nebenbei-essen vor Bildschirmen, kleinere Teller, Gemüse zuerst servieren. ([kinderaerzte-im-netz.de](#))
3. **Mehr Bewegung in den Alltag packen:** Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad, aktive Pausen, Familien-Spiel im Park — nicht immer Vereinssport, sondern Alltagsbewegung. ([Robert Koch-Institut](#))
4. **Bildschirmzeit begrenzen:** klare Regeln für Handy/Tablet-Zeiten, besonders vor dem Schlafengehen. Besser: gemeinsame Aktivitäten als Alternative. ([Robert Koch-Institut](#))
5. **Schlaf und Psyche beachten:** ausreichender Schlaf und ein stabiles, stressarmes Zuhause schützen vor Gewichtszunahme. ([Robert Koch-Institut](#))
6. **Vorbild sein:** Kinder lernen am Elternverhalten — Essen, Bewegung und Umgang mit Medien vorleben. ([kinderaerzte-im-netz.de](#))

Politik-Ebene

Individuelle Strategien sind wichtig — langfristig helfen aber zudem nur Maßnahmen, die die Lebensverhältnisse verändern und die individuellen Bemühungen flankieren:

- **Gesunde Schulverpflegung & Bewegungspausen** in Kitas/Schulen. ([European Heart Network -](#))
- **Reglementierung von Werbung** für ungesunde Lebensmittel gegenüber Kindern. ([WHO IRIS](#))
- **Steuern/Subventionen:** Abgaben auf stark zuckerhaltige Getränke (Zuckersteuer) und Förderungen für gesunde Lebensmittel — internationale Erfahrungen zeigen Wirksamkeit; auch die Leopoldina hat so eine Strategie empfohlen. ([WHO IRIS](#))
- **Einfacherer Zugang zu Sportangeboten** in sozial benachteiligten Quartieren. ([Robert Koch-Institut](#))
- **Last but not least:** Verbot sozialer Medien für bestimmte Altersgruppen. Das britische Oberhaus hat sich gerade für ein Social-Media-Verbot für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren ausgesprochen. In Deutschland hat sich die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina für ein Verbot von Social-Media-Accounts für Kinder unter 13 Jahren ausgesprochen. In einem im August 2025 veröffentlichten Papier empfiehlt die Leopoldina zudem strenge Altersbeschränkungen, eine elterliche Begleitung bis 15 Jahre sowie ein Smartphone-Verbot an Schulen bis zur 10. Klasse.