



Wenn das Gewicht auf der Seele lastet – Übergewicht und psychische Gesundheit bei Kindern

München, 22.01.2026 – Übergewicht belastet nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Neue Studien zeigen: Übergewichtige Kinder haben ein deutlich höheres Risiko für Depressionen und Angststörungen – besonders, wenn sie aus sozial benachteiligten Familien stammen. Die Stiftung Kindergesundheit fordert daher ein Umdenken: Prävention muss mehr als nur Ernährung und Bewegung umfassen. Auch die psychische Gesundheit gehört in den Fokus.

„Kinder sind nicht nur passive Patientinnen und Patienten, sondern aktive Beteiligte ihrer eigenen Gesundheitsversorgung“, betont Kinder- und Jugendarzt Prof. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der in München beheimateten Stiftung Kindergesundheit. „Wir wissen aus Studien, dass sie von verständlicher Information und echter Mitsprache deutlich profitieren. Es ist unsere Aufgabe, Rahmenbedingungen zu schaffen, die Kindern ermöglichen, ihre Stimme zu nutzen und gehört zu werden.“

Bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen treten psychische Probleme deutlich häufiger auf als bei normalgewichtigen Gleichaltrigen. Wissenschaftliche Studien dokumentieren ein verstärktes Auftreten von depressiven Symptomen, Angststörungen und Verhaltensauffälligkeiten. Besorgniserregend ist besonders der geschlechtsspezifische Aspekt: Während Mädchen im Teenageralter generell häufiger zu depressiven Symptomen neigen, zeigen die Forschungsdaten bei Jungen einen alarmierenden Zusammenhang mit Übergewicht. Übergewichtige 14-jährige Jungen haben ein fünffach erhöhtes Risiko, innerhalb von drei Jahren klinisch relevante depressive Symptome zu entwickeln, verglichen mit normalgewichtigen Altersgenossen.

Bei manchen übergewichtigen Kindern, insbesondere Jungen, können sich mit zunehmendem Alter zudem verstärkt aggressive Verhaltensweisen zeigen. Diese psychischen Belastungen bleiben oft bestehen, selbst wenn sich das Körpergewicht später normalisiert.

Mobbing und soziale Ausgrenzung als Verstärker

Soziale Ausgrenzung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Übergewichtige Kinder erleben deutlich häufiger Hänseleien und Mobbing, was ihre seelische Belastung verstärkt. Diese negativen Erfahrungen können auch Jahre später noch nachwirken – eine beunruhigende Langzeitwirkung, die in aktuellen Studien belegt wurde. Expertinnen und Experten betonen die Dringlichkeit frühzeitiger schulischer Maßnahmen gegen gewichtsbezogenes Mobbing als wesentlichen Bestandteil der Prävention psychischer Probleme.

Soziale Ungleichheit verschärft das Problem

Insbesondere Kinder aus sozioökonomisch benachteiligten Verhältnissen tragen ein doppeltes Risiko. Eine aktuelle Untersuchung des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung bestätigt diesen Zusammenhang eindeutig. Die Studie zeigt, dass in Familien mit geringem Einkommen und niedrigerem Bildungsniveau der Eltern nicht nur mehr übergewichtige Kinder leben, sondern diese auch häufiger emotionale Probleme entwickeln.

Die Forscherinnen und Forscher untersuchten über 4600 Kinder in den Niederlanden und fanden heraus, dass ein erheblicher Teil der emotionalen Probleme bei Kindern aus benachteiligten Familien direkt mit dem häufigeren Auftreten von Übergewicht zusammenhängt. Besonders deutlich war dieser Effekt bei emotionalen Schwierigkeiten, während bei Verhaltensproblemen andere Faktoren eine größere Rolle spielten.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler betonen: Maßnahmen gegen Übergewicht bei Kindern aus Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status könnten wirksam dazu beitragen, die ungleiche Verteilung psychischer Probleme zu verringern. Ursächlich für diese Ungleichheit sind neben unausgewogener Ernährung auch eingeschränkte Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten und ein erhöhtes Stressniveau im familiären Umfeld.

Ganzheitliche Lösungsansätze erforderlich

„Die herkömmlichen Maßnahmen gegen Übergewicht im Kindesalter konzentrieren sich oft zu einseitig auf Ernährungsverhalten und Bewegungsmangel. Dabei werden die sozialen und psychischen Komponenten häufig vernachlässigt, obwohl sie für den Erfolg präventiver Ansätze entscheidend sind“, erklärt Prof. Dr. Berthold Koletzko, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Wir brauchen einen gesellschaftlichen Ansatz, der die strukturellen Faktoren berücksichtigt und nicht nur an der individuellen Verantwortung ansetzt.“

Die Stiftung Kindergesundheit empfiehlt daher gezielte Maßnahmen, die sowohl die körperlichen als auch die psychischen Aspekte von Übergewicht berücksichtigen:

- **Lebensraumgestaltung:** Schaffung adipositaspräventiver Umgebungen in Bildungseinrichtungen mit kostenfreien, qualitativ hochwertigen Mahlzeiten und täglichen Bewegungsangeboten zur Förderung der Chancengleichheit.
- **Prävention von Ausgrenzung:** Entwicklung von Schulprogrammen zur Förderung eines positiven Körperbildes und eines respektvollen Miteinanders, um psychische Belastungen zu reduzieren.
- **Frühzeitige psychologische Begleitung:** Niedrigschwellige Unterstützungsangebote für übergewichtige Kinder zur rechtzeitigen Intervention bei depressiven Symptomen, sozialen Ängsten und aggressiven Verhaltensweisen.

„Um langfristig erfolgreich zu sein, müssen Präventions- und Behandlungskonzepte alle diese Faktoren berücksichtigen“, betont Prof. Koletzko. „Die wissenschaftliche Evidenz ist eindeutig: Die Verbesserung der psychischen Gesundheit muss ein integraler Bestandteil jeder Strategie gegen Übergewicht im Kindesalter sein.“

Stiftung Kindergesundheit: Langjähriges Engagement und innovative Formate

Mit diesem ganzheitlichen Ansatz setzt sich die Stiftung Kindergesundheit seit über 25 Jahren für die Förderung eines gesunden Lebensstils ein. Neben klassischen Aufklärungskampagnen entwickelt sie verschiedene Maßnahmen, die Kinder und Jugendliche direkt erreichen.

Eine neue innovative Präventionsmaßnahme ist die App Powerkids – eine App für übergewichtige Kinder von 8 bis 12 Jahren, die spielerisch gesundheitsförderliches Verhalten unterstützt. Die App begleitet das Leben der Kinder 12 Wochen lang und gibt wertvolle Impulse zu den Themen Ernährung, Bewegung und Selbstwert. Powerkids ist kostenlos im Appstore ([iOS](#) | [Android](#)) erhältlich. Weitere Infos sind auf der [Powerkids-Webseite](#) zu finden.



Die Mitmach-Challenge **#starkWieWir** verbindet Gesundheitsbildung auf Augenhöhe mit der Möglichkeit, dass Kinder sich aktiv und kreativ mit den Inhalten beschäftigen. In drei neuen dokumentarischen Filmen zeigen die Kinder Luca, Lina, Samuel und Lukas, was ihnen Spaß macht und sind ganz nebenbei Vorbilder für einen gesunden Alltag. Zu jedem Film gibt es bunte Arbeitsblätter, die sowohl zuhause als auch flexibel in Unterricht, Projektwoche oder Nachmittagsbetreuung eingesetzt werden können.

Alle Filme und Materialien gibt es im [Powerversum](#), der Mediathek der Stiftung Kindergesundheit.

