

### **„Übergewicht ist kein unabwendbares Schicksal!“**

Ein Gespräch mit Dagmar von Cramm,

Referentin auf dem 5. JAKO-O Familien-Kongress in Weimar

**Bad Rodach, 17. Juni 2010. Einmal Moppelchen – immer Moppel? Das muss nicht sein! Um das persönliche Normalgewicht zu erreichen und zu halten, können schon einfache Veränderungen helfen. Dies können Regeln für den Essalltag, eine andere Art zu kochen sowie ein verändertes Freizeitverhalten sein. Allerdings brauchen Kinder die Führung und Hilfe der Eltern – gerade beim Essen. Im folgenden Kurzinterview beantwortet Dagmar von Cramm die wichtigsten Fragen von Eltern zum Thema Ernährung und Übergewicht.**

#### ***Mein Kind ist übergewichtig. Wie nimmt es ab, ohne dass wir es triezen müssen?***

Eltern sollten sich und dem Kind den Druck nehmen: Es muss nicht abnehmen! Wichtig ist es, dass das Kind sein Gewicht hält. Denn durch das Wachstum verteilt sich das Körpergewicht auf immer mehr Zentimeter, so dass das Kind aus seinem jetzigen Übergewicht herauswächst.

Ganz ohne „triezen“ wird das freilich nicht gehen: Eltern tragen die Verantwortung für das Essverhalten ihrer Kinder. Wir Menschen sind so programmiert, dass wir immer essen, wenn's was gibt. Besonders Kinder erliegen den Verlockungen der schier unendlichen Warenwelt, wenn Eltern nicht Orientierung und Hilfe bieten und Grenzen setzen. Eltern würden ihr Kind auch nicht einfach über die Straße laufen lassen – sie üben mit ihrem Nachwuchs die Verkehrsregeln. Eltern sollten sich ebenfalls verantwortlich fühlen, ihrem Kind ein gesundes Essverhalten beizubringen. Neben den festen Essenszeiten und -ritualen, gehört die Beteiligung der Kinder an der Hausarbeit dazu. Gerade Kochen gehört doch zu den Tätigkeiten in den Familien, bei denen man sich sehr gut unterhalten und austauschen kann. Kinder finden Kochen aufregend und machen es gerne.

#### ***Ich bin selber schon immer eher füllig. Wie verhindere ich, dass meine Kinder ebenfalls übergewichtig werden?***

Wenn ich selber übergewichtig bin, kenne ich die Nachteile und den Ballast von Übergewicht. Übergewichtige Eltern möchten meist diese Nachteile ihren Kindern ersparen. Der erste Schritt ist die Überlegung, wie das eigene Ess- und Bewegungsverhalten verändert werden können. Kinder erlernen ihre Lebensweise von den Eltern. Es ist unmöglich, die Ernährung des Kindes isoliert von der Ernährung der anderen Familienmitglieder zu sehen.

JAKO-O GmbH  
... Kindersachen mit Köpfchen!  
Werner-von-Siemens-Str. 23  
96476 Bad Rodach

Presse-Kontakt:  
Volker Clément  
MasterMedia GmbH  
Fon 040 507113-40  
Fax 040 591845  
volker.clement@mastermedia.de



Wichtig ist, dass sich die Eltern vor Augen halten: „Ich habe jeden Tag die Möglichkeit zu überlegen, wie ich mich bewege, wie ich mich ernähre – also wie ich lebe.“ Übergewicht ist kein unabwendbares Schicksal!

***Gesunde Ernährung im stressigen Alltag – für mich ein Ding der Unmöglichkeit. Wie schaffe ich es, trotz Berufstätigkeit und Haushalt, mich und meine Familie gesund zu ernähren?***

Eine gesunde Lebensweise ist nicht schwer, jeder muss nur mitdenken und aktiv werden. Wichtig sind vor allem der Wille und die Übung. Gerade die Elternzeit zu Hause nutzen junge Mütter und auch Väter, um sich mit dem Kochen zu beschäftigen. Rezepte für Eltern und Kinder sind nicht nur gesund, sondern auch einfach und kostengünstig: Kartoffelwürfel mit Paprika geschmort und dazu ein Spiegelei gebraten – ein Gericht, das gesund ist, nicht viel kostet und Kinder mögen. Kinder wollen nicht kompliziert essen, einfaches Kochen ist keine Hexerei.

***Mein Kind kauft sich heimlich Süßigkeiten. Wie kann ich dies verhindern?***

Das Taschengeld sollte nicht so hoch sein, dass das Kind sich kiloweise mit Naschzeug eindecken kann. Werden Süßwaren im Schulkiosk angeboten, sollten Eltern sich solidarisieren und darauf drängen, dass in der Schule keine Süßigkeiten mehr verkauft werden.

Generell hilft es, von klein auf feste Essenszeiten und -regeln einzuführen. Mag dies vielleicht am Anfang anstrengend sein – später erleichtern die festgelegten Zeiten den Alltag. Dazu gehören auch feste Regeln, wie die, dass vor dem Mittagessen nicht genascht wird. Ein süßer Nachtisch ist erlaubt, ebenso wie ein wenig Süßes am Nachmittag.

***Mein Kind ist beim Essen sehr mäkelig. Wie Sorge ich dafür, dass es sich dennoch gesund ernährt?***

Eltern sollten das Kind so früh wie möglich am Speisezettel und Kochen beteiligen. Dabei sollte einseitiges Essen vermieden werden und das Kind alle Speisen wenigstens probieren!

Der Mensch isst fast alles gern, was er von klein auf kennt. Wird ein Kind nur einseitig ernährt, isst es als Erwachsener oft genauso. Und das ist weder gesund noch genussvoll.

**Zur Person**

Dagmar von Cramm ist Ernährungswissenschaftlerin, Fachjournalistin für Ernährung, Vortragsrednerin und Buchautorin. Sie verfasste zahlreiche Bücher zu Ernährungsthemen wie beispielsweise „Familie in Form: Schlank werden, schlank

JAKO-O GmbH  
... Kindersachen mit Köpfchen!  
Werner-von-Siemens-Str. 23  
96476 Bad Rodach

Presse-Kontakt:  
Volker Clément  
MasterMedia GmbH  
Fon 040 507113-40  
Fax 040 591845  
volker.clement@mastermedia.de



bleiben“, erschienen bei Stiftung Warentest. Von Cramm ist Mutter dreier erwachsener Söhne.

Mehr Infos über Dagmar von Cramm: [www.dagmarvoncramm.de](http://www.dagmarvoncramm.de)

Hinweis für Journalisten: Dagmar von Cramm steht für Interviews und Leseraktionen zur Verfügung.

### **5. JAKO-O Familien-Kongress**

Weiterbildung für Eltern rund um das Thema Familienleben bietet der 5. JAKO-O Familien-Kongress vom 25. bis 26. September 2010 in Weimar. Der Stundenplan des Kongresses ist prall gefüllt mit Veranstaltungen zu Themen wie Mobbing, Übergewicht und Patchworkfamilie. Zu den Themen Ernährungserziehung und Übergewicht in der Familie wird Dagmar von Cramm mit „Richtig essen will gelernt sein“ und „Familie in Form“ referieren.

Die Kosten für den 5. JAKO-O Familien-Kongress im congress centrum neue weimarhalle betragen 159 Euro. Darin enthalten sind die Besuche der Seminare von 23 Fachreferenten, persönliche Kongressunterlagen, die Verpflegung während des Kongresses und die JAKO-O „Austausch-Klön-Beisammensein-Fete“ am Samstagabend.

#### **Weitere Informationen und Anmeldung zum 5. JAKO-O Familien-Kongress:**

[www.jako-o.de/familienkongress](http://www.jako-o.de/familienkongress) oder telefonisch unter 09564 929387

### **Ausgezeichnete Familienfreundlichkeit**

Die JAKO-O GmbH wurde 1987 gegründet und gehört neben dem Spielwarenhersteller HABA sowie dem Kindergarten- und Schulausstatter Wehrfritz zur HABA-Firmenfamilie. Inhaber und geschäftsführender Gesellschafter ist Klaus Habermas. Seit 2004 erschließt JAKO-O mit den Vertriebsbereichen Qiéro! und FIT-Z neue Zielgruppen: Während sich JAKO-O an Kinder bis 10 Jahre wendet, richtet sich FIT-Z an Jugendliche im Alter von 10 bis 16 Jahren. Qiéro! bietet Mode für Erwachsene. Die HABA-Firmenfamilie beschäftigt im nordbayerischen Bad Rodach (Oberfranken) etwa 1.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Für ihre familienfreundliche Unternehmenspolitik wurde die gesamte HABA-Firmenfamilie bereits mehrfach mit dem Zertifikat zum Audit berufundfamilie®, einer Initiative der gemeinnützigen Hertie-Stiftung, sowie dem Ökoaudit ausgezeichnet.

Zeichenzahl des Textes ohne Leerzeichen: ca. 5.600

Zeichenzahl des Textes mit Leerzeichen: ca. 6.510

JAKO-O GmbH  
... Kindersachen mit Köpfchen!  
Werner-von-Siemens-Str. 23  
96476 Bad Rodach

Presse-Kontakt:  
Volker Clément  
MasterMedia GmbH  
Fon 040 507113-40  
Fax 040 591845  
[volker.clement@mastermedia.de](mailto:volker.clement@mastermedia.de)

