

Liebe Leserin, lieber Leser,

Abschied von den Schuldgefühlen,

den sollten alle Eltern nehmen, deren Kinder ein paar Pfund oder ganz viele Pfunde zu viel wiegen.

Ich habe mich vor allem in den letzten zwei Jahren intensiv mit dem „schwer wiegenden“ Problem beschäftigt, wie es kommen kann, dass tatsächlich 13 Prozent unserer Nachkommenschaft bereits deutlich übergewichtig ist und ein weiteres Prozent schon Tendenzen dazu zeigt, und mit meiner Tochter Nina ein Buch darüber geschrieben („Kiddy-Speck endlich weg – Der coole Weg in eine schlanke Zukunft“).

An dieser Stelle will ich nicht kommentieren, welche gesundheitlichen Auswirkungen Adipositas langfristig für jeden Betroffenen hat, und erst recht nicht, wie sich diese Tatsache auf die Finanzierung des Gesundheitswesens auswirkt. Vielmehr möchte ich den Grund für diese fatale Entwicklung beleuchten. Und der ist weit von einer Schuldzuweisung entfernt.

Kürzlich verfolgte ich einen Fernsehbericht über dieses Thema, in dem ein Ernährungswissenschaftler die Verantwortung dafür ausschließlich den Eltern anlastete.

Diese Auffassung kann ich nicht teilen. Wenn hier überhaupt von Schuld gesprochen werden kann, dann ist sie im veränderten Zeitgeist zu suchen. Politik und Wirtschaft haben es jahrzehntelang unterstützt, dass Kiddys sich heute mehr für Computer und Fernsehen interessieren, als für Fußball und Turnvereine. Nebenbei knuspern sie eifrig Chips, Schokolade, schieben sich rasch eine Pizza zwischen die „Kiemen“ und bevorzugen die ratzfatz zubereiteten Spaghettiberge.

Zugegeben, auch ich habe mir in früheren Zeiten wenig Gedanken über die Folgen von Pommes und Co. gemacht. Heute löst Werbung für Kinderschokolade, Fertigjoghurts und Kinderriegel riesige Wut in mir aus. Und – die meisten Eltern sind mit vollmundigen



Ingrid Schlieske
Chefredakteurin

Werbeaussagen völlig überfordert und glauben an den Vorteil der „Portion Milch“ und den Wert „von einem kleinen Steak“ im Joghurt.

Solange eine verantwortungsvolle Politik solchen Werbeaussagen nicht Einhalt gebietet, bleibt die Verantwortung für die notwendige Veränderung in der Tat ausschließlich bei den Eltern. Und diese können eine Umkehr der Kinderernährung nur dadurch erreichen, dass die ganze Familie mitzieht und sich dafür entscheidet, nach einem besseren Konzept zu leben. Und das ist so leicht nicht, denn es gehört eine ganze Menge Mut und Kraft dazu, sich von Medien nicht mehr zum Konsum von passiver Unterhaltung und dem Verzehr von zu süßen Krankmachern verführen zu lassen.

Also geht es hier nicht um Schuld am Übergewicht von Kindern oder auch an den eigenen Über-Kilos, sondern um die Suche nach einem Ausweg. Und der ist nur zu finden, wenn alle Beteiligten mitmachen und fest entschlossen sind, ihn gemeinsam zu gehen. Dazu wünsche ich allen Betroffenen die nötigen Erkenntnisse und den festen Entschluss zur Veränderung, damit sie eine schöne, eine aktive Zukunft für sich selbst und die Kiddys planen können.

Ihre
Ingrid Schlieske