

Abnehmen in Kindheit und Jugend schützt das Herz ein Leben lang

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2026



**Eine große schwedische
Langzeitstudie zeigt:
Normalisiert sich das Gewicht
bis zum jungen
Erwachsenenalter, ist das
spätere Risiko für koronare
Herzkrankheit nicht erhöht**

Eine neue internationale Studie aus Schweden belegt: Kinder, die zeitweise übergewichtig sind, aber bis zum jungen Erwachsenenalter wieder Normalgewicht erreichen, tragen kein erhöhtes Risiko für koronare Herzerkrankungen im Erwachsenenalter. Entscheidend ist also nicht, ob ein Kind einmal zu schwer war – sondern ob es gelingt, das Gewicht rechtzeitig zu normalisieren.

Die Untersuchung wurde in [JAMA Pediatrics](#) veröffentlicht und basiert auf den Gesundheitsdaten von mehr als 100.000 Menschen, die von der Kindheit bis ins mittlere Erwachsenenalter begleitet wurden.

Früh abnehmen – langfristig gesund bleiben

Die Forschenden verfolgten Kinder mit unterschiedlichen Gewichtsentwicklungen:

- normalgewichtig in Kindheit und Jugend
- übergewichtig in der Kindheit, später normalgewichtig
- normalgewichtig in der Kindheit, später übergewichtig
- durchgehend übergewichtig

Das zentrale Ergebnis:

□ **Kinder, die in der Kindheit übergewichtig waren, dieses Übergewicht aber bis zum jungen Erwachsenenalter wieder verloren, hatten später kein höheres Risiko für koronare Herzerkrankungen als Menschen, die immer normalgewichtig waren.**

Das bedeutet: Der Körper kann sich erholen. Gesundheitsrisiken sind nicht „festgeschrieben“.

Kritisch ist vor allem eine Gewichtszunahme in der Pubertät

Besonders auffällig war ein anderer Befund:

Menschen, die **erst während der Pubertät deutlich zunahmen**, hatten später sogar ein *höheres* Herzsrisiko als jene, die schon als Kinder übergewichtig waren.

Die Pubertät scheint also eine besonders sensible Phase für die langfristige Stoffwechsel- und Herzgesundheit zu sein.

Schnelle Gewichtszunahmen in dieser Zeit wirken sich offenbar stärker auf die späteren Gefäße aus als ein früheres, aber wieder rückläufiges Übergewicht.

Was heißt das für Eltern, Kitas, Schulen und Politik?

Die Studie vermittelt eine **ermutigende, entlastende und zugleich handlungsorientierte Botschaft:**

- Übergewicht in der Kindheit ist **kein gesundheitliches Schicksal**.
- Entscheidend ist, **dass Kinder rechtzeitig Unterstützung bekommen**, um wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu finden.
- Prävention und Begleitung wirken – und sie lohnen sich langfristig.

Für die Praxis bedeutet das:

- weniger Stigmatisierung,
- mehr frühe, wertschätzende Unterstützung,
- mehr gesundheitsförderliche Alltagsbedingungen (Bewegung, Ernährung, Stressreduktion),
- und eine stärkere Aufmerksamkeit für die Pubertät als sensible Entwicklungsphase.

Eine klare Botschaft: Es ist nie „zu spät“ – aber früh ist besser

Die Forschenden betonen ausdrücklich:

Wer es schafft, Übergewicht bis zum jungen Erwachsenenalter abzubauen, hat **die gleichen Chancen auf ein gesundes Herz** wie Menschen ohne frühere Gewichtsprobleme.

Damit wird ein verbreitetes Gefühl relativiert, das viele Eltern und Betroffene kennen: „Jetzt ist es ohnehin schon zu spät.“

Diese Studie zeigt: **Nein – ist es nicht.**

Diese Forschung liefert ein wichtiges Gegengewicht zu alarmistischen Debatten:

Sie zeigt nicht nur Risiken, sondern vor allem **Möglichkeiten.**

Kinder sind entwicklungsfähig – körperlich wie seelisch. Und wenn Gesellschaft, Familie und Bildungseinrichtungen günstige Rahmenbedingungen schaffen, kann sich Gesundheit nicht nur erhalten, sondern auch **wiederherstellen.**

Quelle:

Ohlsson C. et al. (2025). *Change in Weight Status From Childhood to Young Adulthood and Risk of Adult Coronary Heart Disease*. JAMA Pediatrics. doi:10.1001/jamapediatrics.2025.4950