

Jedes „Dickerchen“ muss ernsthaft an sich arbeiten

Grundstein zum Übergewicht wird früh gelegt / Vortrag im Kindergarten

Obernkirchen. Das klingt nicht gerade gut: Wir haben heute doppelt so viele übergewichtige Kinder als vor 20 Jahren, und die Kurve steigt bereits bei den Jüngsten an. Diese Entwicklung setzt sich bei den Erwachsenen fort. Untersuchungen haben ergeben, dass inzwischen 75 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen die Grenzwerte überschritten haben. Diese Informationen schreckten auch die Besucher einer Informationsveranstaltung im Kindergarten am Kleistring auf.

„Wir müssen nicht mehr nach Amerika schauen, wenn wir uns mit diesem Thema befassen, denn Deutschland ist jetzt europaweit Spitze bei der Gewichtszunahme und hat damit auch die USA erreicht“, erklärten die beiden Diplom-Psychologen Alexander Tewes und Claudia Ziegler.

Im Rahmen der Kooperation mit der Medizinischen Hochschule und dem Kinderkrankenhaus „Auf der Bult“ gaben die mit den aktuellen Studien vertrauten Experten Einblick in die Erfahrungen, die sie bei ihrer Arbeit mit Kindern gesammelt haben. Auch hierbei zeigt sich, dass die Jungen wesentlich weniger auf ihre Figur und damit zugleich auch auf ihre Gesundheit achten als die Mädchen. Der Prozentsatz der Übergewichtigen liegt dort bei 42 Prozent im Gegensatz zu den 18 Prozent beim anderen Geschlecht. Das Referenten-Duo berichtete, dass sie einen Jungen betreuen, der mit 14 Jahren bereits das rekordverdächtige Gewicht von 270 Pfund erreicht hat. Alarmierende Folgen dieser Entwicklung sind Krankheiten wie der Diabetes, an dem zum Beispiel in den USA bereits sechs Prozent der Bevölkerung leiden. Zu den weiteren unerwünschten Folgen gehören Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufprobleme, Depressionen und Erkrankungen der Wirbelsäule. Und schließlich gerät auch das ganze Hormonsystem durcheinander.

Als ein weiterer Risikofaktor kommt hinzu, dass sich die Schwergewichte unter den Kindern und Erwachsenen meistens wenig bewegen, weil es sie zu sehr anstrengt. Die Hoffnung vieler Eltern, dass sich „das mit dem Übergewicht später auswächst“, haben die beiden Referenten sofort zerstört. „80 Prozent der davon betroffenen Kinder und Jugendlichen bleiben auch im späteren Leben dick“, lautete ihre wenig erfreuliche Erfahrung.

Als die drei entscheidenden Faktoren für die Fettleibigkeit bezeichneten die Psychologen die Erbanlagen, eine falsche Ernährung und die mangelnde Bewegung. An dem genetischen Erbe lasse sich nun mal nichts ändern, aber an der Ernährung und am Essverhalten, unterstrichen Tewes und Ziegler. So könne zum Beispiel Heißhunger durch drei regelmäßig eingenommene Hauptmahlzeiten vermieden werden. Ein oder zwei Zwischenmahlzeiten sollten – wenn überhaupt – möglichst klein gehalten werden.

Die Portionsgröße sollte vor dem Essen festgelegt werden. Das Sättigungsgefühl setzt erst eine Viertelstunde nach dem Essen ein. Deshalb dürfe es vorher keinen „Nachschlag“ geben. Süßigkeiten sollten an einer Stelle deponiert werden. Die Eltern bestimmen die Art und Menge, die Kinder den Zeitpunkt des Verzehrs. Niemals sollte man aus Frust oder Langeweile irgendetwas in sich hineinstopfen.

Mit einer ähnlichen Konsequenz sollten die körperlichen Aktivitäten vorgegeben werden. Die heimischen Sportvereine verfügen dazu über ein breites Angebot. Außerdem sollte der tägliche Fernseh- und Computerkonsum auf jeweils eine Stunde beschränkt werden. Für das Wochenende empfehlen die Psychologen Bewegung für die ganze Familie, zum Beispiel Radtouren oder Spaziergänge. Und auch im Alltag wünschen sich die Experten weniger Bequemlichkeit, sondern Aktivitäten: Treppe statt Fahrstuhl, Fußmarsch statt Autofahren. Und alle Eltern sollen ihr eigenes Bewegungsverhalten kontrollieren und ihren Kindern damit auch auf diesem Feld ein Vorbild sein. sig