KURSE FÜR ÜBERGEWICHTIGE KINDER

Essen aus Lust, nicht aus Frust

Leila (14) und Ronny (12) greifen heute nicht mehr zu Süssigkeiten, um Druck und Frust abzubauen. Im Kurs der kantonalen Ernährungsberatung haben sie neue Essensgewohnheiten erlernt und Freude an Bewegung gefunden.

«Ich kann jetzt auf Süssigkeiten verzichten, wenn ich unter Druck stehe», erklärt Leila Gerber (14) im Kursraum der Kantonalen Ernährungsberatung am Ausbildungszentrum Insel in Bern. Zusammen mit weiteren fünf Mädchen und vier Buben im Alter von 12 bis 16 Jahren hat sie in Begleitung der Eltern den Gruppenkurs für übergewichtige Kinder «Weniger i(s)st mehr» (WIM) besucht. Mit dabei war auch Ronny Straub (12), der nun mit folgenden Vorteilen aufwarten kann: «Ich bin schneller auf dem Velo und gehe mehr in die Badi.»

Beide Kinder ziehen mit ihren Eltern und der diplomierten Ernährungsberaterin Corinne Spahr, der Leiterin des Kursprogramms, gegenüber dieser Zeitung Bilanz über WIM, wofür sie sich vom August 2005 bis im April 2006 jeweils am Donnerstagabend trafen. Dabei diskutierten die Kinder mit ihren Eltern in der Gruppe ihr Essverhalten, an neun Treffen ging es um Bewegung, zudem gabs drei Intensivtage für Kochen und Sport.

Leila Gerber und Ronny Straub und ihre Eltern können wieder lachen: Mit der Ernährungsberaterin Corinne Spahr (links) haben sie ihr Essverhalten geändert.

Urs Baumann

Grosser Leidensdruck

Es war der persönliche Leidensdruck, der die beiden Kinder bewog, ihre überschüssigen Pfunde mit Hilfe von WIM loszuwerden. Leila mochte ihren pummeligen Körper nicht mehr: «Ich sonderte mich ab, ging nicht mehr schwimmen. Ich wollte mich im Badkleid nicht sehen lassen.» Ronny wurde in der Schule gehänselt, weil er dicker als die andern war und im Turnen die Stange nicht hochkam. Er zog sich zurück, wurde wortkarg und fand im Schokoladenvorrat der Küche Trost.

Heute, nach dem Kurs, hat sich ihre Einstellung zum Essen und sich selbst gegenüber stark geändert. Leila geht seit diesem Sommer wieder gerne mit Kolleginnen schwimmen. Dort, wo sie sich zu fett fand, sind nun vermehrt Muskeln. Und Ronny, der zu Beginn der Kurses im Hockeyklub in einer Intensivwoche ein rasantes Bewegungstraining in Angriff nahm, weiss nun längst, wie viel besser man sich fühlt, wenn man fit ist.

Dem Frust zuvorkommen

Vor allem aber haben sie zusammen mit andern Kindern offen darüber sprechen gelernt, wie Druck, Unlust oder Ärger sie dazu verleiteten, sich heimlich mit Süssigkeiten als Trostspender zu versorgen. Jetzt wissen sie, wie sie ihren Unmut anders als mit Zuckersachen wegstecken können, nämlich, indem sie sich mitteilen, oder mit genügend Bewegung dem Frust oft zuvorkommen. Zudem haben sie mit ihren Eltern ihr Essverhalten umgestellt: Leilas Mutter erzählt, wie ihre Tochter voll auf Gemüse umschwenkte, und sich im Winter mit teuren, importierten Bio-Gurken eindeckte. Mehr Bewegung und bewusste Ernährung war für Leila sowieso ein Familienthema. Hatte doch ihr Vater unlängst einen Herzinfarkt erlitten und musste nicht nur abnehmen, sondern auch regelmässig das Fitnesscenter aufsuchen. Ronny hat seine Essgewohnheiten auch umgestellt: «Ich esse nicht weniger, aber gezielter.» Sein Vater ergänzt: «Im Prinzip haben wir einfach das Nachtessen geändert, das einst vorab aus Käse und Brot bestand. Heute gibt es auch Gemüse und Salat.»

Die Eltern sind einbezogen

Im Gespräch mit den beiden WIM-Teilnehmern und ihren Eltern wird bald klar, warum die Methode nachhaltig sein könnte. Anstelle einfacher Verbote und Anweisungen erfahren die Kinder in Gesprächen und Aktionen, worauf es ankommt. Corinne Spahr lässt es sich nicht nehmen, die verborgenen Dickmacher drastisch vorzuzeigen. Neben das Früchtejoghurt stellt sie vier Würfelzucker, zur Rivella-Grün-Dreideziliterflasche türmt sie 12 Würfelzucker auf, und eine Halbliter-Cola-Flasche erhält 17 Würfelzucker. Erfolg versprechend, so Spahr, sei die Methode aber auch, weil die mit einbezogenen Eltern Essensgewohnheiten der Familie hinterfragen: «Zudem dreht sich bei uns nicht alles ums Essen. Die Kinder lernen, mit ihren Gefühlen besser umzugehen, mit dem Resultat, dass sie weniger aus Frust und mehr aus Lust essen. Bewegung ist ein wichtiges Element, ebenso die Freizeitgestaltung.» Dicksein, so Spahr, habe eben auch damit zu tun, dass Kinder heute im Schnitt 2,4 Stunden täglich in die Röhre gucken (siehe auch Text unten).

Und die Langzeitwirkung?

Nicht nur in Bern, auch im Kanton Solothurn werden solche Kurse angeboten. Wie aber steht es um die Langzeitwirkung? In einer Evaluation des entsprechenden Programms «Club Minu» in Zürich wurden Kinder der Kurse zwischen 1997 und 2002 befragt. Laut Projektleiter Robert Sempach geht daraus hervor, dass bei knapp der Hälfte die Wirkung nachhaltig war, die Kinder also über längere Zeit ihr Gewicht reduzieren konnten. Bei Leila und Ronny sind die Voraussetzungen dazu insofern günstig, als sie sich heute viel besser fühlen als vorher. Ausgehend von einer Zufriedenheitsskala von 1 bis 10 als absoluten Glückspunkt gibt Leila an, vor dem Kurs auf Punkt 3 gewesen und nun auf Punkt 6 angelangt zu sein. Ronny befand sich auf Punkt 5 und ist nun, mit sich ziemlich im Reinen, bei Punkt 8.

CHRISTIAN BERNHART

Bern: WIM - weniger(s)t mehr, Gruppenkurs für übergewichtige Kinder und deren Eltern, Ausbildungszentrum Insel, Wurten-

Babyspeck ist okay. Aber nur bis 5

Sollen übergewichtige Kinder die Abmagerungspille Xenical erhalten? Primus-E. Mullis, Hormonspezialist der Kinderklinik des Inselspitals Bern, rät davon ab.

Übergewicht ist bald das Gesundheitsproblem Nummer 1 in der Schweiz. 37 Prozent der Bevölkerung ist übergewichtig. Das Risiko, zu viele Kilos im Leben herumzuschleppen, besteht besonders dann, wenn man schon als Kind zu dick ist.

Viel TV, wenig Bewegung

Warum trifft es immer mehr Kinder? «Hauptproblem ist das veränderte Freizeitverhalten», erklärt der Berner Professor Primus-E. Mullis, Spezialist für Hormon- und Zuckererkran-

Erschwerend kommt hinzu, dass man sich als dickes Kind durchaus wohl fühlen kann, oft sogar schneller wächst als Normalgewichtige, und man sich in einer Familie Übergewichtiger nicht als Aussenseiter fühlen muss. Erst in der Vorpubertät treten die Probleme zunächst psychischer Art auf, wenn man gehänselt wird. Schalten Kinder und Jugendliche aber rechtzeitig um, müssen sie laut Mullis nicht einmal abnehmen, sondern können einfach ihr Gewicht halten. Ein Beispiel: Wer

«Die Lebenserwartung nimmt drastisch ab»: Primus-E. Mullis.

(ohne Diabetes) beziehungsweise 28 (mit Diabetes) übernimmt seit kurzem die Krankenkasse auch die Abmagerungspille Xenical. Sollen Ärzte diese Pille an Kinder verschreiben? Mullis rät allgemein davon ab. Zuerst solle das (Ess-)Verhalten geändert werden. Wenn überhaupt, dann sollte Xenical nicht länger als ein Jahr ge-

ten Lebensjahr kontinuierlich ab, es verliert den so genannten Babyspeck. «Kinder, die wieder zulegen, bevor sie fünfjährig sind, sind gefährdet, später nicht nur an Übergewicht zu leiden, sondern auch an Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und Kreislaufleiden zu erkranken. Die Lebenserwartung nimmt drastisch ab», erklärt Mullis.

Je früher, desto besser

«Wichtig ist», folgert der Diabetes-Spezialist, «früh darauf zu achten, dass die Kinder eine gesunde, ausgewogene Ernährung haben und sich normal bewegen.» Sein Appell richtet er auch an die Hausärzte, die erkennen müssen, dass Übergewicht ein wichtiges Problem ist, das bereits im Kindergarten-

IN EIGENER SA

Liebe Lese lieber Lese

Seit dem 1. Mai info wir Sie an dieser Stel mässig über Themen Gesundheitsbereich. sem Zweck sind wir ei nerschaft mit dem tal, der Privatklinik M und der Krankenkass eingegangen. Nachd NZZ am Sonntag dies als intransparent hat, möchten wir Sie a Stelle darüber infor was diese Partnersch haltet. Im Wesentlich es um die Abgrenzu schen unabhängiger tioneller Informatio Werbung.

Sämtliche Werbe gen für die drei Part spital, Privatklinik M und Visana sind ge auf PR-Seiten, von der te die erste gleich ge erscheint. Diese Seit klariert und unter sich optisch, damit fü Leserin oder Leser sichtlich ist, dass es Mitteilungen und Inf nen aus den Häusern Partner handelt.

Die beiden redakti Seiten «Gesundheit» nach den üblichen stischen Kriterien vor daktion betreut. Die menarbeit mit den beschränkt sich hier fachliche Unterstütz schlagen der Redaktio zinische Themen vor mitteln auf Wunsch tente Fachleute aus ih hen. Die Verantwortu die Bestimmung der für «Gesundheit» lie einzig und allein bei daktion. MICHA

CHEFRE

Check-up

Bewegung ist A und O

Bewegung macht schl Magazin «Saps.ch» in seiner neusten Sportarten wie Yoga o dic Walking auf ihre keit für übergewicht sonen.

Für ein Gratisexemplar bit kiertes Couvert einsenden a distr. 48, 8002 Zürich.

WC-CITYGUIDE

Ein Stadtführ für Klos

Öffentliche WCs sind neuer Stadtführer z sich in Basel, Bern od jeweils die nächste findet. Der «WC-Ci stammt von der Firma Reizblasen-Medikamen stellt.

Bestellung: Tel. 043 495 E-Mail an info@pfizer.ch

SCHNARCHEN