

FAMILIE

FREESTYLER MACHENS VOR «Die sind cool drauf!»

Tat Nr. 228
Fit für die Zukunft
taten-statt-worte.ch/228

◆ **Workshops** Viel Bewegung und gesundes Essen – diese Botschaft ist Teenagern schwer zu vermitteln. Es sei denn, man lässt dies coole Typen tun. ———. THOMAS COMPAGNO

Die Zahl der Übergewichtigen in der Schweiz nimmt stetig zu: 2012 brachten über 31,6 Prozent der Bevölkerung zu viel auf die Waage, wie Zahlen des Bundesamts für Statistik (BFS) zeigen. Zwei Jahrzehnte zuvor waren es deutlich weniger: 1992 war bloss jeder Vierte übergewichtig. Noch stärker ist die Zunahme bei der Fettleibigkeit, auch Adipositas genannt. Hier hat sich die Zahl in den letzten zwanzig Jahren fast verdoppelt. 2012 sind über 10,6 Prozent der Bevölkerung massiv zu dick. Als Grundlage der Berechnung dient der Body-Mass-Index (BMI). Das Internet bietet zahlreiche BMI-Rechner an. Liegt der Wert über 25 gilt man als übergewichtig, bei einem BMI ab 30 leidet man an Adipositas. Die Ursache für Übergewicht ist laut Marco Storni vom BFS simpel: «Ein Zusammenspiel von unausgewogener, zu fettreicher Ernährung und zu wenig Bewegung.» Dabei steht die Schweiz im internationalen Vergleich relativ gut da: In Deutschland sind 15 Prozent der Bevölkerung stark übergewichtig, in England sind es 25 Prozent und in den USA gar

35 Prozent. Im Gegensatz zum Ausland ist die Zahl der Adipösen in der Schweiz nach wie vor am Steigen, sagt Storni. Sorgen bereitet den Gesundheitspolitikern der Umstand, dass dieser Trend auch bei Kindern und Jugendlichen zu beobachten ist. In der Altersgruppe zwischen 6 und 12 Jahren leiden gemäss jüngsten Untersuchungen durchschnittlich 19 Prozent der schweizerischen Kinder an Übergewicht, davon 7,1 Prozent an Adipositas, wie die Gesundheitsförderung Schweiz in ihrem jüngsten Arbeitspapier vom Januar 2015 schreibt.

Nahe bei den Jugendlichen

Die Folgen sind vielschichtig. Das Übergewicht macht Kinder zur Zielscheibe von Spott und Häme und es setzt der Gesundheit zu: Übergewichtige haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Die Krankheitskosten von Übergewicht und Adipositas betragen laut einer Berechnung des Bundesamtes für Gesundheit im Jahr 2009 5,8 Milliarden Franken, dazu kommen durch Produktivitätsverluste zusätzliche indirekte Kosten. Bund und

Kantone unternehmen daher grosse Anstrengungen, um die Gesundheit der Bevölkerung zu fördern. Doch das ist oft leichter gesagt als getan. Wer Kinder hat, macht diese Erfahrung: Die süssen Kleinen saugen die Informationen und Botschaften, die ihnen die Eltern vermitteln, wie ein Schwamm auf. Doch mit der Pubertät wird der Schwamm spröde. Mit Dingen wie «auf die Gesundheit achten, Sport treiben, gesund essen» finden Eltern kein Gehör mehr bei den Teenagern.

Wenn dies jedoch Jojo Linder (30) macht, funktioniert es. Ihm nehmen die Jungen ab, dass Bewegung gut und gesundes Essen wichtig sind. Linder ist Freestyler und gehört zum Team von Gorilla. Sie veranstalten an Schulen Workshops mit Freestyle-Sportarten – Breakdance, Footbag, Capoeira, Bike, Longboard, Streetskateboard – und versuchen so, die Jungen zu mehr Bewegung und zu bewussterem Konsumverhalten zu motivieren.

Bis vor ein paar Jahren gehörte Linder mit seinem Longboard zu den 20 Weltbesten seines Fachs. ●●●



“ Auch für den Körper das beste Material. ”

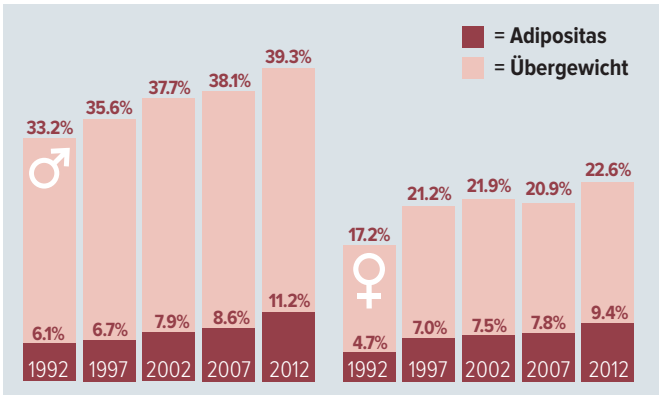
Jojo Linder (30), Freestyler



Freestyle-Sport ist cool. Gesund essen auch. Das wollen junge Freestyle-Sportler wie Jojo Linder Schülerinnen und Schülern vermitteln.



ÜBERGEWICHT: ZU VIELE ZU SCHWER



Fotos: Alessandro d'Angelo, Davide Caenaro; Quelle: BFS-SGB, 2014

... Nun erzählt er den Teenagern von seinem Sport, seiner Leidenschaft, und er bringt ihnen Tricks bei. «Auf diese Weise können wir den Jugendlichen unser Lebensgefühl vermitteln, die Begeisterung für unseren Sport und unseren Lifestyle.»

Zum Lifestyle der Freestyler gehört – natürlich – die Coolness. Aber auch ein Bewusstsein für das eigene Leben. «Ich bringe immer dieses Beispiel: Wenn jemand ein Haus baut, nimmt er das beste Material, damit das Haus schön und stabil wird. Warum tun wir das denn nicht mit unserem Körper?» Diese Botschaften wirken, sagt Lehrerin Katja Gurt (35) aus Trimmis GR. «Die jungen Freestyler haben bei den Schülern einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Sie sind ihnen sehr nahe mit ihrem Stil und wirken authentisch.» Gute Erinnerungen an den Gorilla-Workshop in Trimmis hat Laura Rolloos (15). «Es waren junge Leute, die waren total cool drauf», erzählt Laura. Sie habe auch etwas von der Botschaft mitbekommen: «Ich schaue heute viel bewusster, woher ein Lebensmittel ist.» Ähnlich geht es ihrem Mitschüler Andrea Gadiant (15). «Heute achte ich mehr auf die Ernährung und esse weniger Hamburger und Fertigpizza.» ●



Jojo Linder (rechts) zeigt den Schülern das Foodprofil auf dem Erdbeerjogurt.

GORILLA: SORGT FÜR BEWEGUNG

Gorilla ist ein Programm der «Schtifti Foundation». Diese stärkt gemäss Leitbild «die Lebensfreude und das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen mittels Freestyle-sport». Dabei sollen die Jungen zu mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung motiviert werden. Ein Team von Freestyle-Sportlerinnen und -Sportlern besucht Schulen in der ganzen Schweiz und neu

sogar in Deutschland und veranstaltet Workshops zu Bewegung, Ernährung und nachhaltigem Konsum. Das Programm, das von Coop finanziell unterstützt wird, ist mehrfach ausgezeichnet worden. 2014 gewann die Schtifti mit Gorilla einen Award für soziale Innovationen. Infos und Anmeldung für das Gorilla-Programm unter: ⇒ www.coopzeitung.ch/gorilla

Foto: Davide Caenaro

«Eltern sollen Bewegung und gesunde Ernährung vorleben»

Werner Krafft-Hügli (47) aus Chur, Kinderarzt und Spezialist für die Behandlung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen.

Es gibt beides. Genetische Faktoren spielen sicher eine Rolle, sind aber selten der einzige Grund für Übergewicht.

Ab wann hat ein Kind Übergewicht?

Das richtet sich nach dem Body-Mass-Index (BMI). Er errechnet sich aus dem Gewicht dividiert durch die Grösse im Quadrat. Allerdings ändern sich die Normwerte während des Kindesalters ständig.

Was können Eltern tun, bevor sie zu Ihnen kommen?

Ganz wichtig ist, Bewegung und gesunde Ernährung vorzuleben. Wenn Eltern damit selber ein Problem haben, sind die Behandlungsaussichten schon einmal weniger gut. Vor allem aber sollten Eltern die psychologischen Faktoren beachten und sich entsprechende Strategien zurechtlegen.

Ist das eine Veranlagung oder Folge des eigenen Verhaltens?

Zum Beispiel?

Überlegen, wie man in langweiligen oder frustrierenden Situationen reagiert. Oft wissen die Eltern sehr viel über Ernährung und Bewegung, aber es hapert bei der Umsetzung. Deshalb muss man versuchen, sich bestimmte erwünschte Verhaltensmuster zur Gewohnheit zu machen: etwa die Treppe nehmen statt den Lift oder die Rolltreppe, Velo fahren oder gehen statt den Bus oder das Auto nehmen. Oder bei Durst keine Süssgetränke, sondern Leitungswasser trinken.

Wie viel Druck sollen Eltern aufsetzen, damit die Kinder Sport machen?

Keinen. Das funktioniert nur über Motivation, nicht über Druck. Je früher man den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder ausnutzt, desto leichter geht es. Als zusätzlichen Motivator gibt es kindgerechte Bewegungssensoren, die im Handel erhältlich sind. So kann man jederzeit verfolgen, wie viel man sich am Tag bewegt hat.

Zum BMI-Rechner für Kinder: ⇒ www.coopzeitung.ch/gorilla