



Mehr Bewegung ist bei der Bekämpfung von Übergewicht genauso wirksam wie eine gesunde Ernährung.

## Bewegen statt wiegen

In der Schweiz ist Übergewicht bei kleinen Kindern klar rückläufig – aber nur wenig bei den Jugendlichen. **Von Regula Freuler**

Das Kinderbecken lässt sich in jeder Badi sofort orten: an der Geräuschglocke aus fröhlichem Kreischen und Juchzen. Doch nicht für alle Kinder ist die Badesaison die schönste Jahreszeit. Sich in so knapper Kleidung zeigen zu müssen, erfüllt übergewichtige und adipöse oftmals mit Scham. In der Schweiz ist jedes sechste Kind betroffen, wie das neuste Monitoring von Gesundheitsförderung Schweiz zeigt.

Seit 2005 lässt die Stiftung die Gewichtsdaten von Kindern und Jugendlichen in den Städten Zürich, Bern und Basel erheben. Zuletzt wurde der Body-Mass-Index (BMI) von über 12 000 Schülern ausgewertet. Insgesamt ging der Anteil der Übergewichtigen im Vergleich zum Vorjahr um 0,3 Prozent leicht zurück. Dies ist allerdings nur dem deutlichen Erfolg auf Kindergartenstufe geschuldet. Auf Primarschul- und Oberstufe stabilisierte sich der BMI auf hohem Niveau. Dennoch wertet Thomas Mattig, Direktor von Gesundheitsförderung Schweiz, diese Entwicklung grundsätzlich positiv: «Es braucht Jahre, um eine Wirkung zu erzielen.»

### Eltern bleiben Vorbilder

Der Erfolg auf Vorschul- und Kindergartenstufe ist Programmen zu verdanken, die in den letzten zehn Jahren lanciert wurden. Eines davon ist «Purzelbaum» der Gesundheitsstiftung Radix, das in 20 Kantonen umgesetzt wurde. Dazu kommt die Sensibilisierung dank Mütter- und Väterberatung sowie Kinderärzten. «Das zahlt sich im Kindergarten aus», sagt Andrea-Seraina Bauschatz, Leiterin des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich und Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin.

Bei kleineren Kindern zielt man nicht aufs Abnehmen, sondern darauf, dass sie im Verhältnis zum Wachstum nicht zu schnell zunehmen. Häufig hilft nicht weniger Essen, sondern mehr Bewegung. «Wie Süßigkeiten, wirkt auch Bewegung im «Belohnungszentrum» des Gehirns», sagt Bauschatz. Das hat sowohl psychologische wie auch physiologische Auswirkungen: «Wer sich viel bewegt, schläft besser, und wer besser schläft, hat einen besseren Stoffwechsel.»

Wie aber bringt man Stubenhocker dazu, sich mehr zu bewegen? «Am besten funktioniert es, wenn sie sich durch andere Kinder

in der Bewegungsfreude anstecken lassen.» Ist das – etwa in verkehrsreichen Quartieren – kaum realisierbar, gibt es den freiwilligen Schulsport oder andere Kurse.

Kinder von der Mittelstufe an sind mit gesundheitlichen Belangen jedoch weitaus schwieriger zu erreichen als kleine Kinder. An die Stelle der Eltern treten soziale Medien, die Werbung und *peer groups*. «Die Erziehungsrolle der Eltern bleibt trotzdem bestehen», sagt Simone Munsch, Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Freiburg i. Ü., «und zwar im Sinne von Vorbildern.»

Munsch hat 2002 mit dem Training für adipöse Kinder und deren Eltern (TAKE) ein erfolgreiches Behandlungsprogramm erarbeitet. «Bei den 8- bis 12-Jährigen haben wir festgestellt, dass es reicht, wenn man nur die Eltern behandelt.» Viele von ihnen sind frustriert oder fürchten Schuldzuweisungen. «Doch sie sind die besten Trainer für ihre Kinder», betont Munsch.

Schwierig wird es, wenn zu Hause zu viel über das Essverhalten gesprochen wird oder die Kinder ständig kritisiert werden. Oft sind die Eltern selbst übergewichtig oder sehr wählerisch beim Essen. «Natürlich ist es einfacher, wenn man mit gutem Beispiel vorangeht», sagt Simone Munsch. «Aber Eltern dürfen von Kindern auch Verhaltensregeln verlangen, die sie selbst nicht beherzigen können – sofern sie logisch argumentieren.» Das Problem betreffe ja auch andere Bereiche des Elternseins wie den Konsum von Alkohol oder allgemein risikoreiches Verhalten.

### Es kommt auch aufs Alter an

#### Was ist Übergewicht?

Übergewicht und ein krankhaft erhöhter Fettanteil im Körper (Adipositas) werden anhand des Body-Mass-Indexes festgestellt. Dazu wird das Körpergewicht geteilt durch Körpergröße im Quadrat. Bei Kindern und Jugendlichen werden ausserdem Alter und Geschlecht berücksichtigt sowie die Wachstumskurven (Perzentilen). Ab der 90. Perzentile gelten Kinder als übergewichtig, ab der 97. als adipös. (ruf.)

### Übergewicht in Europa

1/3

Jeder dritte Jugendliche in Europa ist laut einem neuen Bericht der WHO übergewichtig oder adipös. Am stärksten betroffen sind Griechenland, Mazedonien, Slowenien, Kroatien und Portugal. In vielen Ländern vor allem Osteuropas steigt die Rate.

Im Jugendalter verlagert sich das Thema auf die psychische Ebene. Hier geht es weniger ums Essen als um das eigene Körperbild. «Man muss mit einem 16-Jährigen nicht über Fettanteil sprechen, der hat ganz andere Probleme», sagt Munsch, «darum ist es in den oberen Schulstufen so schwierig.» Das Selbstbewusstseinstraining ist daher wichtiger als die Kilos auf der Waage. «Zu uns ins Zentrum für Psychotherapie kommen auch normal- und untergewichtige Jugendliche – sie haben dieselben Körperbildsorgen wie übergewichtige.»

### Schwer zu behandeln wie Anorexie

Laut BMI-Monitoring ist Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen deutlicher zurückgegangen als Adipositas. Das liegt zum einen daran, so Simone Munsch, dass eine besonders stark erhöhte Körperfettmasse die Neurophysiologie beeinflusst, die man mit verhaltensorientierten Programmen schlechter beeinflussen kann. Der andere Grund: «Ein adipöser Jugendlicher ist noch viel weniger mobil, häufig deutlich belasteter und schämt sich noch viel mehr als ein übergewichtiger. Adipositas ist ungefähr so schwer zu behandeln wie Anorexie.»

Wie also kann man das Glücksgefühl, das Essen auslöst, auf andere Weise erreichen? «Ehrlich gesagt: Kurzfristig gibt es nichts, das das ersetzt. Selbst bei viel Aufwand dauert es lange, bis es sichtbar wird.» Allerdings könne das Erreichen gewisser Verhaltensziele wie zu Fuss zu gehen, statt den Lift oder den Bus zu nehmen, schon positive Gefühle auslösen. «Wichtig ist es für Eltern und Kinder, auf solche Veränderungen zu achten und nicht bloss auf die Waage zu starren.»

Schon in den letzten zwei Jahren habe man festgestellt, so Thomas Mattig von Gesundheitsförderung Schweiz, dass auf den höheren Schulstufen die Entwicklung weniger positiv verläuft als erwünscht. Regulatorische Massnahmen wie ein Zuckerverbot hält Mattig in der Schweiz eher für unrealistisch. «Jedoch sollte man zum Beispiel über Werbebeschränkungen bei Süssgetränken diskutieren können.»

Bis dahin versucht man etwa mit Influencern wie der Bloggerin Morena Diaz oder berühmten Skatern und Snowboarder, die im Programm «Gorilla» einbezogen werden, die Jugendlichen zu erreichen. «Aber wir stehen hier noch am Anfang», sagt Thomas Mattig.

## Störrischer Schluckauf



**Diagnose**  
Andrea Six

Alle Hausmittel versagen. Der Schluckauf kommt immer wieder zurück, egal, was der 87-Jährige versucht. Gerade, wenn er meint, jetzt sei er von dem lästigen «Hicks» befreit, durchzuckt ihn der Reflex in der nächsten Sekunde erneut. Nach drei Tagen hat der Mann endgültig genug und geht zum Arzt.

Obwohl die Prozesse, die zum Schluckauf führen, nicht restlich geklärt sind, sind einige Krankheiten bekannt, die den Reflex übermässig intensiv auftreten lassen. Doch der 87-Jährige leidet weder an Störungen des Nervensystems noch an einem Magengeschwür oder an anderen möglichen Ursachen. Im Gegenteil: Der Patient wirkt komplett gesund. Lediglich auf den Bildern der Computertomografie erkennen die Mediziner eine kleine auffällige Stelle in der Speiseröhre.

Auch wenn es sich beim Schluckauf um eine kurze krampfartige Einatem-Bewegung handelt, könnte die Speiseröhre schuld an den Beschwerden sein. Immerhin liegt sie anatomisch in nächster Nähe. Vorsichtig schieben die Ärzte eine winzige Videokamera mit einem Schlauch durch den Mund in Richtung Magen. Und tatsächlich entdecken sie etwas Merkwürdiges: Weisse Ablagerungen breiten sich innen auf der Wand der Speiseröhre aus. Bei der Stelle, die zuvor im Tomografie-Bild aufgefallen war, handelt es sich um eine kleine Ausbuchtung, die komplett mit dem weissem Belag gefüllt ist.

Unter dem Mikroskop entpuppt sich der Belag als Pilzbefall der Art *Candida albicans*. Offenbar hatte die örtliche Infektion den ständigen Schluckauf-Reiz ausgelöst. Der Erreger, dessen lateinischer Name gleich zweimal das Wort «weiss» enthält, muss mit einem Medikament bekämpft werden.

Nach einer zweiwöchigen Therapie ist die Speiseröhre von der Pilzinfektion befreit. Wenn den 87-Jährigen jetzt ein Schluckauf plagt, verschwindet das Hicksen nach kurzer Zeit von selbst.

Quelle: «International Medical Case Reports Journal», 2017, Bd. 10, S. 47.

## News

### Parkinsonpatienten mit erhöhtem Risiko für Melanom

Wer an Parkinson leidet, weist ein vierfach erhöhtes Risiko für schwarzen Hautkrebs auf. Und auch umgekehrt erkranken Personen mit Melanom viermal häufiger an Parkinson als Kontrollpersonen. Dies melden Forscher in der neuesten Ausgabe der «Mayo Clinic Proceedings». Der Zusammenhang sei derart klar, dass Neurologen und Hautärzte ihre Patienten darüber aufklären sollten. Ob Umweltfaktoren oder Immunreaktionen für den Link verantwortlich sind, ist unklar. (tu.)

### Fussballspielen stärkt Knochen von Jugendlichen

Das Knochenwachstum in der Pubertät ist von besonderer Bedeutung, denn bis zum Ende der Adoleszenz werden 90 Prozent der Knochenmasse aufgebaut. Wie Forscher zeigen, stärkt das Fussballspielen die Knochen besser als andere Sportarten. Sie bestimmten bei 116 Jugendlichen, die regelmässig Sport trieben, mehrmals die Knochenmasse («Journal of Bone and Mineral Research», online). Nach einem Jahr wiesen die Fussballer eine klar höhere Dichte auf als die Schwimmer oder die Radler. (tu.)