

## Übergewicht im Kindes- und Jugend- alter – wie weiter?



Corinne Messerli,  
Leiterin Pädia-  
trisches Therapie-  
zentrum, Reha  
Rheinfelden

In regelmässigen Abständen wird in der Medienwelt über neue Studien berichtet, die belegen, dass immer mehr Menschen in den westlichen Ländern an Übergewicht oder gar Adipositas (krankhaftes Übergewicht mit einem BMI von über 35) leiden. Das zeigte unlängst auch die im Fachjournal «The Lancet» publizierte, bisher umfangreichste weltweite Studie zum Body-Mass- Index (BMI).

In diesem Kontext werden oft auch Kinder und Jugendliche erwähnt. Die aktuellsten Analysen zeigen, dass die Anzahl junger Menschen mit Übergewicht und Adipositas in den vergangenen zehn Jahren stagniert hat. Bedeutet dies nun Entwarnung für unseren Nachwuchs? Mitnichten! Es ist immer noch eine Tatsache, dass jedes 4. bis 5. Schulkind in der Schweiz an Übergewicht leidet. Seit 2005 ist diese Zahl zwar stabil geblieben, allerdings auf einem sehr hohen Niveau und keinesfalls mit rückläufiger Tendenz. Im Gegenteil: Die Menge der Kinder mit krankhaftem Übergewicht mit samt möglicher Folgeerscheinungen wie zum Beispiel Herz-Kreislaufproblemen, Überlastung des Bewegungsapparates, Diabetes Mellitus oder Nierenerkrankungen nimmt stetig zu.

Dass die Gesamtzahl der übergewichtigen Kinder in der jüngeren Vergangenheit stabil gehalten werden konnte, liegt mitunter an den vielen präventiven Projekten, die bereits ab Kindergartenstufe angeboten und durchgeführt werden. Ihnen gemein sind die spielerische Vermittlung der Grundkenntnisse einer ausgewogenen Ernährung sowie die Animation zur regelmässigen Bewegung. Ziel ist es in jedem Fall, die gesamte Familie zu erreichen und zu sensibilisieren.

Gemäss diesem Ansatz werden innerhalb eines multiprofessionellen, interdisziplinären Programms (mit involvierten KinderärztInnen, ErnährungsberaterInnen, PsychologInnen und PhysiotherapeutInnen) seit zwei Jahren spezifische Sportgruppen im Pädiatrischen Therapiezentrum der Reha Rheinfelden angeboten. In diesen Gruppen wird versucht, den betroffenen Kindern und Jugendlichen in einem geschützten Rahmen wieder Bewegungsfreude zu vermitteln.

Erfahrungsgemäss haben solche jungen Menschen ein gespanntes Verhältnis zur Bewegung und vermeiden diese, aufgrund fehlender positiver Erlebnisse, wenn immer möglich. Gelingt es, diesen Teufelskreis zu durchbrechen, haben die Betroffenen gute Chancen ihr Gewicht zu stabilisieren.

**«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.**