

Jugendthemen

Jugendthema Prävention - Tipps zum Sport und Ernährung bei Kindern mit Übergewicht

Prävention

Frau Peters-Stahl leistet mit Ihrem Verein Pionierarbeit in der Prävention für übergewichtige Kinder. "Oft haben mich Eltern in anderen Gruppen angesprochen, ob es nicht ein solches Angebot für ihre Kinder gäbe. Gab es aber nicht. So haben wir selbst eins aufgebaut", sagt sie. Gemeinsam mit der Oecotrophologin Anne Grüters, die für die Ernährung zuständig ist, führt sie bereits den dritten Kurs durch. Der Erfolg gibt dem Konzept Recht. 18 mal pro Halbjahr treffen sich die Kinder für 90 Minuten zu einem Bewegungstreff. 14-tägig gibt es eine Ernährungsschulung unter Anleitung von Anne Grüters, bei der auch kleine Speisen zubereitet werden. Zwei Elternabende runden das Angebot ab. Die Kosten liegen bei 98 Euro.

Die Kids, die sich Ende September im Seminarraum "im mobile" der DJK Eintracht Coesfeld-VBRS treffen, machen jedenfalls einen fitten Eindruck, obwohl es erst ihr dritter Bewegungstreff ist. 45 Minuten rennen, spielen und lachen sie in dem Sportraum. Auch ohne Übergewicht wäre man da außer Puste.

"Die Kinder sollen Freude an der Bewegung entdecken und eine positive Einstellung zu ihrem Körper gewinnen", erklärt Ulla Peters-Stahl.

Das scheint zu gelingen. Kein Kind steht außen vor oder macht einen lustlosen Eindruck. Und das, obwohl alle Kinder zunächst von den Eltern geschickt worden sind, wie Frau Peters-Stahl berichtet. Doch alle sind voll bei der Sache. Die Kursleiterin hat aber auch ein abwechslungsreiches Programm ausgearbeitet. Da wird mit Bällen und Hula-Hup-Reifen Schiffe versenken gespielt oder kleine Wettkämpfe mit der großen Matratze durchgeführt.

Kooperation

Kooperationsspiele haben eine wichtige Rolle im Bewegungsprogramm. "Die Kinder haben oft Ausgrenzung erlebt", erklärt Ulla Peters-Stahl, "so dass ich da besonders auf Zusammenhalt achte." Das sei auch der Grund, warum sie bei Mannschaftswettkämpfen die Mannschaften selbst einteilt. "Das muss ausgewogen sein." Koordinationsübungen und viel Ausdauersport sind weitere zentrale Bestandteile des Programms. "Koordinationsübungen führen zu ökonomischeren Bewegungsabläufen und Ausdauersport steigert die Fettverbrennung", weiß die Kursleiterin. Abgerundet wird die Stunde mit Entspannungsübungen.

Übergewicht bei Kindern wie Erwachsenen kann genetisch bedingt sein, insbesondere bei extremem Übergewicht (Adipositas). Fast immer aber liegt ein Mangel an Bewegung vor in Kombination mit schlechter Ernährung. So stehen im modernen Alltag Videokonsum und Computerspiele bei Kindern hoch im Kurs. Und eine fettreiche Ernährung, süße Zwischenmahlzeiten und Getränke mit hohem Energiegehalt tun das Ihrige: es wird mehr Energie aufgenommen als verbraucht.

Ernährungsspezialistin Anne Grüters berichtet Erstaunliches. "Es gibt genug Kinder, die erhalten mittags kein Gemüse, aber zum Nachtisch ein Eis." Anne Grüters weiß es ganz genau, da die Kinder zu Kursbeginn ein Ernährungstagebuch führen müssen. Darin wird eine Woche lang präzise aufgeschrieben, was sie essen. So erhalten alle Beteiligten einen guten Einblick in die Ernährungsgewohnheiten.

"Wir wollen hier früh das Bewusstsein schärfen", berichten die beiden Kursleiterinnen. Das gelte ebenfalls für die Eltern. Die Kinder sollen ein gesundes Ernährungs- und Freizeitverhalten lernen. Ziel ist eine langfristige Gewichtsstabilisierung. Dazu wird mit den Kindern über den Nährwert von Nahrungsmittel gesprochen oder Speisefolgen zusammengestellt oder gemeinsam etwas zubereitet. Heute gibt es einen leckeren Obstsalat. Die Kinder schnibbeln und garnieren mit viel Phantasie. Als "Soße" dient Zitronensaft und sogar ein wenig Zucker ist erlaubt. "Aber in Maßen", fordert Anne Grüters. "Wir verbieten keine Süßigkeiten, aber es soll maßvoll und zur richtigen Zeit gegessen werden", so das Motto. Darüber wird an den Elternabenden auch mit den Eltern gesprochen.

Folgekrankheiten

"Es ist schon ein Problem, die Kinder in weiterführende Angebote zu bringen", berichtet Ulla Peters-Stahl. Im "normalen" Sport erleben die Kinder wieder frustrierende Erfahrungen. Steffen etwa, der gerne Fußball spielt, soll dann ins Tor, weil er läuferisch nicht so mithalten kann. Da findet er es im Kurs bessern. Ein Beispiel, das die Qualität wie die Notwendigkeit eines Kursangebotes wie in Coesfeld belegt. Aber möglicherweise auch Ansporn für andere Vereine, Vergleichbares auf die Beine zu stellen.

Übergewicht kann Folgekrankheiten auslösen: Herz-Kreislauf-Beschwerden, Stoffwechselerkrankungen, Gelenkverschleiß.

Und insbesondere Kinder sind durch Ausgrenzungen und Sticheleien psychischen Belastungen ausgesetzt. Je früher also ein vernünftiges Bewegungs- und Ernährungsverhalten eingeübt wird, um so größer die Chance, die Gesundheit langfristig zu erhalten und das Selbstbewusstsein zu fördern.