



**Koordinationsverbesserung** in der Cottbuser Tagesklinik „Reha-Vita“. Foto: M. Helbig

# Lausitzer Kinder müssen abspecken

Langzeit-Programm gegen Übergewicht gestartet

**Paul, 13, aus Weißwasser hat ein Problem. Genauer gesagt, zwölf davon. „So viele Kilos müsste ich abnehmen, sagt meine Kinderärztin, sonst werde ich noch krank.“ Mehrere Diäten hat der Junge schon ausprobiert, zwei Feriencamps für „starke Kinder“ mitgemacht und dennoch nicht wirklich abgenommen. Kein Einzelfall: Immer häufiger leiden Kinder der Region unter Übergewicht.**

VON ANDREA HILSCHER

Krankenkassen, Schulen und Sportvereine versuchen immer wieder, mit Kursen, Aktionstagen und speziellen Sportangeboten übergewichtige Kinder zu erreichen. Doch nach anfänglichen Erfolgen verpufft die Wirkung im Alltag schnell. Deshalb hat sich vor drei Jahren in Cottbus ein „Südbrandenburger Adipositas-Netzwerk“ gegründet, in dem Kinderärzte, Psychologen, Ernährungsberater, Sport- und Physiotherapeuten sowie Vertreter der Stadt und von verschiedenen Vereinen und Institutionen vertreten sind.

Eine der Mitinitiatorinnen des Netzwerkes ist die Kinderärztin Karin Merkel. Sie hat in enger Kooperation mit der Cottbuser Tagesklinik „Reha-Vita“ ein Adipositas-Programm aus Nordrhein-Westfalen an Lausitzer Verhältnisse angepasst und den hiesigen Krankenkassen schmackhaft gemacht. Seit zwei Monaten nun wird „Obeldicks“ in der Praxis erprobt.

Karin Merkel: „Kinderärzte haben junge Patienten ausgewählt, die unter leichtem bis schwerem Übergewicht leiden. Bei Eingangsuntersuchungen haben wir den Gesundheitszustand der Jungen und Mädchen geprüft und ihre Motivation hinterfragt.“ Denn wenn nicht Eltern und Kinder gemeinsam an einem Strang ziehen, nützt das beste Abnehmprogramm nicht. Die Ärztin: „Wenn ich mit manchen Eltern über das Thema spreche, wenden sie sich sofort an ihr Kind, nach dem Motto: Ich hab's dir doch schon immer gesagt, du musst weniger essen. Aber die Eltern müssen begreifen, dass sie selbst Teil des Problems sind und folglich an der Lösung mitarbeiten müssen.“

### Schwierige Verhaltensänderung

Rund zwei Dutzend Jungen und Mädchen zwischen elf und 16 haben nun ein Jahr lang Zeit, etwas an ihrem Leben zu ändern. Eine Ernährungsberaterin spricht mit ihnen einmal wöchentlich über gesunde Mischkost, schonende Zubereitungsarten und Alternativen zu Pommes und Co. Eine Psychologin steht den Kindern bei, wenn es um das schwierige Kapitel Verhaltensänderung geht. Denn wer schon als Säugling mit der Teeflasche beruhigt wird, der greift auch später zum Tröster Nahrung. Um die Mobilisierung des Körpers

## ZUM THEMA

### Je älter, umso dicker

In der Lausitz und der Elbe-Elster-Region gelten zehn Prozent der Erstklässler als übergewichtig, zwischen vier und fünf Prozent sogar extrem. Bei den Schulabgängern sind zwischen 17 und 22 Prozent der Jugendlichen zu schwer. Die zwölfmonatigen „Obeldicks“-Kurse kosten monatlich 120 Euro. Die Kassen übernehmen die Kosten teils bis zu 100 Prozent.

kümmert sich Andrea Jung, Gesundheits-trainerin in der Reha-Vita und Expertin für Adipositas-Sport. „Wir wollen in den kommenden Monaten Muskulatur aufbauen, um den Grundumsatz zu erhöhen. Mit Ausdauersport soll Fett verbrannt werden, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung sollen sich verbessern und Erfolgserlebnisse geschaffen werden.“

Wie das funktioniert? Ein Blick in die Turnhalle: Acht Mädchen haben sich hier getroffen, mit schickem Sportzeug, gestylten Haaren und guter Laune. Andrea Jung: „Die Mädchen entsprechen nicht dem Klischee der trägen Sofahocker. Sie sind selbstbewusst, haben einen intakten Freundeskreis – und eben ein paar Pfund zu viel auf den Rippen.“

### Lachen und Spaß statt Leistung

Heute will Fitness-Coach Sonja Flaming ihre Koordination verbessern. „Denn je größer und je schwerer ein Körper ist, umso leichter gerät er ins Stolpern.“ Also üben die Mädchen mit der linken Hand fangen und werfen; leichte Dehnübungen wechseln sich mit Übungen am Schwungtuch ab. Ein wenig fremd ist den Mädchen der eigene Körper, man spürt ihr Unbehagen. Dennoch: Gelacht wird viel – miteinander, nicht übereinander. „Das ist besonders wichtig“, sagt Kinderärztin Karin Merkel. „Im Schulsport geht es vordergründig nur um Leistung. Und wer da zum dritten Mal hintereinander eine Fünf kassiert, hat einfach keine Lust mehr, sich überhaupt noch zu bewegen.“ Eine Erfahrung, die auch die Schülämter bestätigen: Übergewichtige Kinder lassen sich häufiger vom Sportunterricht befreien als ihre dünneren Mitschüler.

Die AOK Sachsen hat daher den Weg in die Schulen gesucht: „Mit Bewegung in die Pause“ heißt ein Projekt, das an der 3. Mittelschule in Hoyerswerda für schweißtreibendes Vergnügen sorgte: In der Mittagspause bekommen die Schüler Bälle und andere Sportgeräte und können sich so den Frust des Vormittags von der Seele toben. Wer auch in den Ferien etwas für seine Gesundheit tun möchte, kann am AOK-Camp am Weißwasseraner Brauns-teich teilnehmen – auch hier gilt Sport als Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen.

Kinderärztin Karin Merkel: „Denn genau um dieses Mehr an Bewegung geht es. Aus Studien wissen wir, dass schon allein dadurch die Blut- und Stoffwechselwerte verbessert werden.“ So werden auch bei den „Obeldicks“-Kindern regelmäßig die gesundheitlichen Fortschritte überprüft. „Die Kassen wollen natürlich messbare Fortschritte“, so die Ärztin. Da sollen nicht nur Pfunde purzeln, sondern auch Herz und Kreislauf stabilisiert werden, mögliche Begleiterkrankungen gelindert werden. Fitness-Expertin Andrea Jung: „Die Jugendlichen sollen ein neues Verhältnis zu ihrem Körper bekommen. Und dabei müssen die Eltern helfen.“

Der Familien-Alltag kommt auf den Prüfstand. Wie sportlich sind eigentlich Vater und Mutter? Kann am Wochenende eine Radtour den Kinobesuch ersetzen? Wann sind gemeinsame – und möglichst gesunde Mahlzeiten möglich? Kann der Schulweg statt mit dem Bus auch mit dem Rad zurückgelegt werden? „Bisher“, so die Trainerin, „machen die Eltern prima mit.“ Und so würde es niemanden wundern, wenn die schon heute dünneren Kinder bald auch dünnere Eltern haben.