

Die Stunde im Schwimmbad ist den Kindern die liebste von allen
Therapien in der ambulanten Klinik Reha Vita in Cottbus.
Hier spielen, plätschen und toben sie - und bewegen sich ausgiebig

REPORTAGE

Millionen Kinder in Deutschland haben Übergewicht -
seit Corona ist die Zahl weiter gewachsen. Ihre Eltern
sind oft hilflos. In einer Spezialklinik in Cottbus
lernen Familien, wie sie das Problem am besten anpacken

VON CONSTANZE LÖFFLER; FOTOS: LENA GIOVANAZZI

ZUSAMMEN SCHAFFT IHR DAS!



Die richtige Portionsgröße finden: Koch Christopher Möller zeigt, wie viel auf den Teller gehört



Selberkochen macht Spaß: Mila, neun Jahre alt, lernt, wie sie allein einen gesunden Nachtisch zubereitet



In Ruhe gemeinsam die selbst gekochte Mahlzeit genießen – das hilft beim Abnehmen. Die Eltern essen am Nachbartisch

d

Das Wasser spritzt, Prusten, strahlende Gesichter. »Komm, einen schafft ihr noch«, feuert Physiotherapeut Hannes Kreutz die Kinder im Becken an. Mit bunten Schaumstoffquadern beladen tauchen und plantschen sie von einem Rand zum anderen, um die Klötze so schnell wie möglich aufzustapeln. Alles wirkt unbeschwert, leicht – hier im türkisblauen Wasser. Draußen, an der Luft, da fehlt ihnen oftmals diese Wendigkeit: Da bewegen sie sich langsamer, schwerfälliger. Denn sie alle – Finn, Elli, Marah, Helena, Emil, Mila und Lea – haben Übergewicht. Darum sind sie zusammen mit ihren Eltern hier im ambulanten Therapiezentrum Reha Vita Cottbus. Gemeinsam haben sie ein Ziel: schlanker und gesünder werden.

Zwei Millionen der insgesamt 14 Millionen Kinder in Deutschland sind übergewichtig, 800 000 von ihnen sogar adipös – sie haben krankhaft zu viel Gewicht. Ein Kind gilt als übergewichtig, wenn nur zehn Prozent der Gleichaltrigen einen höheren Body Mass Index haben – der errechnet sich aus Körpergröße und Gewicht. Sind es nur noch drei Prozent, leidet das Kind an Adipositas. Innerhalb der letzten 30 Jahre hat sich der Anteil der Kinder mit Übergewicht hierzulande um 50 Prozent erhöht, die Corona-Pandemie hat den Trend noch beschleunigt. »Durch die Lockdowns hat die Zahl dieser Kinder und Jugendlichen in den letzten anderthalb Jahren drastisch zugenommen«, sagt Susann Weihrauch-Blüher, Kinderärztin an der Universitätsklinik Halle. Schätzungen gehen von einem Drittel mehr Betroffenen aus. »Diese Kinder brauchen schnell Hilfe«, sagt die Expertin. »Sonst haben sie ein deutlich erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen und bleiben oft auch als Erwachsene übergewichtig.«

»Eltern sind Taktgeber für den Lebensstil« Eine Diät reicht in der Regel nicht aus, um dauerhaft abzunehmen. »Wer seinem Kind das Essen verbietet, provoziert nur einen Jo-Jo-Effekt oder eine Essstörung«, sagt Weihrauch-Blüher. Langfristig wesentlich vielversprechender ist eine Behandlung, die auf mehreren Ebenen ansetzt. Eine solche multimodale Therapie umfasst Elemente wie Bewegung, Ernährung, Verhaltenstherapie – und bindet die Eltern konsequent in die Behandlung ein. »Eltern sind die Taktgeber für den Ernährungs- und Lebensstil in der Familie«, sagt Weihrauch-Blüher. »Deshalb sollten sie unbedingt einbezogen werden.« Es nützt nichts, wenn die Mutter mittags Gemüse kocht, das Kind sich aber nicht bewegt und vor dem Fernseher Chips isst.

Finn, 10, war schon als Baby kräftig. Seine Mutter möchte nicht, dass das Übergewicht den Jungen auf Dauer krank macht, und nimmt mit ihm an den Therapieangeboten der ambulanten Reha in Cottbus teil



1,3 Millionen Kinder mit therapiebedürftiger Adipositas werden wohl 2030 hierzulande leben

Seit Anfang 2020 bietet Reha Vita in Cottbus ein ambulantes Rehabilitationsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche an, bundesweit ist es erst die zweite Einrichtung dieser Art. Die Kinder bleiben im vertrauten Umfeld, können weiter zur Schule gehen, zu Hause schlafen, und das Gelernte kann direkt in den Alltag übernommen werden. Das Besondere dabei ist: Auch ein Elternteil wird als »Co-Rehabilitand« aktiv in die Maßnahmen mit eingebunden. Das bedeutet, die Eltern beschäftigen sich genau wie ihre Kinder über Wochen intensiv mit Nahrungsmittelkunde, Einkaufsschulung, Kochen, Sport, Entspannungsübungen. Sie sollen selber aktiv werden und Vorbild sein.

Im Neubau der Klinik verteilen sich Lehrküche, Fitnessstudio, Gymnastik- und Schulungsräume über vier Etagen. Zahlreiche Details sind abgestimmt auf die Kinder: etwa die niedrigeren Arbeitsflächen in der Küche oder unterschiedlichen Beckentiefen im Schwimmbad. Jeweils bis zu acht Kinder bilden eine Gruppe. Die Mehrheit der Familien kommt aus Cottbus – aber manche fahren auch bis zu 70 Kilometer, um teilzunehmen. Die Behandlung startet mit einer ambulanten Intensivwoche, die täglich rund sechs Therapieeinheiten umfasst. Danach folgen drei Monate, in denen die Kinder normal zur Schule gehen und nachmittags zweimal in der Woche an Reha-Angeboten teilnehmen, die Eltern kommen einmal wöchentlich mit.

In Corona-Zeiten wurden viele Kinder und Jugendliche zu Couch-Potatoes und legten an Gewicht zu. Für eine der weltweit ersten Studien befragte die Psychologin Ulrike Ravens-Sieberer vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Heranwachsende und ihre Eltern, wie die Pandemie ihren Alltag verändert habe. Die Antworten waren ernüchternd. »Die Kinder hockten mehr vor dem Computer. Sie

verbrachten viel mehr Zeit an Handy, Tablet oder Spielkonsolen, bewegten sich weniger und aßen mehr Süßigkeiten«, sagt Ravens-Sieberer. »Besonders erschütternd war, dass im zweiten Lockdown 90 Prozent der Kinder gar keinen Sport trieben.« Vor Corona umfasste diese Gruppe nur zehn Prozent.

Ein paar Pfunde mehr auf den Rippen zu haben ist dabei nicht die schlimmste Folge. Dramatischer ist die Zunahme von Begleiterkrankungen, die sonst erst im Erwachsenenalter Probleme machen können: Starkes Übergewicht ist ein Risikofaktor für erhöhte Zuckerwerte, Bluthochdruck, Fettleber. »Die Zahlen für Diabetes Typ II, den wir auch Alters- oder Übergewichtsdiabetes nennen, haben sich bei den Kindern und Jugendlichen während Corona deutlich erhöht«, sagt die Ärztin Weihrauch-Blüher. Später kommen bei Übergewichtigen häufig Rückenschmerzen, Herzinfarkt oder Gelenkverschleiß hinzu.

Eines der Kinder, bei denen Corona Spuren hinterließ und das nun in Cottbus in Behandlung ist, ist Finn, zehn Jahre alt. Der Junge ist knapp 1,50 Meter groß und wiegt 63 Kilo – 16 Kilo hat er in den vergangenen zwei Jahren zugelegt. Seine Mutter war schon lange besorgt. Bereits als Baby wog ihr Sohn viel und war ein guter Esser. »Seit er ein Kleinkind ist, achten wir darauf, dass Finn Sport macht«, sagt sie. Doch in den Lockdowns nahm er deutlich zu.

»Die Vereine waren geschlossen, Finn konnte nicht mehr zum Schwimmen gehen. Er war oft allein zu Hause und saß viel zu viel am Handy und vorm Fernseher«, sagt sie.

Hier in der Reha hat Finn bereits an Tag vier verstanden, was wirklich helfen würde: »Unsere ganze Familie muss sich ändern!«, sagt er. Wie in vielen Fällen liegt das Problem mit Finns Gewicht in gewisser Weise in der Familie. Der Opa brachte es zeitweise auf 160 Kilo, der Vater ist ein Schwergewicht, und auch die kleine Schwester ist kräftig gebaut. »Wir essen alle gern und oft viel Süßes und Fett«, sagt die Mutter. Doch sie ist entschlossen, diese Gewohnheiten zu ändern. »Ich möchte nicht, dass Finn irgendwann krank wird.«

Bald wird sie sich von ihrem Sohn neue Lieblingsrezepte anschauen können. Für gesunde Mahlzeiten ist hier Christopher Möller zuständig. Gelassen steht der Koch an diesem Vormittag zwischen den Kindern, die Schürzen tragen, Gemüse klein schneiden und gackern. »Iiiiih, ich mag keinen Blumenkohl«, ruft ein Mädchen. Möller lässt sich nicht aus der Ruhe bringen. Gemeinsam bereiten sie eine Suppe zu, die die Kinder später mit ihren Eltern essen werden. »Viele Eltern arbeiten Vollzeit und sind nachmittags nicht zu Hause«, erklärt er. »Wir zeigen den Kindern, wie sie sich auch allein ein Gericht zubereiten können, das lecker und auch noch gesund ist.« Er bringt den Kindern auch bei, welche Größe der Portionen für sie gut und gesund ist.

Nach dem Essen vermittelt die Ernährungstherapeutin Annegret Döring den Kindern spie-

Während der Intensivwoche kommen Elli und ihre Mutter täglich 25 Kilometer aus ihrem Heimatort in die ambulante Reha gefahren. Neues Hobby der Neunjährigen: die Laufgruppe



88
Prozent der Mädchen und 80 Prozent der Jungen in Deutschland bewegen sich zu wenig

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN MIT ÜBERGEWICHTIGEN KINDERN UND JUGENDLICHEN

- **Behandlungszentren in ganz Deutschland**, die von der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) zertifiziert sind: adipositas-gesellschaft.de/aga/zertifizierung/therapieeinrichtungen/
- **Moby-Kids**, Programm mit bundesweiten Standorten, auch online, www.mobykids.de
- **JumboKids**, Standorte in Bayern, Baden-Württemberg, Sachsen,

- Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, jumbokids.eu
- **STARKIDS**, Therapie u. Präventionsprogramm der Uniklinik Tübingen, starkids.medizin.uni-tuebingen.de
- **KLAKS**, Beratung, Schulung, Nachsorge in Leipzig, www.klaks.de
- **KICK**, schulbegleitendes Programm des Kinderkrankenhauses Auf der Bult in Hannover, www.auf-der-bult.de

lerisch die Grundlagen über Essen. Dabei lernen sie etwa, was besonders fiese Dickmacher sind – zum Beispiel Softdrinks –, und verstehen, dass Fett und Zucker nicht nur in Eis und Sahnetorte stecken, sondern auch in Wurst, Käse, Chips, Crackern, Ketchup, Tomatensoße und vielen Fertiglebensmitteln.

Eine der wichtigsten Grundideen des Aufenthalts erklärt Ines Busch, Kinderkrankenschwester, Leiterin der Reha und die gute Seele vor Ort. Sie ist Ansprechpartnerin für die Familien, tröstet, wenn Tränen kullern, oder hilft den Kindern beim Haareföhnen. Sie sagt: »Bei der Reha geht es uns in erster Linie nicht darum, dass die Kinder Gewicht verlieren. Unser Ziel ist es, mit den Familien herauszufinden, wo die Schwierigkeiten liegen.« Letztlich, so ihre Erfahrung, führten häufig mehrere Faktoren zu Übergewicht: neben ungesunder Ernährung und mangelnder körperlicher Bewegung im Alltag auch hoher Medienkonsum oder psychische Belastungen wie etwa die Trennung der Eltern. »Bei der Therapie nehmen wir das ganze System Familie in den Blick«, sagt sie.

Finn hat sich schon am Kennenlernstag, der ein paar Wochen zuvor stattfand, mit Elli angefreundet. Seit Beginn des Reha sind die beiden unzertrennlich. Die Neunjährige mit der pink-blauen Haarsträhne kommt jeden Morgen aus ihrem 25 Kilometer entfernten Heimatort nach Cottbus gefahren. Vor fünf Jahren trennten sich ihre Eltern. »Wir haben schon einiges durchgemacht«, sagt die Mutter. Der ältere Bruder lebt seitdem beim Vater, beide sieht Elli nur noch sporadisch. Mit der Trennung fingen die Gewichtsprobleme an, sagt die Mutter. »Elli hat immer mehr Süßes gegessen und hatte eigentlich ständig Hunger.«

»Essen wird zum Emotionsmanager«
Dieses Phänomen ist in der Psychologie bekannt: Experten sprechen vom »emotionalen Essen«. Anders ausgedrückt: Essen hilft, Stress und schlechte Gefühle zu bewältigen. »Nahrung ist ein hochpotentes Belohnungs- und Beruhigungsmittel, auf das wir in unserer Überflussgesellschaft ständig zugreifen können«, sagt Christoph Klotter, Ernährungspsychologin und Psychotherapeutin an der Hochschule Fulda. »Essen wird zum Emotionsmanager, der den Kindern hilft, sich zu entspannen.« So fressen sie Gefühle wie Angst und Unruhe buchstäblich in sich hinein – vornehmlich Fettiges und Süßes. Denn vieles, was ungesund ist, beruhigt die Seele: Wohlgeschmack hinterlässt ein gutes Gefühl. Nahrung mit hoher Nährstoffdichte senkt zum einen den Spiegel von Cortisol, jenem Hormon, das bei Stress erhöht ist. Zudem setzen süße und fettige Speisen Glückshormone frei. ➤

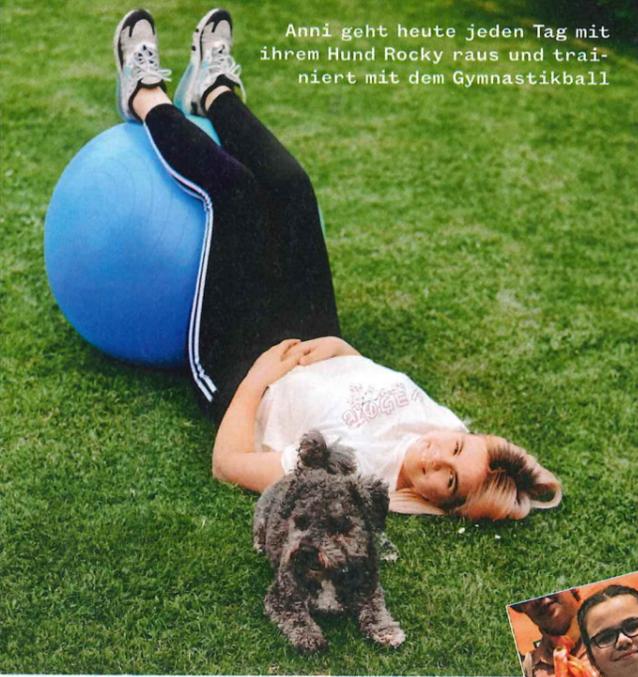


Zusammen macht Bewegung Spaß:
In den Pausen laufen die Kinder im Garten der Klinik über das Volleyballfeld



In der Schule werden viele Kinder wegen ihres Gewichts gehänselt. Psychologin Agnieszka Paß (2. v. l.) stärkt mit Bewegungsspielen das Selbstbewusstsein

Anni geht heute jeden Tag mit ihrem Hund Rocky raus und trainiert mit dem Gymnastikball



Leichter Leben: Anni, 12, wiegt seit ihrem Reha-Aufenthalt Anfang 2021 sieben Kilo weniger als früher (Bild u.). Auch ihre Mutter hat seitdem abgenommen: zehn Kilo

15 Werbungen für ungesundes Essen sehen Kinder hierzulande im Schnitt pro Tag

Seit der ersten Klasse geht Elli fast täglich nach der Schule zur Oma, die oft für sie kocht, meist Lieblingsgerichte – zumindest früher: Spaghetti Carbonara, Jägerschnitzel, Milchreis. Die Oma würde »ihre Kleene« am liebsten ständig verwöhnen, erzählt die Mutter. Ihr fiel es schwer zu akzeptieren, dass Elli abnehmen soll. »Bei meiner Mutter hat es erst klick gemacht, als ich ihr den Arztbefund gezeigt habe, dass Ellis Leber- und Nierenwerte bereits erhöht sind«, sagt sie. Seitdem zieht die Oma mit: Der Süßigkeitenschränk wurde abgeschafft, die Portionen der Mahlzeiten halbiert, und Nachschlag gibt es gar nicht mehr.

Elli hat schon etwas abgenommen. Auch, weil sie inzwischen gern Sport macht. Dabei spielt der neue Lebensgefährte der Mutter eine wichtige Rolle. »Der ist dünn wie ein Spargel und voll sportlich«, erzählt Elli lachend. Er hat ihr das Rollerskaten beigebracht und begleitet sie zum Scooterfahren in den Skaterpark. »Wenn die Eltern oder nahe Bezugspersonen Sport und Bewegung vorleben, ändert sich viel«, sagt Ulrike Götz, Diplom-Sportlehrerin in der Reha. Es reiche eben nicht, seinem Kind nur zu sagen: »Mach mal mehr Sport«.

Ellis Mutter hat das Zirkeltraining im Fitnessstudio des Reha-Zentrums für sich entdeckt. Morgens trainieren hier die Kinder auf Fahrradergometern, jetzt üben acht Mütter auf Crosstrainern, stemmen Gewichte oder arbeiten mit großen Gymnastikbällen. Bei den Einheiten am Rückentrainer ächzt Ellis Mutter – und wirkt dennoch glücklich und zufrieden: »Ich merke, dass ich mich viel wohler fühle, wenn ich Sport mache«, sagt sie. Das Gefühl, jeden Tag etwas fitter zu werden, will sie auf keinen Fall wieder missen – und überlegt, in die Laufgruppe einzusteigen, in der auch ihre Tochter trainiert.

Das gemeinsame Leben dauerhaft zu verändern – darum geht es in den Familien. Deshalb werden Kinder und Eltern in den kommenden drei Mona-



Übergewichtigsein ist eins der letzten Dinge, bei denen man immer noch ungestraft aburteilen zu können.

ten regelmäßig wieder hierher kommen. Und damit die guten Gewohnheiten im Idealfall für das restliche Leben bestehen bleiben, kommen viele der Kinder noch für ein weiteres halbes Jahr einen Nachmittag pro Woche zur Nachsorge.

Die Gemeinschaft stärkt Körper und Seele

So wie Anni, die im Januar dieses Jahres mit dem Reha-Programm startete und nun seit April jeden Mittwoch direkt von der Schule hierherkommt. Heute spielt sie mit den anderen auf dem Volleyballfeld das Fangen-Spiel »Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?«. »Zum Glück gibt es diesen Termin, sonst würde ich wahrscheinlich bald wieder so weitermachen wie vor der Reha«, sagt die Zwölfjährige. Seit dem Anfang des Jahres hat sie sieben Kilo abgenommen. Früher wurde sie von Mitschülern gehänselt. »Eigentlich habe ich mich in meinem Körper ganz wohl gefühlt, aber die anderen haben gesagt, ich würde beim Schwimmen untergehen und sei zu dick«, erzählt sie. Wie sehr sie darunter litt, wusste lange Zeit nicht mal ihre Mutter. Bis Anni bei der Kinderärztin einen Flyer des Reha-Programms entdeckte und wieder und wieder fragte, ob sie da nicht mitmachen könne.

In der Reha stärkte auch die Gemeinschaft Annis Körper und Seele. »Gerade die Gruppentherapie mit anderen Kindern hat hier eine sehr heilende Wirkung«, sagt die Psychologin Agnieszka Paß. Manche fänden erst hier wieder zu ihrem Selbstwertgefühl zurück – eine unerlässliche Säule, um das Ziel Normalgewicht erreichen zu können.

Mittlerweile ist regelmäßige Bewegung Teil von Annis Alltag. Mit Mischlingshund Rocky ist sie ein bis zwei Mal am Tag draußen, mehrmals täglich trainiert sie mit dem Gymnastikball. Auch beim Essen hat sich einiges geändert. Statt Spaghetti mit Fertigsoße und Instant-Nudelsuppen kommt heute häufiger frisch Gekochtes auf den Tisch: Gemüsepfanne, Garnelentopf, gebackener Feta.

ILLUSTRATION: ANJE JAGERSOOTHING SHADE

Annis Mutter verstand während des Reha-Aufenthalts bald ihren Anteil und ihre Rolle. Auch sie hat in den vergangenen Monaten abgenommen: ganze zehn Kilo – dank Hula-Hoop-Reifen-Trainings und langen Spaziergängen. »Wenn Anni mittwochs zur Nachsorge geht, treffe ich mich mit anderen Eltern aus der Reha zum Sport«, sagt sie. Der Austausch mit Menschen, die mit ähnlichen Problemen kämpfen, ist für sie ein wichtiger Gesundheitsfaktor.

Das spüren auch die Kinder. Am Ende der Stunde im Bewegungsbad klammern sie sich an den Beckenrand und schauen erwartungsvoll den Physiotherapeuten Hannes Kreuzt an. »Gewonnen hat ...« setzt er an, doch der Name geht im Jubel unter. Wer letztlich Sieger ist, ist den Kindern egal. Quasi nebenbei haben sie gelernt, dass man gemeinsam fast jedes Ziel erreichen kann. ✨

TIPPS

Wie Eltern und Großeltern unterstützen können

Essen und Trinken

- keine ungesunden Lebensmittel einkaufen – was nicht im Haus ist, kann nicht verzehrt werden
- am besten Wasser anbieten, keine Softdrinks kaufen; Saftschorlen im Verhältnis 3:1 mischen
- bei Mahlzeiten die Größe der Portion im Blick behalten: Zum Beispiel sollte ein Stück Fleisch nur so groß sein wie der Handteller des Kindes.
- eine Portion genügt: beim Mittagessen oder beim warmen Abendessen auf Nachschlag verzichten
- Weißmehlprodukte durch Vollkornvariante ersetzen
- auf Fertigprodukte wie Pizza verzichten
- statt Schoko- und Müsliriegel als Snacks Obst- und Gemüse anbieten

Bewegung

- das Kind sollte am besten zu Fuß zur Schule gehen oder mit dem Rad fahren
- Freizeitaktivitäten finden, die der Familie Spaß machen: etwa Federball, Tischtennis, Frisbee
- gemeinsam eine geeignete Sportart für das Kind suchen, Probetraining vereinbaren, Verschiedenes ausprobieren
- Ziel: eine Stunde körperliche Aktivität täglich

Mediennutzung

- Alter des Kindes und empfohlene Mediennutzung: 0 bis 3 Jahre: keine; 3 bis 6 Jahre: 30 Minuten täglich; 6 bis 12 Jahre: 1 Stunde täglich
- keinen Fernseher im Kinderzimmer haben
- Alternativen wie Gesellschaftsspiele, Vorlesen, Malen bieten
- Handyfreie Zeiten vereinbaren, v. a. beim Essen
- bei der eigenen Mediennutzung vorbildlich sein

Reformhaus

Natürlich besser

...für mich!



Reformhaus® - das Fachgeschäft für Lebensmittel, die guttun.

Für das Immunsystem

Auch im Spätsommer benötigen wir starke Abwehrkräfte. In Ihrem Reformhaus® finden Sie viele Produkte, die Ihr Immunsystem auf natürliche Weise ganzjährig unterstützen.

Besonders immunstark ist die feine Müslimischung Immun Wunder von granoVita. Das fruchtige Bio Müsli mit Himbeeren, Holunderbeeren und Erdbeeren ist natürlich reich an Vitamin C und Zink. Außerdem enthält das Müsli Eisen und von Natur aus wenig Zucker – das perfekte Frühstück für Groß und Klein!



In Ihrem Reformhaus® beraten wir Sie gerne zu vielen leckeren Produkten, die Ihrem Körper ganz nebenbei noch guttun. Stärken Sie jetzt Ihr Immunsystem für den Herbst – natürlich mit Ihrem Reformhaus®.