

Warum werden unsere Kinder

immer dicker? „Zucker ist heute gefährlicher als Schießpulver!“

Historiker Yuval Noah Harari

Vor allem weil sich unsere Jüngsten falsch ernähren und zu wenig bewegen! Und es werden immer mehr: Heute sind dreimal so viele Kinder übergewichtig oder gar fettleibig als noch vor 20 Jahren!

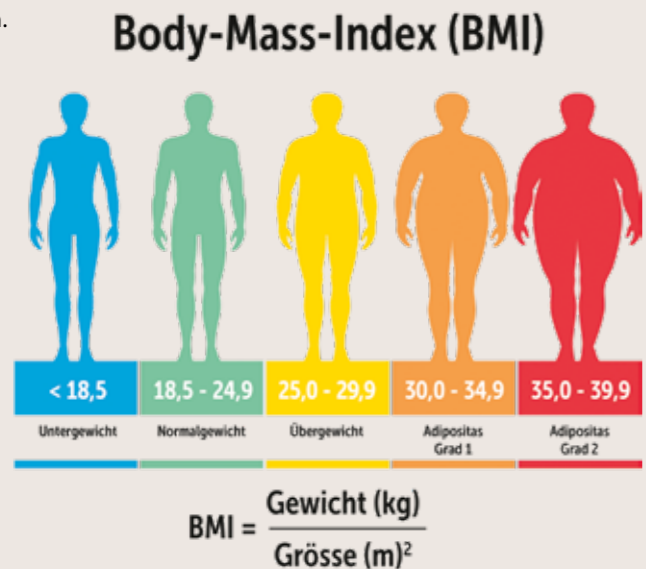
Dickleibigkeit ist mittlerweile eine weltweite Epidemie ⇒ überall auf der Welt und nicht nur in den Industrieländern sind zu viele Menschen gesundheitsgefährdend dick. Deutscher Spitzenreiter mit den meisten adipösen Kindern ist leider unser so genanntes „Gesundheitsland Nr. 1“ Mecklenburg-Vorpommern! Jedes siebte Vorschulkind ist bei uns schon übergewichtig! Vorschuluntersuchungen ergeben: im Landkreis Vorpommern-Greifswald leben die dicksten Mädchen, im Landkreis Vorpommern-Rügen die dicksten Jungen von ganz Deutschland.

Die KiGGS-Erhebung¹ hat herausgestellt, dass Fettleibigkeit eine Folge sozialer, nicht finanzieller Probleme ist: 4 % der Kinder aus wohlhabenden Familien sind fettleibig, hingegen 12 % der Kinder aus sozial schwachen Familien. Dabei entscheidet nicht etwa der Geldbeutel, sondern der Bildungsstand! So konnte das Institut für ABWL und Gesundheitsmanagement der Universität Greifswald nach Befragung der Familien von 200 Kindern der „Hanse Kinder“- Kitas aus Greifswald ein eindeutiges Ergebnis präsentieren: Je höher der Bildungsstand der Eltern ist, desto geringer ist auch der BMI. So punkteten arme, studentische Eltern in Greifswald mit schlanken und sportbegeisterten Kindern. Traurige Schlussfolgerung: Mecklenburg-Vorpommern hat offenbar ein gravierendes soziales Problem!

Nachgedacht: Wenn das Hotelzimmer nicht den versprochen Meerblick bietet, gibt es Geld zurück. Wenn Autos mit defekten Bremsschläuchen ausgeliefert werden, gibt es Rückrufaktionen ... Wenn hingegen das „natürliche“ Aroma im Erdbeerjoghurt aus Holzrinde destilliert wird, wird das akzeptiert, da er preiswerter ist, als der Joghurt mit echten Erdbeeren. Oder die Milch-Schnitte® von Ferrero, die als „leckerer Snack für die kleine Pause im Alltag“ umworben wird, besteht vor allem aus Fett und Zucker – vergleichbar mit einem kleinen Stück Schoko-Sahnetorte. Nix mit einer „Extraportion Milch“! Bedauerlich ist:

Für die Lebensmittelindustrie lohnt es sich nicht, ehrlich und gesund zu produzieren ⇒ die Täuschung über die tatsächlichen Inhaltsstoffe und der günstigste Preis gewinnen!

► **Adipositas** (von lateinisch adeps „Fett“), übersetzt als „Fettleibigkeit“ oder „Fettsucht“, bedeutet starkes oder krankhaftes Übergewicht, welches mit Hilfe des BMI gemessen wird. BMI, der Body-Mass-Index wird berechnet, indem das Körpergewicht durch die Körpergröße im Quadrat geteilt wird. Ab einem BMI von 30 kg/qm gilt man als adipös. Achtung: Für Kinder und Erwachsene gibt es unterschiedliche Referenztabellen. BMI – Rechner sind im Internet zu finden.



Gesundheitliche Folgen starken Übergewichts bei Kindern:

Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen, Gicht, Nierenerkrankungen, einige Krebsarten, Fehlstellungen wie X-Beine, ein nicht ausreichend ausgeprägtes Fußgewölbe, Gelenkprobleme und sogar Diabetes Typ 2, eine Krankheit, die früher fast ausschließlich alte Menschen betraf. Leider ist es so, dass aus übergewichtigen Kindern meistens auch übergewichtige Erwachsene werden, bei denen Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Tagesordnung stehen. Die Lebenserwartung ist bei Dicken etwa 10 Jahre geringer.

Vor allem aber macht starkes Übergewicht ein Leben lang unzufrieden mit dem Körper und sich selbst. Kinder können oft nicht mitmachen, werden ausgeschlossen, gehänselt, gemobbt und finden keine Freunde mehr, wodurch sie Depressionen, Ängste und Traumatisierungen erleben. Folge ist – und das ist das Schlimmste – dass sie ihren Frust und ihre Probleme immer wieder wegessen. Leider haben stark übergewichtige Kinder in frühen Jahren oft gelernt, dass Süßes oder Fett eine Belohnung und manchmal sogar Liebesersatz sein können. Nahrungsaufnahme aktiviert dann bei ihnen das körpereigene Belohnungssystem, welches Stress und Ärger verdrängt. Das ist ein böser Teufelskreis!³

WICHTIG Keine Stigmatisierung der Dicken!

Was den dicken Kindern nicht hilft, ist eine Stigmatisierung! Denn auch ein dickes Mädchen kann eine tolle Freundin sein! Eine, die da ist, wenn man jemanden zum Spielen oder Quatschen braucht, die zuhört und liebenswert ist. Sie möchte ja nicht dick sein. Auch wenn sie sich eine harte Schale zugelegt hat und mit scheinbar coolen Sprüchen, wie „Sport ist Mord“ usw. um sich wirft: Sie möchte ihre Probleme auch nicht wegessen müssen, sondern lieber genauso normal aussehen und spielen und quatschen dürfen wie die anderen. Wir können sicher sein, dass jedes dicke Mädchen wie auch jeder dicke Junge aus diesem Teufelskreis ausbrechen möchte. Helfen wir ihnen dabei!



Gesehen auf der „Cartoonair am Meer“ - Cartoonfreiluftausstellung in Prerow 2022 mit dem Motto „SCHLIMME BILDER Voll-Daneben-Cartoons“. Hier ein Cartoon von Barbara Henniger.

Sozioökonomische Folgen starken Übergewichts bei Kindern

Auf dem 1. Adipositas-Fachtag MVs im September unterstrich Prof. Dr. Fleßa vom Institut für ABWL und Gesundheitsmanagement der Universität Greifswald, dass die Zunahme an adipösen Menschen nicht nur für sie selbst lebensbedrohlich ist, sondern auch gesamtgesellschaftlich ein ökonomisches Desaster darstellt. Er kommt zu der Schlussfolgerung:

⇒ Adipositasprävention bei Kindern: Das rentiert sich! ⇐

Kaum eine Investition verspricht solch einen hohen ROI (Return on Investment) wie die in die Prävention gegen Adipositas bei Kindern! Denn die Folgekosten bei Adipositas sind immens. Gerade vor dem Hintergrund, dass in den meisten Fällen aus übergewichtigen Kindern auch übergewichtige Erwachsene werden.

Direkte medizinische Kosten: Medikamente, Operationen, Krankenhausaufenthalte, stabilere, breitere Betten und OP-Tische, Reha, explodierende Behandlungskosten, da Pharmazie und Medizintechnik viel in Forschung in diesen, da ständig wachsenden und damit lukrativen Krankheitsmarkt investieren

Indirekte Kosten: psychotherapeutische Behandlung, höhere Krankheitsanfälligkeit, woraus häufige Ausfälle in Schule, Ausbildung und Beruf resultieren, Ausfälle sind länger, da natürliche Selbstheilungsprozesse gestört sind, geringere Produktivität, Verlust von Lohneinkommen und Frühverrentung

Prof. Dr. Fleßa und sein Team errechneten, dass ein adipöses Kind über sein gesamtes Leben hinweg durchschnittlich **192.449 Euro der Gesellschaft mehr kostet** als ein normalgewichtiges Kind!

Trotz all dem Wissen um die Krankheit Adipositas und deren Folgen wurde sie erst im Juli 2020 vom Deutschen Bundestag als chronische Erkrankung anerkannt.

• Liebe Eltern, Großeltern, Kindergärtner*innen, Tagespflegepersonen, Lehrer*innen und alle, die mit Kindern zu tun haben: Helfen Sie Kindern dabei, schlank und das heißt auch gesund zu bleiben! Je jünger die Kinder sind, desto mehr können Sie die Kleinen noch positiv beeinflussen!

Handlungsempfehlungen Ernährung

Iss dich gesund, meint: Gesundes zu essen, um gar nicht erst dick und davon krank zu werden! Kinder lernen das Essen ähnlich wie das Sprechen: indem sie das nachahmen, was die Eltern oder andere Bezugspersonen tun.

Scheint eigentlich ganz einfach ⇒ nur die Eltern müssen dann auch das Richtige, d.h. Gesundes anbieten und auch selbst essen!

Gemeinsame Mahlzeiten

Essen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind drei Hauptmahlzeiten und zwei kleinere Zwischenmahlzeiten. Dazwischen (2-3 Stunden) außer Wasser und ungesüßte Getränke nichts anbieten. Gemeinsame Mahlzeiten stärken darüber hinaus die Familie, bieten Zeit für Gespräche, fördern das Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Zusammenhalt. Wie nebenbei fördert das die bewußte, genussvolle und gesunde Ernährung.

Nach dem Abendbrot nicht mehr essen.

Knabbern von meist fetten Chips & Co abends vor dem Fernseher oder tagsüber bei den Hausaufgaben bzw. am Computer am besten erst gar nicht anfangen oder durch dünne Apfel-, Birnenscheiben, Möhrenstifte usw. vorläufig ersetzen.

Beachtung von Hunger und Sättigung

Beim Essen nur kleine Portionen anbieten. Wenn das Kind Hunger hat, kann es nachfordern. Wichtig ist, dass das Kind entscheidet, wieviel es isst. Es darf nicht gedrängt werden! Essen darf nicht als Belohnung oder Trostspender eingesetzt werden. Die Gewohnheit, bei Trauer und Kummer zu essen, legt man auch später im Leben nicht mehr ab und nichts ist schwieriger als sich schlechte



Gewohnheiten abzugewöhnen. Wenn das Kind die Mahlzeit frühzeitig beendet, kann man es ein- bis zweimal zum Essen ermutigen aber keine Extraspeisen anbieten oder durch Tricks, Versprechen oder Spiele zum Essen animieren. Das Kind soll ja schließlich lernen, dass Hunger und Sättigung die Nahrungsaufnahme regulieren, aber nichts mit emotionaler Zuwendung zu tun haben!

Unterschied Appetit und Hunger

Bei Hunger ist der Magen leer. Appetit ist eher die Lust zu essen, die nichts mit dem Bedarf zu tun hat.

IDEE: Wenn Ihr Kind Appetit auf einen Schokoriegel hat, fragen Sie, ob es Hunger hat. Wenn es das bejaht, bieten Sie ihm einen Apfel, ein Käsebrötchen o.ä. an, was es mag, satt macht, aber auch gesund ist.

Signale für Hunger bei Kleinkindern

Kleinkinder (1 - 3 Jahre) zeigen Sättigung durch Abwenden des Körpers oder des Blicks, Kopf schütteln, Zappeln oder mit dem Essen spielen. Eltern sollten das respektieren und eindeutig das Essen beenden, indem der Teller z.B. weggeräumt wird. Hungersignale sind hingegen Brabbeln, Hand zum Bauch/ zum Mund führen, selbst Gabel oder Löffel zum Mund führen.

Was gegessen werden sollte

Wichtig ist, dass Kinder sich satt essen können! Eltern sollten Nahrungsmittel anbieten, die den Magen genussvoll füllen, ohne Unmengen von Kalorien zuzuführen. Hierzu gibt es die so genannte Energiedichte:

Energiedichte = Kilokalorien je Gramm
Bei Lebensmitteln mit einer geringen Energiedichte wird das Kind gut satt ohne viele Kalorien, d.h. Dickmacher zu essen.

Eine geringe Energiedichte haben Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten und sind deshalb empfehlenswert: Vollkornprodukte wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse, Hefe- statt Rührkuchen usw. Diese werden vom Körper langsamer verstoffwechselt und sorgen so für einen konstanten Blutzuckerspiegel. Dadurch sind unsere Kinder länger satt und verspüren gar nicht erst den extremen Drang nach Süßem. Gleichzeitig sind diese Lebensmittel äußerst ballaststoffreich. D.h. sie verlassen den Magen langsamer und quellen im Darm auf, was Ballaststoffe zu prima Sattmachern macht.

Hingegen Hände weg von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte, d.h. von dem, wo in geringen Mengen viel Dickmacher stecken: Croissants, Sahnetorte, Kekse, Salami, Bratwurst, paniertes Fisch, Tiefkühlpizza uvm.

Mal Kekse oder ein Stück Schokolade sind vollkommen okay- aber sollten nicht das sein, was ein Kind satt macht!

Wie schaffe ich es, mein Kind von Gesundem zu überzeugen?

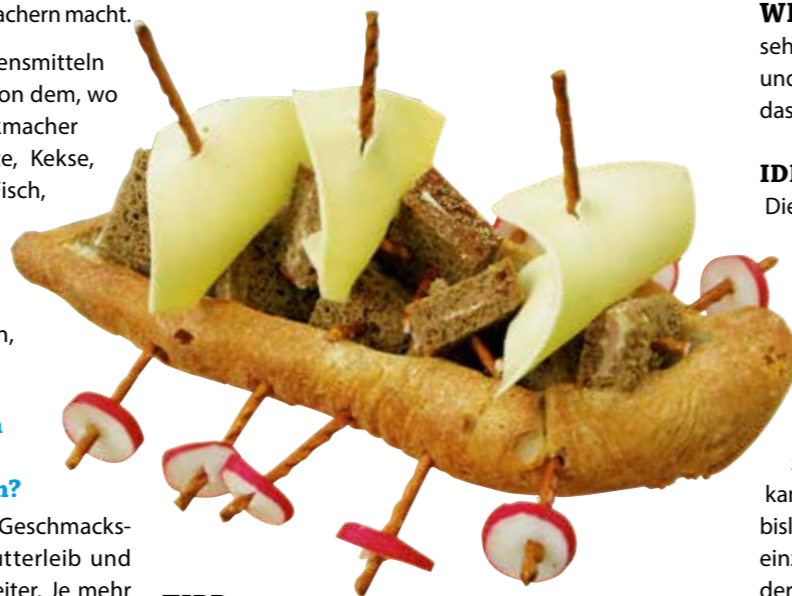
Die Geschmacksprägung bzw. Geschmackserfahrungen beginnen im Mutterleib und gehen mit der Muttermilch weiter. Je mehr Geschmackserfahrungen Schwangere und stillende Mütter machen, desto eher akzeptieren die Kinder neue Geschmäcker.

Bis zum Alter von zwei Jahren sind Kinder für neue Geschmackserfahrungen in der Regel besonders offen.

Hingegen liegt die Phase, in der am häufigsten neue Lebensmittel abgelehnt werden, zwischen zwei und sechs Jahren. Was Kinder essen (mögen), hängt vom Angebot und auch von der Gewohnheit ab.

Erweiterung der Lebensmittelvielfalt

Machen Sie Ihren Kindern vielfältige Angebote und ermutigen Sie sie neue Lebensmittel und Speisen zu probieren. Natürlich müssen Sie das Neue dann auch selbst ehrlich genussvoll essen! Akzeptieren Sie die Ablehnung Ihres Kindes. Wiederholtes Anbieten und Probieren steigert nach und nach deren Akzeptanz und letztlich auch die Verzehr-mengen von Gesundem.



TIPP: Oft ist die Darreichungsform für Kinder wichtig. Schneiden Sie Äpfel, Birnen, Kohlrabi und Möhren mundgerecht. Bevorzugen Sie saisonales Obst und Gemüse, aber probieren Sie auch mal unbekanntes. Es sollte für Ihre Kinder eine Freude sein, etwas Gesundes zu knabbern.

TIPP: Sie werden es nicht immer schaffen, aber am Samstagabend mal ein lustiges Abendbrot zu „basteln“, wird schon drin sein. Wenn die Kinder älter sind, binden Sie diese doch mit ein. Überlegen Sie mit den Kindern schon beim Einkaufen, was man aus diesem oder jenem Gemüse, Obst oder Brot Besonders basteln könnte, was dann auch gegessen wird. So lernen die Kleinen den Wert der Lebensmittel wie von selbst schätzen.

WICHTIG: Im frühen Kindesalter geprägte Geschmackspräferenzen bleiben bis in das Erwachsenenalter bestehen!



Gesundes Pausenbrot

Was man braucht:

Ausstechförmchen, Spieße, Strohhalme, ein scharfes Messer, unterschiedliches Obst, Gemüse, Käse, Brot und Muße den Kindern mal ein außergewöhnlich schönes und gesundes Pausenbrot mitzugeben – Milchschnitte & Co haben so keine Chance!



Was kann ich tun?

Um Übergewicht zu reduzieren oder bestenfalls vorzubeugen, ist ein gesunder, aktiver Lebensstil wichtig. Sportliche Aktivitäten, wie zum Beispiel Fußballspielen, Schwimmen oder eine Radtour, bringen Spaß und halten fit. Kleine Bewegungsmuffel könnten auch zum Beispiel mit einer Geocaching-Schatzsuche zum Rausgehen und zu mehr Bewegung motiviert werden. Wichtig ist außerdem eine gesunde und bewusste Ernährung. Von Diäten für Heranwachsende ist jedoch abzuraten, es sei denn, diese sind ärztlich verordnet. Um eine gesunde Lebensweise zu unterstützen, hat die BARMER gemeinsam mit der Sarah Wiener Stiftung die Familienküche entwickelt. Hier finden Sie eine Menge Tipps rund ums Essen mit Kindern, Tricks und Kniffe für das gemeinsame Kochen und abwechslungsreiche Rezepte. Infos zur Familienküche: www.barmer.de/a007320

Auch unter diesem Link finden Sie das digitale Familienküche-Kochbuch für Eltern: Hier sind 55 leckere Rezepte, Vorlagen für Wochenpläne, einfache Arbeitsschritte, damit Kinder mitmachen können und vieles mehr enthalten.



Nehmen Sie sich vor der Nahrungsmittelindustrie in Acht!

Unseren Geschmackssinn haben wir, um dem Körper Informationen über den Inhalt von Speisen zu liefern. Schmeckt es nach einem nahrhaften Steak, bereitet sich der Magen auf die Verarbeitung von diesem Steak vor. Stattdessen bekommt er fettige Kartoffelchips, d.h. nicht das Nahrhafte und Sättigende, was er aufgrund der Geschmacksinformation erwartet hat. Der Verdauungstrakt verlangt weiter nach Fleisch und üppiger Kost. Folge: Appetitsignale werden verschärft und die ganze Chipstüte leergefüttert. Folge: Die Chipshersteller werden immer reicher und unsere Kinder immer dicker!

WICHTIG: Wieviel ein Kind isst, ist individuell sehr unterschiedlich! Ist das Kind gesund, aktiv und zufrieden, können Eltern davon ausgehen, dass es ausreichende Mengen isst.

IDEE Zuckersteuer

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht in Zuckersteuern ein wirksames Mittel, um weltweit gegen den Vormarsch von krankhaftem Übergewicht (Adipositas) und ihren Folgeerkrankungen vorzugehen! Vor allem der Zucker in Softdrinks sollte hoch versteuert werden, damit diese so teuer werden, dass man sich nur noch zuckerfreie bzw. zuckerarme Getränke leisten kann. Doch leider sieht die Bundesregierung bislang keine Notwendigkeit, eine Zuckersteuer einzuführen. Es wird auf die Zuckerlobby und deren politischen Vertreter gehört.

Gute Beispiele Vereinigtes Königreich

Im April 2018 führte das Vereinigte Königreich eine Steuer auf zuckerhaltige Getränke ein. Die Steuer steigt stufenweise je nach Zuckergehalt im Getränk. Ausnahmen gibt es für Fruchtsäfte und Milchgetränke sowie für kleine regionale Hersteller. Die Steuergelder nutzen Schulen, um unter anderem den Schulsport zu fördern. Die Steuer kündigte die britische Regierung schon zwei Jahre vorher an. Durch die Vorwarnung sollten die Produzenten von Erfrischungsgetränken Zeit erhalten, ihre Rezepturen zu überarbeiten und so Steuern zu sparen. Einige Marken reagierten entsprechend. Globale Unternehmen wie Coca Cola, Pepsi oder Red Bull dagegen änderten nichts.

Norwegen

Steuer für gesüßte Getränke gibt es hier schon lange. Sie gilt sowohl für Zucker als auch für künstliche Süßstoffe. 2018 erhöhte die Regierung die Steuer nochmal drastisch auf bis zu 83 Prozent. Als Folge sanken die Absatzzahlen von Softdrinkherstellern weiter.

Handlungsempfehlungen Bewegung

⇒ **Jede Art von Bewegung ist gut!**

Bewegung beeinflusst die Gesundheit ein Leben lang: Kleinkinder, die sich viel bewegen, entwickeln sich motorisch und kognitiv besser, sind geselliger und haben ein viel geringeres Risiko für Übergewicht und der vielen daraus erwachsenen Krankheiten. Ein Zuviel gibt es für gesunde Kinder bei selbst gewählter Bewegung nicht!

Und mal wieder ist das Aktivitätsniveau der Eltern und deren Anregungen für viel Bewegung der Kinder ausschlaggebend für deren Fitness!

Bewegung in die tägliche Routine einbauen

kurze Wege mit dem Kind gemeinsam gehen, es mit dem Laufrad oder Roller fahren lassen, Treppe statt Aufzug benutzen; ⇒ Wenn Eltern mitmachen, macht es den Kindern am meisten Spaß!

Begleiten Sie Ihre Kinder

zu den Sportkursen, lassen Sie Ihr Kind wissen, dass sie voll hinter ihm stehen – das ist für Kinder die größte Motivation dran zu bleiben.

So viel wie möglich toben,

laufen, gemeinsam Fahrrad fahren, Bewegungsquatsch machen; Bildschirm-/ Sitzzeiten zugunsten von Bewegung reduzieren

Machen Sie mit den Kindern Ausflüge

dorthin, wo sie sich wie nebenbei sehr stark verausgaben, weil sie hier toben möchten: Schwimmbäder (Freizeitbad Greifswald, Bernsteintherme Zinnowitz, Ostseetherme Ahlbeck, AHOI Sellin, HanseDom Stralsund, Boddentherme Ribnitz-Damgarten), Indoor-spielplatz (Kuntibunt Greifswald), Bouldern und Klettern (Grips Boulderhalle Greifswald, Felshelden Warnemünde)

Schulsport muss häufiger sein

⇒ sprechen Sie das in der Schule an!

Frühzeitig das Sporttreiben im Sportverein anregen/organisieren.

WICHTIG: Früh beginnen, spät spezialisieren! Dabei geht es darum, mit anderen Kindern ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben. Kinder haben grundsätzlich Lust sich spielerisch zu bewegen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine sportartenübergreifende Grundlagenausbildung, die sich an den Entwicklungsstand des Kindes anlehnt, die beste Voraussetzung für lebenslanges Sporttreiben schafft.



Der Stralsunder sport live e.V. mit seiner KiSS (Kindersportschule) arbeitet nach dem Prinzip: **Früh beginnen – spät spezialisieren**

Die passende Sportart für Ihr Kind finden

an der es gern dranbleibt, in der es gut ist und auch Erfolge feiern kann. Hierzu werden nach der auf der vorhergehenden Seiten beschriebenen sportlichen Grundlagenbildung, ähnlich wie beim Instrumentenkarussell, unterschiedliche Sportarten ausprobiert. Wichtig ist, dass das Kind SEINE Sportart findet! Das ist ein Garant dafür, dass es ein Leben lang Sport - seinen Sport - treiben wird!

⇒ **Sportanalytik** hilft dabei: Sie ist eine sportmotorische Analyse für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 5 und 16 Jahren. Mit Hilfe von neun einfachen Tests werden die individuellen körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmer*innen herausgearbeitet und geeignete Sportarten entsprechend der persönlichen Talente empfohlen. Im Rahmen einer spielerischen und unterhaltsamen 3- bis 4-stündigen Veranstaltung werden die körperliche Eignung der Kinder und Jugendlichen, ihre sportliche Motivation und ihre Stärken analysiert. Jedes Kind erhält Vorschläge für die persönlich passenden Sportarten. www.sportanalytik.de

Eigentlich ist hier die Gesamtgesellschaft, d.h. der Staat gefordert: Denn wenn die Kinder schon den ganzen Tag in der Kita oder Schule verbringen und in letzteren hauptsächlich sitzend lernen, MUSS Bewegung in den Tag integriert werden! Eigentlich von den Institutionen selbst. Doch leider sieht die Realität anders aus. Gerade dicke Kinder gehen leider selten in einen Verein, um Sport zu treiben. Deswegen sollten die Vereine in die Kita bzw. Schule kommen, um Kindern Spaß an Bewegung zu vermitteln:

Beispiel Projekt „Schulsportclub“ in Stralsund/ Knieper West

Hier kommen KiSS – Lehrer*innen in die Schule und bieten Kindern mit besonderem Förderbedarf (Vermittlung über Kinderärzt*innen) zusätzlich spielerisch Sport an.

Beispiel Projekt „Sport-Spatzen“ in Löcknitz/ Landkreis VG

Kinder im Kindergartenalter zwischen 3 bis 6 Jahren probieren in ihrer Einrichtung verschiedenste Sportarten und Sportspiele ganz ohne Druck und Leistungsvorgaben frei aus.

Beispiel: Peter

Arndt Melms vom sport live e.V. Stralsund erzählt: „So kam Peter*, der sehr schüchtern, unselbstständig und stark übergewichtig war, in Begleitung seiner Mutter auf Geheiß seiner Kinderärztin zu uns in die Kindersportschule. Sie verschrieb ihm 50 Stunden, d.h. etwa 1,5 Jahre ambulanten Rehabilitationssport, der von der Krankenkasse getragen wurde. Anfänglich fiel es ihm schwer, sich in die Gruppe zu integrieren. Er zeigte ein leicht aggressives Verhalten. Doch bald merkte er, dass ihm unsere spielerischen Bewegungsangebote Spaß machten. Ich bot häufig Intervalltraining an, welches typischerweise viele Pausen zwischen den Bewegungszyklen zulässt. Bewegungsspiele und hier vor allem Abschlagspiele sind sehr beliebt. Das Schöne hierbei ist, dass man sich auch freiwillig abschlagen lassen kann, wenn man mal eine Pause braucht. Nach etwa einem Jahr konnte ich beobachten, dass er die Gruppe nun annahm und friedfertiger wurde. Er fühlte sich fitter, hatte mehr Lust auf Bewegung und konnte nun länger bei den Spielen mitmachen! Das machte ihn stolz. War er anfangs nach 10 Minuten schon kurzatmig und setzte sich gleich wieder auf die Bank, hält Peter nun auch die gesamten 90 Minuten durch – etwas, was ich vor drei Jahren noch nicht zu hoffen wagte.“ **Name geändert*

Handlungsempfehlungen

Rehabilitation für adipöse Kinder und Jugendliche

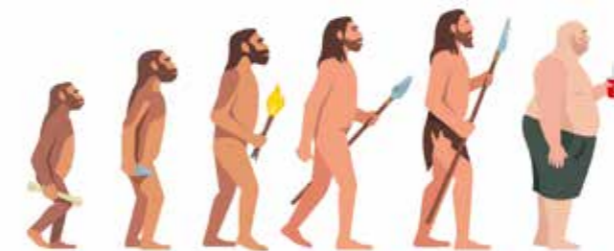
In auf Adipositas spezialisierte Kliniken lernen Kinder und Jugendliche in der Regel drei bis sechs Wochen schrittweise ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten so zu ändern, dass das Körpergewicht reduziert wird. Eine Reha ist die Möglichkeit, aus der Adipositaspirale auszubrechen und nicht dauerhaft übergewichtig zu bleiben.

- Anspruchsberechtigt sind Kinder, bei denen mindestens ein Elternteil Mitglied in der Rentenversicherung versichert ist.
- Kinder bis 12 Jahre können von den Eltern begleitet werden.
- Kinderärzt*innen helfen bei dem Antrag.
- Bei Fragen wenden Sie sich an die Kinder-Reha-Hotline der **Dt. Rentenversicherung Nord**: Mo-Fr 9-12 Uhr 0395/ 370 25999 kinderreha@drv-nord.de www.drv-nord.de/kinderreha

Voraussetzung für eine erfolgreiche Reha ist, dass danach endlich auch zu Hause Wert auf eine gesunde Lebensweise gelegt wird. Eine effektive Nachsorge ist immens wichtig, um Rehaerfolge zu manifestieren und nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

So wird für das Adipositas-Netzwerk MV momentan eine App entwickelt, mit der die kleinen Patienten nach dem Klinikaufenthalt immer noch mit der Rehaeinrichtung in Verbindung stehen können und bei Bedarf Hilfe angeboten wird. Die Vernetzung über eine coole App auf dem eigenen Smartphone wird von Kindern und Jugendlichen gern genutzt, um sich z.B. mit den ehemaligen Mitpatienten zu vernetzen und Erfolge teilen zu können.

Die CJD Klinik für Kinder und Jugendliche in Garz auf Rügen bietet seit kurzem sogar eine ganztägige, ambulante Reha von Montag bis Freitag von jeweils 8 bis 17 Uhr für stark übergewichtige/ adipöse Jugendliche an, die auf der Insel Rügen aber auch in Stralsund wohnen. Die Fahrtkosten werden übernommen. Darüber hinaus sollen nach der Reha wohnortnahe Bewegungs- und Ernährungskurse Rehaerfolge nachhaltig sichern. Auch Hausbesuche von Fachleuten nach der Reha sind geplant. So haben die Kids die Möglichkeit, nachhaltig aus der Adipositaspirale auszubrechen.



Quellen: Adipositas-Netzwerk MV; 1. KiGGS: Kinder- und Jugendgesundheitsurvey 2003-2006; 2. Thilo Bode: „Abgespeist – Wie wir beim Essen betrogen werden ...“; 3. Prof. Dr. med. Hans J. Grabe „Wenn sich starkes Übergewicht zu einer psychischen Erkrankung entwickelt“ aus OZ 27./28.08.22; Monatszeitschrift Kinderheilkunde, Juni 2022; <https://utopia.de/ratgeber/zuckersteuer-das-bewirkt-sie-in-anderen-laendern/>; WDR 07/07: Quarks & Co „Warum werden unsere Kinder immer dicker?“



Du schaffst das!

... mit einer Reha bei uns!

- **ambulant oder stationär**
- **bei Adipositas, Atemwegserkrankungen oder Neurodermitis**



Mehr zu unseren Reha-Angeboten auf:
www.cjd-fachklinik-ruegen.de/



CJD Nord Fachklinik Rügen
18574 Garz/Rügen

... und offene Stellen haben wir auch!

Das Zusammen wirkt.

ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS

sind aufgrund steigender Häufigkeit im Kindes- und Jugendalter ein zunehmendes und ernst zu nehmendes Problem!



WIR HELFEN IHNEN! SPRECHEN SIE MIT UNS ÜBER LÖSUNGSANSÄTZE!

INSELKLINIK HERINGSDORF HAUS GOTHENSEE



www.haus-gothensee.de

HAUS GOTHENSEE

Kompetenzzentrum für Kinder und Jugendliche mit Adipositas Meer für Ihre Gesundheit



Zu Weihnachten an Übergewicht denken?

JA, DENN GERADE WEIHNACHTSNASCHEREIEN WIE LEBKUCHEN SIND GESUND ...

⇒ **WENN SIE DIE RICHTIGEN ZUTATEN ENTHALTEN!**

Lebkuchen bestehen hauptsächlich aus Nüssen – in der Regel sind das Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln. Da sie ungesättigte Fettsäuren enthalten, wirken diese positiv auf das Herz-Kreislauf-System. Weiterhin liefern Nüsse Magnesium, Kalzium, B Vitamine und auch Kalium, welches hilft, Bluthochdruck zu senken. Sie sind gesund und stark sättigend, weshalb sich die Menge wie automatisch reduziert, wenn auf das Sättigungsgefühl gehört wird!

Typische Lebkuchengewürze wie Nelken und Zimt sind entzündungshemmend, Kardamom fördert die Verdauung. Achtung bei Zimt: Meistens wird der leicht leberschädigende aber auch preiswertere Cumarinhaltige Cassia-Zimt verwendet, weshalb Schwangere und sehr kleine Kinder weniger davon essen sollten. Alternative: Ceylon-Zimt

Je nach Gusto enthalten Lebkuchen Orangeat, Zitronat, Marzipan und auch Anis, Ingwer und Koriander. Auch ihnen ist eine gesundheitsfördernde Wirkung anzuerkennen. Bei einem Überzug am besten Zartbitterschokolade verwenden, da sie über einen hohen Kakaoanteil verfügt, der den Blutdruck senkt und den Herz-Kreislauf verbessert.

Lebkuchen kaufen

Gute Lebkuchen enthalten als Hauptbestandteil Nüsse. Werden Sie stutzig, wenn in der Zutatenliste Weizenmehl oder Zucker ganz vorn stehen. Denn von der Zutat, die an erster Stelle steht, ist am meisten enthalten!

Feine Lebkuchen: Der Nussanteil muss hier bei 12,5 Prozent liegen.

Feinste Lebkuchen: Der Nussanteil liegt hier bei mindestens 25 Prozent wobei der Mehlanteil auf maximal zehn Prozent begrenzt sein soll.

REZEPTE für gesunde Naschereien ohne Mehl und Zucker

Gesunder Lebkuchen

Was man braucht

250g Mandeln + 250g Haselnüsse jeweils fein gemahlen • 60 g Orangeat • 60 g Zitronat • 6 Eier • 250 g Honig • 20 g Lebkuchengewürz • 1 Teelöffel Zimt (am besten Ceylon-Zimt – dann auch für Schwangere und kleine Kinder geeignet) • knapp 50 Oblaten; zum Verzieren: Schokoladenguss, Marzipan, Krokant, Mandelstifte und was Sie noch so mögen



Wie es geht

Orangeat und Zitronat zerkleinern, indem Sie es zusammen mit dem Mandel- und Nussmehl klein drücken oder besser noch mit einem Pürierstab so weit zerkleinern wie es geht. Dann die Eier so lange rühren bis sie schaumig sind. Honig langsam zugeben, dabei weiter rühren. Das Lebkuchengewürz zugeben, weiter rühren. Den Teelöffel Zimt zugeben, den



Orangeat- und Zitronatnussmehlmix nach und nach einrühren bis alles gut vermischt ist. Die Oblaten auf mehrere Backbleche verteilen und den Teig darauf gleichmäßig verteilen.



Den Backofen auf 170°C (Heißluft) vorheizen und ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Wenn die Lebkuchen beginnen, ganz leicht bräunlich zu werden, sind sie fertig. Nachdem sie abgekühlt sind, kann man – wenn man es noch etwas interessanter mag – die Lebkuchen mit einem Schokoladenguss oder Marzipan beschichten und darauf noch Mandel- oder Haselnussplitter drücken.

Süße Bananenballen

Überreife Bananen müssen nicht mehr weggeworfen werden sondern können die wichtigste Zutat für eine gesunde Nascherei sein:

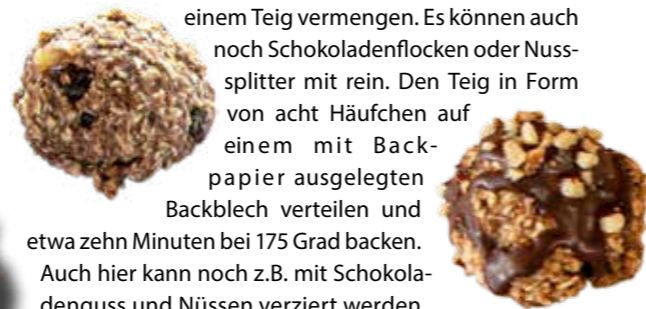
Was man braucht

2 braune Bananen • 90 g Haferflocken • 60 g Rosinen • ½ Teelöffel Zimt • ½ Teelöffel gemahlene Kardamom • 2 – 3 Esslöffel Kokosraspel



Wie es geht

Die Bananen zerdrücken und mit den anderen Zutaten zu einem Teig vermengen. Es können auch noch Schokoladenflocken oder Nussplitter mit rein. Den Teig in Form von acht Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und etwa zehn Minuten bei 175 Grad backen. Auch hier kann noch z.B. mit Schokoladenguss und Nüssen verziert werden.



Noch ein TIPP zum Gänsebraten

Wenn Sie eine leckere, fette Gans zubereiten, schwimmt garantiert ein dicker Fettfilm auf dem Bratensud. Schöpfen Sie diesen vorsichtig mit einer Kelle oder einem großen Löffel ab, füllen diesen in ein Schraubglas und bewahren das Gänsefett im Kühlschrank auf. Dieses können Sie noch monatelang als besonders gesundes Bratfett verwenden. Denn Gänsefett enthält die gesunden ungesättigten Fettsäuren, senkt das Cholesterin im Blut und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Nebeneffekt: Von dem Tier wird mehr genutzt, macht die Bratensoße nicht so fett und spart den Geldbeutel.