

Die Last mit dem Gewicht

Wer am Strand die Sonne genießt, hat nicht nur die Freude, aufs Meer zu blicken. Allerlei ist da zu beobachten: die Möwen, die Muscheln und Sandburgen und eben auch unsere Mitmenschen in knapper Bademode. Auffällig ist in den letzten Jahren: immer mehr Menschen, ob groß oder klein, scheinen es mit dem Gewicht nicht so genau zu nehmen.

Und die Fakten untermauern den Eindruck: Jeder zweite Bundesbürger ist zu dick, Tendenz steigend. Wie das Statistische Bundesamt herausgefunden hat, waren 2005 insgesamt 58 Prozent der erwachsenen Männer und 42 Prozent der erwachsenen Frauen übergewichtig. Zu diesem Ergebnis kamen die Statistiker bei der Befragung von einem Prozent der Bevölkerung. Aber ab wann ist man eigentlich übergewichtig? Aufschluss darüber gibt der Body-Maß-Index (BMI). Er wird errechnet, in dem das Körpergewicht durch die Körpergröße im Quadrat geteilt wird. Als Normalgewicht gilt nach Klassifikation der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein BMI von 20 bis 24,9. Von Übergewicht spricht

die WHO bei einem BMI ab 25, ab einem BMI von 30 geht es um adipöse Menschen.

Ein Beispiel: Ein Mensch wiegt 75 Kilogramm bei einer Größe von 1,80 Meter. Es wird also das Körpergewicht (75 Kilogramm) durch das Quadrat der Körpergröße (1,80 mal 1,80 Meter) geteilt. Heraus kommt ein BMI von 23. Nach der Klassifikation der WHO ist das das Normalgewicht für Frauen und Männer. Wöge die Person 85 Kilogramm, wäre die Grenze zum Übergewicht bereits überschritten, denn der BMI läge bei 26. Bei einem Gewicht ab 96 Kilogramm würde der Experte von Adipositas sprechen.

Gewichtsprobleme der jungen Generation

Laut Untersuchung des Statistischen Bundesamtes sind schon viele junge Erwachsene zu dick und es werden immer mehr. Jeder vierte der 20- bis 24-jährigen Männer war 2005 übergewichtig, bei den Frauen dieser Altersgruppe waren es 16 Prozent. Gerade in diesem Alter sind aber die Themen Konfektionsgröße, Figur und Essen ständig auf dem Trapez. Viele junge Mädchen und zunehmend auch junge Männer identifizieren sich mit mageren Models und Schauspielern, die manchmal unterernährt aussehen. Kein Wunder also, dass 14 Prozent der jungen Frauen von 18 beziehungsweise 19 Jahren untergewichtig waren, bei den 20- bis 24-Jäh-

Dicke Kinder tummeln sich in den Wellen, schwergewichtige Erwachsene liegen im Strandkorb. Natürlich findet das Auge auch gertenschlanke Bikini-Mädchen, bei deren Anblick sich die Sorge um ihr leibliches Wohl schlecht unterdrücken lässt. Trotzdem bleibt der Eindruck, dass immer mehr Kinder aus dem Leim zu gehen scheinen.

rigen waren es immerhin noch 11 Prozent. In den Medien wird immer wieder über junge Mädchen berichtet, die den Bezug zu ihrem Körper verloren haben und sich fast zu Tode hungern. Oft stecken psychische Probleme dahinter, Schwierigkeiten innerhalb der Familie. Viele Menschen haben davon gehört. Sieht man sich einen solchen Beitrag im Fernsehen an, entsteht Mitleid, Mitgefühl, Bedauern. Aber was ist mit fettsüchtigen Jugendlichen? Ihnen gesteht man diese Art des Mitgefühls längst nicht so oft zu. Schnell ist man mit der Idee dabei, sie hätten selbst Schuld an ihrem Zustand. Aber leiden nicht auch sie möglicherweise unter psychischen Problemen oder mangelnder Zuwendung in der Familie und im Freundeskreis?

Wenn die Gesellschaft zu schwer wird

Niemand kann das Problem Übergewicht in unserem Land noch länger ignorieren. Neben der persönlichen Einschränkung, die die Betroffenen belastet, müssen auch die Folgeerkrankungen behandelt werden. Sie kosten die Krankenkassen viel Geld. Und auch die Lebenserwartung der Fettsüchtigen sinkt mit steigendem Körpergewicht. Experten gehen davon aus, dass extrem adipöse Menschen bis zu 12 Jahre einbüßen können. Nun hat die Bundesregierung einen Aktionsplan erarbeitet, der einer weiteren Zunahme von Übergewicht und Adipositas entgegenwirken will. Bis 2020 ist geplant, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der

Bevölkerung zu verbessern, zu verhindern, dass noch mehr Kinder übergewichtig werden und dass die Verbreitung von Übergewicht verringert wird. Aber wie soll das gehen?

„Gesund leben als gesellschaftlichen Wert verankern!“ So heißt es im Eckpunktepapier der Bundesministerien für Ernährung und Gesundheit. Dazu müsse in Deutschland ein Umfeld geschaffen werden, in dem ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung in allen Lebensbereichen fest verankert sind. Ein enges Zusammenwirken von Politik, Gesundheitswesen, Wirtschaft und Medien und vielen weiteren Akteuren sei dazu notwendig. Außerdem solle Prävention möglichst früh beginnen

und in jedem Lebensalter gefördert werden. Im Wohn- und Arbeitsumfeld müsse es genau wie im Freizeitbereich genügend Bewegungsanreize geben. Das klingt sehr gut, bleibt aber beim Lesen doch noch einigermaßen unkonkret.

Ganz anders war das bei einer Veranstaltung der Friedrich-Ebert-Stiftung in Berlin, die sich Anfang September dem Thema „Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen“ widmete. Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt ließ es sich nicht nehmen, persönlich zur Eröffnung zu erscheinen. Sie verwies in ihrer Einführung vor allem auf die wesentlichen Gründe für die steigenden Zahlen an übergewichtigen Menschen: viele Menschen bewegen sich zu wenig und essen zu viel energiereiche Nahrung. Vor allem Kinder griffen immer häufiger zu hochkalorischen Softdrinks statt zur Saftschorle oder zum Mineralwasser. Schmidt verwies auf die „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KIGGS), die vom Robert-Koch-Institut

Adipositas

Der Fachbegriff Adipositas ist vielen noch unbekannt, Fettleibigkeit oder Fettsucht werden dafür häufiger genutzt. Adipositas bezeichnet starkes Übergewicht und einen dadurch krankhaft erhöhten Körperfettanteil. Und die Erkrankung schadet dem Menschen wirklich. Sie führt in der Folge zum Beispiel zu Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes, Fettleber, Gallensteinen, Erkrankungen des Bewegungsapparates oder zum Schlaganfall. Die gefährliche Kombination von Fettleibigkeit, Bewegungsmangel, erhöhtem Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und Diabetes bringt jedes Jahr Menschen um. Und zwar mehr, als jährlich an Krebs sterben. Nur etwa fünf Prozent der Adipositas-Erkrankten haben allerdings Stoffwechsel- oder Hormonstörungen. Bei 95 Prozent der Betroffenen ist die Ursache hausgemacht: Zu wenig Bewegung und falsche Ernährung. Doch gerade wenn ein Mensch schon als Kind fettsüchtig ist, besteht die Gefahr, dass aus ihm auch ein fettsüchtiger Erwachsener wird.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind bereits die Hälfte aller Erwachsenen und ein Fünftel der Kinder in der WHO-Region Europa (unter diesem Begriff sind mehr als 50 europäische Staaten zusammengefasst.) übergewichtig. Ein Drittel dieser Gruppe ist adipös. Mehr als eine Million Todesfälle gibt es in der WHO-Region allein aufgrund von Krankheiten, die durch Übergewicht verursacht werden. „Die Adipositasepidemie lässt sich durch genetische Veranlagung allein nicht erklären, sondern muss im Kontext der sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und räumlichen Veränderungen gesehen werden“, heißt es in einer Erklärung der Europäischen Ministerkonferenz der WHO zur Bekämpfung der Adipositas. Auch sei sie nicht mehr nur ein Syndrom der wohlhabenden Gesellschaft, sondern breite sich auch zunehmend in Entwicklungsländern und Ländern im wirtschaftlichen Umbruch aus. Ende 2006 beschloss die Ministerkonferenz in Istanbul deshalb eine Charta zur Bekämpfung der Adipositas in der WHO-Region Europa.



durchgeführt wurde. Knapp 18 000 Kinder und Jugendliche zwischen 0 und 17 Jahren wurden zwischen 2003 und 2006 dazu untersucht. Es ging dabei um Krankheiten, Unfallverletzungen, gesundheitliches Wohlbefinden und sozialen Status, Impfstatus, Medikamente, Risikoverhalten und die körperliche und soziale Entwicklung. Die Untersuchung habe gezeigt, dass nur ein Drittel der Kinder wenigstens einmal am Tag Obst oder Gemüse esse. Oder dass nur noch jedes dritte Kind rückwärts auf einem Balken balancieren könne. „Wir reden hier über etwas, das, wenn wir nicht handeln, ein großes Problem wird“, sagte die Ministerin.

Die Fakten

Eindrücklich beschrieb Professor Stephan Herpertz von der Ruhr-Universität Bochum den Teilnehmern die aktuelle Situation. Hier kann sie nur kurz angerissen werden: weltweit nimmt die Adipositas zu, auch in Deutschland. Und: wer schon als Säugling adipös ist, hat auch ein Risiko von 20 Prozent, ein adipöser Erwachsener zu werden. Bei einem siebenjährigen Kind steigt die Wahrscheinlichkeit auf 40 Prozent, bei den Elfjährigen auf 70 Prozent. Zu den Risikofaktoren gehören unter anderem: starkes Übergewicht der Eltern, ein hohes Geburtsgewicht, Bewegungsmangel, häufiger Konsum von Snacks und

Softdrinks und wenig Schlaf. Statistisch deutlich nachweisbar sei auch ein Zusammenhang zwischen dem sozialen Status (Bildungsniveau, Migrationshintergrund) und einer Adipositas. „Wenn eine genetische Veranlagung und eine sozial schwierige Situation zusammenkommen, besteht ein hohes Adipositas-Risiko“, fasst Herpertz zusammen.

Therapien, die Langzeiterfolge bieten, gebe es kaum, sagte der Professor. „Wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist, sieht es düster aus.“ Aus diesem Grund müsse vor allem in die Prävention investiert werden. So müsse in Kindergärten und Schulen Wissen vermittelt und das richtige Ernährungsverhalten geübt werden. Und noch mehr Wert sollte auf Bewegung gelegt werden. Die Behandlung der Folgeerkrankungen von Übergewicht und Adipositas verursache enorme Kosten, Medikamente, Kuren und Therapien sind teuer. Das Geld sollte anstelle dessen lieber vorbeugend investiert werden, in eine effektive Prävention.



Edmund Fröhlich

Eine Diät ist zu wenig

Auch Edmund Fröhlich kennt sich mit schwergewichtigen Menschen aus. Er ist Geschäftsführer der medinet Spessart-Klinik Bad Orb. Sie

betreibt unter anderem eine Kinder- und Jugendklinik, in der junge, adipöse Menschen behandelt werden. Rund 1300 sind es pro Jahr. Schon seit fast 30 Jahren beschäftigt sich die Spessart-Klinik mit Übergewichtigen. „Ende der 70er Jahre hatten die Kinder und Jugendlichen, die zu uns in die Klinik kamen, 10

bis 20 Kilogramm zu viel Gewicht. Heute wiegen sie rund 40 bis 50 Kilogramm zu viel und sind mitunter doppelt so schwer, als sie sein sollten“, sagt Fröhlich. Kein Wunder, dass die Medien verstärkt auf das Thema aufmerksam werden und dass selbst die Bundesregierung mit dem Aktionsplan auf die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas reagieren will.

Knapp zwei Millionen Kinder von 3 bis 17 Jahren sind heute in Deutschland übergewichtig, rund 800 000 davon adipös. Bundesweit werden allerdings nur etwa 15 000 pro Jahr stationär behandelt. Und auch sie kommen in der Regel erst in die Klinik, wenn ihnen etwas weh tut: Sie haben Knie- oder Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme oder andere Folgeerkrankungen ihres Übergewichts. Nicht selten fühlen sich die Familien dieser Kinder allein gelassen. Denn mit einer simplen Diät ist dem Problem nicht beizukommen. Obwohl es auch Eltern gibt, die ihre Kinder in der Klinik abgeben und sie dort gern wieder „repariert“ abholen würden, weiß Fröhlich. Und gerade das ist eben kein Ausweg aus der Adipositas. Es geht um viel mehr.

Therapie und Motivation

Wenn ein Mensch mit der Diagnose Adipositas zur Rehabilitation in die Klinik kommt, werden zunächst Krankengeschichte und Beschwerden aufgenommen. Dann wird ein Therapieplan entwickelt, der im Wesentlichen folgende Bereiche umfasst:

- Ernährung: Was enthalten Lebensmittel? Wie ist die Ernährungspyramide aufgebaut? Wie kann man bewusst und abwechslungsreich kochen? Wie kaufe ich dementsprechend ein? Ausprobieren in der Lehrküche steht auf dem Plan.



- Bewegung: Sporttherapie, z. B. im Wasser, Wirbelsäulentraining, Wandern
- Verhaltenstraining: Vorträge über Krankheitsbilder und Risikofaktoren, Selbstbeobachtung, Techniken zum Frustrabbau erlernen.

Das alles – auch der strukturierte Tagesablauf – soll die Kinder und Jugendlichen bestärken, den Kampf gegen ihr Übergewicht aufzunehmen und langfristig dranzubleiben. „Verbote sind verboten“, sagen die Therapeuten immer“, schmunzelt Edmund Fröhlich. Es gehe durchaus nicht klösterlich-streng in der Klinik zu. Aber das Maß müsse eben stimmen. Die Mitarbeiter der Klinik wollen die Kinder moti-



vieren, nicht frustrieren. Viele haben den Spaß an Bewegung längst verloren – weil sie nicht mithalten können oder sich schämen, sich in Sport- oder Badebekleidung zu zeigen. Das Selbstwertgefühl dieser Kinder ist ohnehin schwer angegriffen. In der Klinik lässt sich die Befangenheit oft besser überwinden, denn hier sind die Patienten unter sich. Und sie erhalten einen individuellen Unterricht in der eigenen staatlich anerkannten Schule.

Die Mädchen und Jungen werden in Bad Orb in altershomogenen Gruppen untergebracht. Bei den Kindern bis 13 Jahren steht viel Gruppenarbeit auf dem Plan. Die Älteren leben im Jugendhaus, wo ihnen trotz der klaren Tagesstruktur mehr Freiraum gelassen wird. Ziel ist es in jedem Fall, die Kinder so stark zu machen, dass sie später auch in einem schwierigen Umfeld bestehen können. Denn oft ist das Problem Übergewicht nicht nur eins der Kinder, sondern der ganzen Familie. Und so kann es in der vertrauten Umgebung schnell wieder zum Rückfall kommen. Die Mitarbeit der Eltern ist daher bei Gruppenangeboten und Schulungen gefragt. Doch nur etwa ein Drittel der Eltern sind bereit, selbst aktiv zu werden, sagt Fröhlich.

Ambulant und am PC

Auch deshalb versucht die Klinik, in Ergänzung zur stationären Betreuung ambulante Angebote zu machen. Die Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten, fordern aber die Mitarbeit der Eltern. Auch hier steht im Vordergrund, die Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu führen. Eine ambulante Schulung dauert ein Jahr und umfasst die Bereiche Ernährung, Bewegung, psychosoziales Training, Medizin und Elternarbeit. Angestrebt wird außerdem die Zusammenar-

beit mit Sportvereinen, die die Therapie begleiten und eine langfristige Integration ermöglichen sollen.

Jüngstes „Kind“ der Klinik ist die Teletherapie, ein Pionierprojekt, das die Spessart-Klinik mit der e/t/s didactic media durchführt (siehe www.spessartklinik.de). Auf diese Weise soll ermöglicht werden, die Kinder nach der stationären Therapie zu Hause weiter zu betreuen. Eine Art langfristige Nachsorge nach dem Prinzip: Hilfe zur Selbsthilfe. Am PC, dem gewohnten Medium für die jungen Leute, können sie zum Beispiel Kontakt zu Mitpatienten und Therapeuten halten. Neben betreuten Chat-Foren und regelmäßigen Online-Konferenzen schreiben die Mädchen und Jungen ein Online-Tagebuch, wo sie ihr Ess- und Trinkverhalten, sportliche Aktivitäten und ihre emotionalen Probleme festhalten können. Anhand dieser Angaben wissen die Therapeuten, welche Fortschritte ihre Schützlinge machen, wo es hakt und wie sie ihnen weiter zur Seite stehen können.

Ziele für die Zukunft

Für Edmund Fröhlich bleibt trotzdem noch viel zu tun. Sein Anliegen ist es natürlich, den jetzt schon chronisch Kranken therapeutisch zu helfen. Gleichzeitig müsse aber auch auf politischer Ebene etwas geschehen, damit sich die Dinge langfristig ändern. Prävention heißt das Zauberwort. Schon im Kindergarten muss aus Fröhlichs Sicht Gesundheitserziehung stattfinden. „Und zwar nicht nur punktuell, sondern flächendeckend und kontinuierlich.“ Auch in der Schule müsse ein solches Fach unterrichtet werden. Dazu braucht es regelmäßige Pflichtuntersuchungen in den Schulen – etwa alle zwei Jahre. Sie könnten verhindern, dass es überhaupt erst zur Adipositas kommen kann. Denn je

früher das Problem Übergewicht angegangen wird, desto größer ist die Chance, eine chronische Fettleibigkeit zu verhindern.

Und auch den Medien kommt eine große Verantwortung zu. Fröhlich möchte ein Werbeverbot zwischen Kindersendungen erreichen. Gerade hier werden die Kinder mit falschen Versprechungen in die Irre geführt und häufig mit Spots für ungesunde Produkte „angefüttert“. In diesem Zusammenhang sei auch die transparente Kennzeichnung unserer Lebensmittel dringend notwendig.

Die Verbreitung der Fettleibigkeit in der ganzen Welt ist ein großes Problem. Doch die finanzielle Belastung unserer Gesundheitsbudgets ist nur die eine Seite. Denn viele fettleibige Kinder kommen aus sozial schwachen Familien und erhalten von ihren Eltern keine Unterstützung. Sie leiden an ihrem Zustand und flüchten sich vor den Fernseher oder den PC. Doch sie haben eine

C h a n c e verdient, sagt Edmund Fröhlich. Auch deshalb hat er gemeinsam mit der Journalistin Susanne Finsterer ein Buch geschrieben. „Generation Chips. Computer und Fastfood – was unsere Kinder in die Fettsucht treibt“ heißt es. Das Buch ist bei der Hubert Krenn VerlagsgesmbH Wien erschienen und beschäftigt sich mit den Ursachen, Folgen und der Therapie der Krankheit. Und es fragt nach der Verantwortung, die Eltern, Schule, Politik und Medien haben. ■

