

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Adipöse Jugendliche – was tun?

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



einige von Ihnen kennen diese Situation. Das eigene Kind ist mal wieder bewusst zu spät aufgestanden und schafft es nun nicht mehr pünktlich mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Schule. Es hofft, dass Sie es wieder mit dem Auto fahren, da es einfach zu bequem ist, sich zu bewegen. Zu Beginn wird kurz gemeckert, aber dann wird das Kind anschließend doch mit dem Auto zur Schule gebracht – man möchte ja nicht, dass es zu spät kommt. Leider wird diese morgendliche Situation keine Ausnahme bleiben, sondern immer häufiger zur Selbstverständlichkeit. Aber wer seine Kinder mit dem Auto zur Schule bringt, tut seinem Nachwuchs damit keinen Gefallen.

Studien haben bewiesen, dass etwa 80 Prozent der übergewichtigen Kinder zu übergewichtigen Erwachsenen werden. Nach Ergebnissen des MONICA-Projekts der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird in Deutschland bereits jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche als übergewichtig eingestuft. Die Hälfte dieser Kinder ist krankhaft übergewichtig. Die WHO spricht inzwischen sogar von einer „Adipositasepidemie“.

Wie kann man Adipositas entgegenwirken?

Die zwei wichtigsten Antworten sind: Gesundere Ernährung und Bewegung. Nach aktuellen Untersuchungen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KIGGS) zählen Essstörungen zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen bei den Heranwachsenden. 21,9% aller Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren zeigen Symptome einer Essstörung. Auch im Kleinkindalter spielt die Ernährung eine enorme Rolle. Es gibt Hinweise, dass bereits die Säuglingsernährung Effekte auf die Entwicklung von Adipositas hat.

Man sollte versuchen den Kindern anschaulich darzustellen, wie viele Kalorien in manchen Getränken oder Speisen sind. Immerhin hat ein Liter Cola 430 kcal und beinhaltet umgerechnet 36 Stücke Würfelzucker. Da ist es schon eine Überlegung wert, auf Wasser oder Tee umzusteigen. Ein Hamburger enthält ca. 580 kcal und eine große Portion Pommes Frites ca. 400 kcal. Solch ein Essen fördert die Adipositas in allen Belangen. Viel gesünder sind hingegen frisches Gemüse, Salat und Obst. Eltern sind hierbei große Vorbilder – seien Sie Vorbild und ernähren Sie sich gesund!



Neben der richtigen Ernährung spielt auch die Bewegung bei adipösen Kindern und Jugendlichen eine wichtige Rolle. Schon im Kleinkindalter sollten Eltern ihre Kinder zur Bewegung animieren bzw. gemeinsam aktiv sein. Integrieren Sie Sport und körperliche Aktivität von Anfang an als festen Bestandteil in ihr Familienleben. Auch in Bad Schönborn gibt es viele Möglichkeiten, wie z.B. bei

der SG Bad Schönborn, die viele interessante Breitensportangebote für Kinder und

Jugendliche jeder Altersklasse anbietet. Dort lernen alle Familienmitglieder sich richtig zu bewegen und Spaß am Sport zu haben. Im Breitensport gibt es ein breitgefächertes Angebot. Die Fertigkeiten Gehen, Laufen, Rennen, Hüpfen, Springen, Rollen, Klettern werden altersgemäß in Form von turnerischen, tänzerischen und spielerischen Elementen angeboten. Zusätzlich gibt es hier für interessierte Kinder und Jugendliche, spezielle Sportangebote, wie Leichtathletik, Volleyball, Indiacca, Kraftsport und vieles mehr. Durch neue Bewegungserfahrungen wird es für diese Sportlerinnen und Sportler in ihrem zukünftigen Leben selbstverständlich sein, sich körperlich zu betätigen und Sport zu treiben. Sie werden gerne mit dem Fahrrad zur Schule fahren und keinen Chauffeur brauchen.

Sportliche Bewegung und gesunde Ernährung sollte auch bei Ihnen auf dem Tagesplan stehen.

Weitere Informationen, bezüglich der zur Verfügung stehenden Sportaktivitäten in Bad Schönborn, finden Sie auf der Homepage:

<http://www.sg-badschoenborn.de/>

Ihr Gesundheitsteam (Ann-Kathrin Pfeifer, Studentin der Sportwissenschaft, KIT)