

Adipöse Kinder und Jugendliche

Fakten:

- CH: 37 % der Menschen sind übergewichtig
- CH: 6-7 % der Erwachsenen sind adipös (schweres Übergewicht)
- Übergewicht gilt in der westlichen Welt als grösstes Risiko für die Gesundheit der Bevölkerung
- CH, 6- 12 jährige Kinder: 20- 25 % Übergewichtig und 6-7 % fettleibig; **Tendenz steigend!!**
(Im Vergleich zu 1965: weniger als 1% übergewichtig)
- Die Disposition zur Entwicklung einer Adipositas ist in beträchtlichem Masse erblich bestimmt (Heseker 2005). Genetischer Faktor; ein Elternteil ist bsp. adipös: Ernährung und inaktiver Lebensstil
- Signifikanter Einfluss der sozialen Lage der Familie auf die Ernährung und das Körpergewicht (Kolip 2004): Demnach sind 11 – 15 jährige Kinder aus unteren sozialen Schichten 2 – 3 mal häufiger von Übergewicht betroffen als Kinder aus Familien mit hohem Sozialstatus. Sozio- ökonomischer Faktor
- 41 % der im Alter von 7 Jahren übergewichtigen Kinder und 80 % der übergewichtigen und adipösen 10 – 13-jährigen weisen auch im Erwachsenenalter eine Adipositas auf (Heseker 2005)

Gründe:

- falsche Ernährung
 - zu wenig Bewegung
- } Verhältnis Energiezufuhr und Energieverbrauch

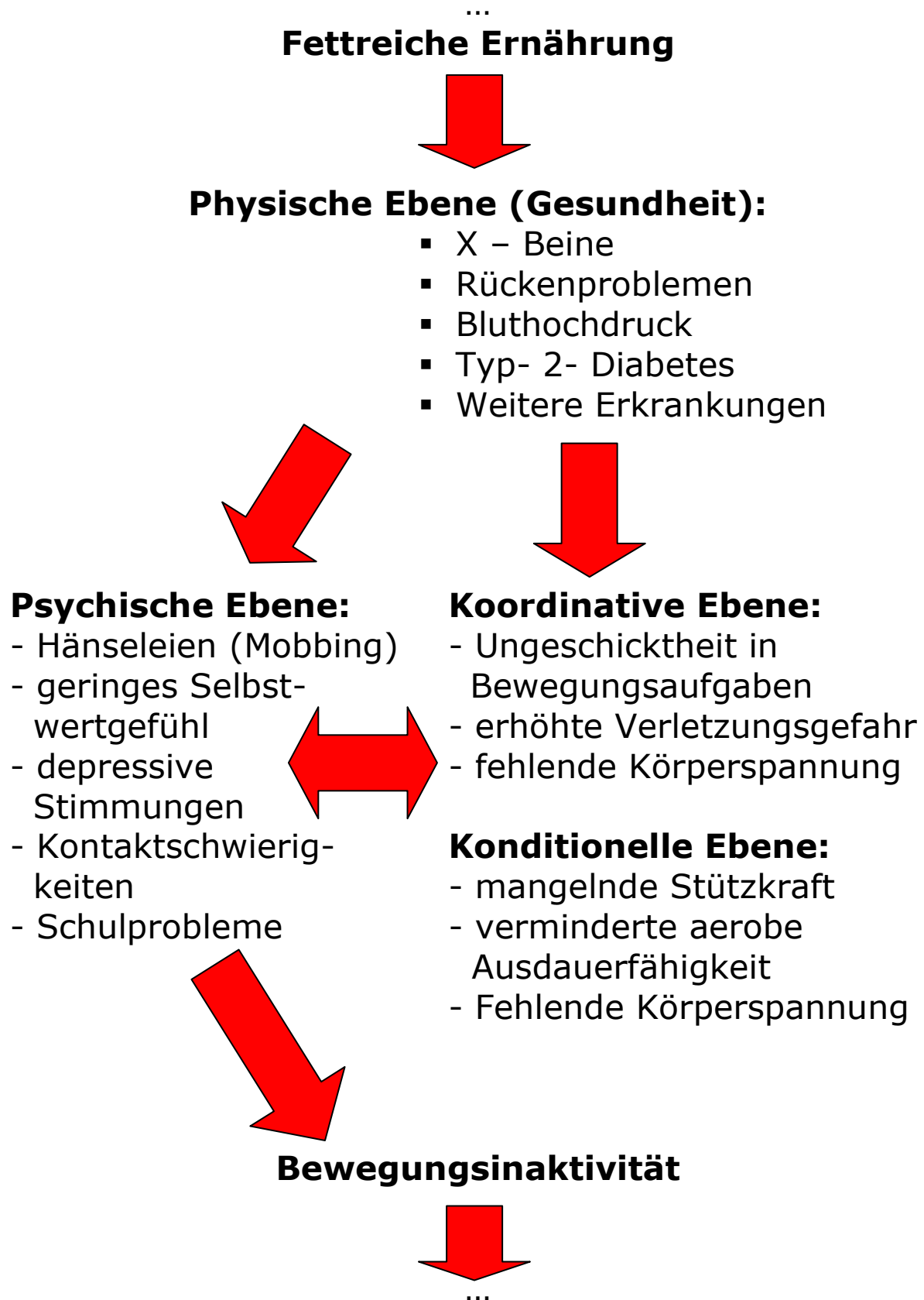
Massnahmen:

- Vorsichtiges Bewusstmachen des Problems ohne Erniedrigungen „sich wohlfühlen“
- Selbstbewusstsein stärken (Ansatz der Salutogenese)
- Betroffene Kinder zum Bewegen animieren. Motivationale und emotionale Ebene: Lust auf Bewegung durch individuelle Zielsetzungen und Förderung. Freiwilliger Schulsport für Übergewichtige über den Mittag
- Fächerübergreifendes Behandeln des Themas: Wohlfühlen, Motivation – Bewegung – Gesunde Ernährung – Aufklärung und Sinn
- Elternarbeit: Ernährung und Steigerung von aktiver Bewegungszeit
- Ernährungsberatung vermitteln, ermöglichen. Ev. Kinder bei einem Programm unterstützen

Konkrete Ziele:

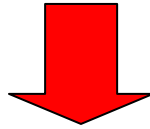
- Menschen als Menschen stärken (positives Selbstwertgefühl)
- Positive Einstellung zur Aktivität und Bewegung vermitteln (bei den Stärken ansetzen und nicht bei den Schwächen)
- Eine bewusste und grundlegende Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens erzielen

„Teufelskreis Fettleibigkeit“

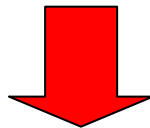


Fazit:

**Bewegung, Sport und Sportunterricht
wird allgemein zu Leidenszeit**



Totaler Motivationsverlust



Mediale Sitzgesellschaft ohne Bewegung

Konsequenzen für die Lehrpersonen:

Auf allen Ebenen muss wenn möglich gleichzeitig angesetzt werden. Bei allen Aktionen müssen die psychischen, physischen und emotionalen Aspekte mitberücksichtigt werden.

Aber Achtung!!!!

- **Sensibler Umgang mit dem Thema**

- Gefahr des „Pendelumschwunges“ und Überreaktion durch aufdringliches und zu häufiges Warnen in der pubertären Phase:

Problematik der Magersucht und von anderen Essstörungen

- 50% der 11- jährigen Mädchen und
- 1/3 der 11- jährigen Knaben sind mit ihrer Figur **nicht** zufrieden!
- 250`000 Mädchen sind in D von Bulimie betroffen

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kinder und Jugendpsychologie. In: Brodtmann, 2005)

Konsequenzen für den Sportunterricht:

- Unterrichtssituationen schaffen, bei denen das Selbstwertgefühl der betroffenen Jugendlichen gestärkt wird (Verhinderung, dass das Selbstwertgefühl vom Körpergewicht abhängig wird)
- Das Thema in der Klasse konkret thematisieren und Verhaltensnormen definieren: Kein Auslachen, positives Unterstützen, kein Erniedrigen etc.
- Gezielte Förderung von adipösen Kindern in grundlegenden Spielfertigkeiten wie Ballfangen, Ballstoppen, stark schießen, Ballhalten und Ballzielen (So werden auch dicke Kinder zu erwünschten Spielpartner)
- Unterrichtseinheiten initiieren, bei denen adipöse Kinder mit ihrem Gewicht in eine vorteilhafte Grundposition gelangen: Kämpfen, Akrobatik mit

Stützfunktionen, Werfen und Stossen von schweren Objekte, ev. Schwimmspiele etc.

- Unterrichtseinheiten initiieren, bei denen das Übergewicht keine grosse Rolle spielt: Zielwerfen, Synchroner Zielaufgaben, Jonglieren etc.
- Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln, die als interessante Freizeitbeschäftigungen mit geringerem Energieaufwand vollzogen werden können: Rollerbladen, Radfahren, Schwimmen, Nordisch- Walking etc.
Kein Joggen!
- ...

Literatur:

Brodthmann, D.: Adipöse Kinder und Jugendliche im Schulsport- Sportpädagogische und sportdidaktische Perspektiven. In: Sportpädagogik 2/ 2005, S. 42-45. Hrsg. Erhard Friedrich Verlag

Gross, S.: Bei den dicken Kindern hört der Spass auf. In: Basler Zeitung, 9. April 2005

Hecker, H. (2005). Ernährung und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. In: *Sportunterricht, Monatszeitschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lernhilfen* 54/12 (p. 356 – 361). Schorndorf: Hofmann.

Lübke, F.: Bewusst essen heisst nicht hungern. In: *educetera*, Forum für Bildung, Schulpraxis und Unterricht. Ausgabe 1, Februar 2004. Hrsg.: Edupanel AG, Hergiswil

Wüest, G.: Die XXL- Generation ist zu schwer- und hat es zu schwer. In: Zeitung im Espace Mittelland, Montag, 15. November 2004