Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 75 (2004)

Heft: 6

Artikel: Wie Übergewicht in Kinder- und Jugendheimen bekämpft werden kann : "Richtige Ernährung ist für Kinder gleich wichtig wie Windeln wechseln"

Autor: Rizzi, Elisabeth / Knöpfli, Bruno

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804435

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wie Übergewicht in Kinder- und Jugendheimen bekämpft werden kann

«Richtige Ernährung ist für Kinder gleich wichtig wie Windeln wechseln»

Elisabeth Rizzi

Bereits jedes fünfte Kind in der Schweiz ist zu dick. Deshalb muss Fettleibigkeit auch in Kinder- und Jugendheimen zu einem Thema werden. Bruno Knöpfli, Chefarzt der alpinen Kinderklinik Davos, sagt, worauf es bei der Ernährung in Institutionen ankommt.

Herr Knöpfli, Ziel einer Erziehungsinstitution kann es nicht sein, nur gertenschlanke Kinder heranzuzüchten. Aber wann muss man als Betreuer einschreiten und ein Kind auf Diät setzen?

Bruno Knöpfli: Wenn man Übergewicht vermutet, sollte man das unbedingt professionell durch einen Arzt abklären lassen. Nur dieser kann den Fettgehalt des Körpers messen und die daraus abzuleitenden Massnahmen korrekt beschliessen. Die landläufig verwendete Formel des Bodymass-Index (Gewicht durch Körpergrösse im Quadrat) zeigt nicht in jedem Fall das effektive Übergewicht. Denn sie berücksichtigt zum einen das Alter nicht, zum anderen auch nicht den Anteil an Muskelmasse.

Wie erkennt man eine adipöse Entwicklung, die eine professionelle Therapie verlangt?

Knöpfli: Da braucht es nicht viele wissenschaftliche Theorien. Eine solche Entwicklung sieht man. Ausserdem hört man davon, da die betroffenen Kinder meist gehänselt werden. Auch sind sie körperlich nicht so leistungsfähig wie ihre Altersgenossen.

Bruno Knöpfli: «Am meisten stimuliert noch immer der Ratschlag: ‹Geht raus und spielt!›». Foto: eri

Welche Massnahmen muss man dann nebst der ärztlichen Untersuchung ergreifen?

Knöpfli: Man muss sich fragen, was denn die Ursache des Übergewichts ist. Zu 40 Prozent ist es genetisch bedingt. In diesen Fällen kann man therapeutisch nicht ansetzen. Aber zu 60 Prozent werden Kinder übergewichtig, weil sie einen falschen Lebensstil pflegen. Damit meine ich nicht nur eine falsche Ernährung, sondern vor allem die Inaktivität!

Was heisst das konkret?

Knöpfli: Nehmen wir ein Beispiel: Nordamerikanische Kinder verbringen durchschnittlich vier Stunden pro Tag vor dem Fernseher. Mit einer Halbierung dieser Zeit kann bereits ein gewaltiger Effekt bei der Gewichtskontrolle erzielt werden. Die dringend notwendige Verringerung der körperlichen Inaktivität und die Steigerung der Aktivität werden am besten gefördert, wenn man gewisse elementare Prinzipien beachtet. Im Erwachsenenalter kann Sport wie ein Medikamentenrezept verordnet werden mit einer Darreichungsform (z.B. Joggen), einer

Dosis (Puls von 180 Schlägen) und einem Dosierungsintervall (zwei Stunden fünfmal wöchentlich). Bei Kindern und Jugendlichen funktioniert das nicht. Es ist sogar falsch, so vorzugehen.

■ *Sondern?*
Knöpfli: Sie sollten Spass an der Bewegung haben, und der Sport sollte in den Alltag integriert werden. Man kann als Betreuer oder Therapeut den Trend vorgeben, aber nicht einen Absolutwert. Am meisten stimuliert noch immer der Ratschlag: «Geht raus und spielt!» Das wirkt am meisten, weil die Gesellschaft anderer Kinder und Jugendlichen sowie die Natur oft von selbst zur Bewegung anregen.

■ *Bewegung ist wichtig, aber richtig essen ebenfalls. Worauf kommt es an?*
Knöpfli: In unserer Gesellschaft gibt es einige fundamentale Probleme: Wir essen zu viel Fett und Zucker. Und die Junkfood-Industrie verleitet die Konsumenten zu unbegrenztem Essen. Wenn jemand zu Übergewicht neigt, hat er es schwer. Er muss gegen den Strom schwimmen und kann nicht so essen wie andere, bei denen diese Fehlernährung folgenloser bleibt.

■ *Wie kann eine Erziehungsinstitution den Kindern dabei helfen?*
Knöpfli: Ganz sicher sollten zuckerhaltige Getränke aus der Grundernährung gestrichen werden. Und dann soll bewusst auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung geachtet werden. Die geltende Norm muss verschoben werden.

■ *Sollen die Verantwortlichen Kalorien zählen?*
Knöpfli: Nein, da gibts nichts gross abzuwägen. Diejenigen, die kochen, sollen auf Kalorienbomben verzichten und dann gemäss den Empfehlungen der Ernährungspyramide kochen. Das heisst: Als Basis dienen Getreideprodukte. Diese werden ergänzt mit reichlich Gemüse, Salat und Rohkost. Täglich sollten Früchte verzehrt werden. Auch fettarme Milchprodukte sind wichtig. Sparen sollte man jedoch bei Fleisch und Fisch sowie Fetten und Ölen.

■ *Was auf dem Tisch steht, ist die eine Seite des Problems. Aber es gibt auch Krankheitsformen, bei denen die Appetitregelung ausfällt, beispielsweise die Erbkrankheit «Prader Willi Syndrom». Hier sollte ja auch heimliches Essen verhindert werden ...*
Knöpfli: Der ungebremste Appetit ist tatsächlich eine schwierige Situation. Ein enormer Aufwand ist nötig, um hier das Gewicht zu regulieren. Therapeutisch geht man auch hier so vor, dass die Aktivität gesteigert und hochwertige Nahrung konsumiert wird. Mit Medikamenten, beispielsweise Hormonen, kann man ebenfalls gute Erfolge erzielen. Daneben sind aber auch mechanische Massnahmen nötig, zum Beispiel den Kühlschrank abzuschliessen.

■ *Wenn ein Kind übergewichtig ist, steigt auch die Gefahr von gesundheitlichen Folgeschäden. Was muss speziell beachtet werden?*
Knöpfli: Übergewicht kann unendlich viele Probleme nach sich ziehen, angefangen bei der Dekonditionierung über Bluthochdruck, hohen Blutfetten, Gicht, Zuckerkrankheit, Leberverfettung, Atemproblemen bis hin zu schweren psychischen Erkrankungen. All diese Folgeprobleme sollte ein Arzt unbedingt bei der Feststellung eines Übergewichtes beachten. Zudem macht es wenig Sinn, nur einen Folgeschaden, beispielsweise Bluthochdruck, zu behandeln. Das Grundproblem Übergewicht muss innert einer nützlichen Frist bekämpft werden.

■ *Übergewicht entsteht nicht zuletzt wegen einer zu hohen Nahrungsmenge. Das ist besonders bei mobilitätseingeschränkten, behinderten Kindern der Fall. Wie können Sozialpädagogen und Behindertenbetreuer Fehler vermeiden?*
Knöpfli: Es wird ihnen ja leicht gemacht. Sie ernähren schliesslich die Kinder, weil diese die Nahrungsaufnahme meist nicht selbständig kontrollieren können. Es dürfte eigentlich vorausgesetzt werden, dass sie ihre Schützlinge gesund und in der richtigen Menge ernähren. Für mich zählt richtige Ernährung zur gleich wichtigen Kategorie wie Windeln wechseln und ist ein elementares Bedürfnis von Kindern – das gilt übrigens auch für Erziehungsheime. Dass Betreuende die Ernährung im Griff haben, ist Grundvoraussetzung. Darauf sollte in der Ausbildung noch mehr Wert gelegt werden. Allerdings sind Gewichtsprobleme ein neues Phänomen.
Vor 20 Jahren gab es zum Beispiel in der wissenschaftlichen Literatur keinen einzigen Artikel zum Thema Adipositas/Kind/Fitness. Im letzten Jahr sind dagegen bereits über 350 wissenschaftlich hochkarätige Abhandlungen darüber publiziert worden. ■

Alpine Kinderklinik Davos

Die alpine Kinderklinik Davos führt bei Kindern und Jugendlichen Rehabilitationen und ambulante Behandlungen für verschiedene Gesundheitsprobleme durch: Lungenerkrankungen, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gesellschaftserkrankungen wie Adipositas.
Nebst medizinischer Betreuung bietet die Klinik auch sporttherapeutische, ernährungstherapeutische und psychologische Massnahmen an. Daneben findet eine pflegerische, schulische, sozialpädagogische sowie eine physiotherapeutische Begleitung statt. Von Davos aus wird eine weiterführende ambulante Nachbehandlung zu Hause organisiert. *(eri)*

Infos zum Thema Übergewicht und Essstörungen: www.adipositas-stiftung.ch, www.essstoerung.ch und www.kinderklinik-davos.ch