

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 4

Artikel: Schlappe Jugend?
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-960493>

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: 19.01.2026

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



Schlappe Jugend?

Eine finnische Studie untersucht die Fitness und den Gesundheitszustand von Kindern. Die aktuellen Ergebnisse sind wegweisend. Wie wichtig es ist, frühzeitig auf einen ausgewogenen Lebensstil zu achten.

Text: Claudia Rawer

Nur aus gesunden Kindern werden gesunde Erwachsene – das wird einmal mehr klar angesichts einer aktuellen finnischen Studie. Die mit rund 500 Kindern nicht allzu umfangreiche Untersuchung ist sehr sauber durchgeführt und fand unter Beteiligung etlicher finnischer Institutionen, aber auch von zwei Universitäten in Grossbritannien und einer in Dänemark statt. Es handelt sich um eine Langzeitstudie, die bereits in den Jahren 2007 bis 2009 begann und erst 2023 enden wird.

Die Kinder waren zu Anfang sieben bis neun Jahre alt; am Ende der Untersuchung werden sie junge Erwachsene von 21 bis 23 Jahren sein. Nun liegen Ergebnisse vor, die sowohl für die Gesundheit von Kindern als auch für Erwachsene von Bedeutung sind.

Risiken beizeiten erkennen

Die durchaus ehrgeizigen Ziele der Studie waren und sind, Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (noch immer die häufigste Todesursache in Europa!) bereits im Kindesalter zu identifizieren und mit der Vorbeugung ebenfalls sehr früh zu beginnen. Durch gezielte Massnahmen bezüglich körperlicher Fitness und gesunder Ernährung soll Herz-Kreislauf- und anderen Erkrankungen im Erwachsenenalter sowie ihren gesellschaftlichen Folgen vorgebeugt werden. Ein wesentlicher Faktor, den die Studie herausstellt, ist die Steifigkeit der Blutgefässe, anders gesagt, der Beginn einer arteriosklerotischen Veränderung der Arterien schon im Kindesalter, die später zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Eindeutig wurde

nachgewiesen, dass dabei die körperliche Fitness die Hauptrolle spielt: Bei Kindern in guter Kondition erweitern sich die Arterien bei körperlicher Betätigung besser als bei Kindern mit schwacher Fitness. Bei schlechter körperlicher Kondition in Kombination mit Übergewicht und einem hohen Körperfettanteil war der Zustand der Arterien besonders unbefriedigend. Die Kinder, die körperlich sehr aktiv waren und sind, besitzen dagegen die flexibelsten Arterien.

Frustrierendes Übergewicht

Über die Risiken mangelnder Bewegung und körperlicher Fitness sowie von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen wird oft berichtet. Doch es lohnt sich, sich einige aktuelle Zahlen ins Gedächtnis zu rufen. In Deutschland gelten aktuell etwa 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren als übergewichtig. Knapp sechs Prozent (das sind immerhin 800 000 Kinder) sind sogar adipös, also fettleibig. In der Schweiz sind es schon etwa 17 Prozent übergewichtige Kinder, der Anteil der adipösen liegt dafür mit gut vier Prozent etwas niedriger. In Österreich sollen erschreckende 21 bis 30 Prozent der Schulkinder (also ab sechs bis sieben Jahren) übergewichtig oder fettleibig sein.

Das Problem nimmt in allen drei Ländern mit steigendem Alter der Kinder bzw. Jugendlichen zu. Darüber, ob die Zahlen momentan noch weiter steigen oder leicht rückläufig sind, sind die Experten noch uneins. Global jedenfalls haben immer mehr Kinder im Wortsinn einen schweren Start ins Leben.

Konkret heisst «nicht übergewichtig» übrigens, dass ein 112 Zentimeter grosser Fünfjähriger nicht viel mehr als 20 Kilo auf die Waage bringen sollte. Ein Mädchen von sieben Jahren, 122 Zentimeter gross, hat sein Normalgewicht bei etwa 24 Kilogramm.

Bedenkliche Trägheit

Um die Fitness und die motorischen Fähigkeiten vieler Kinder ist es leider ebenfalls schlecht bestellt. Eine Medienmitteilung der «Gesundheitsförderung Schweiz» (eine Stiftung mit gesetzlichem Auftrag zur Förderung der Gesundheit, die von Kantonen und Versicherern getragen wird) beklagte schon 2017:

«Schweizer Kinder und Jugendliche bewegen sich deutlich weniger als der europäische Durchschnitt», und das, obwohl Sport bei Schweizer Jugendlichen eigentlich ein ausgezeichnetes Image geniesst. Doch wird dies viel zu selten in eigene Aktivitäten umgesetzt. Teenager bewegen sich am wenigsten: Das Minimum von 60 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag erfüllt bei den 11- bis 15-jährigen nur ein Drittel.

Eine deutsche Forschergruppe mass über spezielle Armbänder, wie viele Minuten pro Tag Kinder und Jugendliche sich bewegen. Das ernüchternde Ergebnis: Über 70 Prozent blieben unter der Minimalzeit von einer Stunde am Tag. Nie oder maximal einen Tag pro Woche körperlich aktiv waren bei den 14- bis 17-jährigen Teenies 22 Prozent der Mädchen und 11 Prozent der Jungen, wobei sich laut mehreren Untersuchungen Mädchen in allen Altersgruppen als noch träger herausstellten als die Jungen.

Eine weitere Studie stellte fest, dass freies Spielen und Toben am Nachmittag aus der Mode gekommen sei: Von den Kindern zwischen sechs und 13 Jahren spielen gerade mal 50 Prozent noch «fast täglich» im Freien. Sportwissenschaftler beklagen die «mässigen» motorischen Fähigkeiten des Nachwuchses. An Sport im Verein besteht kaum noch Interesse.

Dies ist umso bedenklicher, als der Zusammenhang zwischen Inaktivität und Übergewicht vielfach nachgewiesen ist. So verschärft sich die Situation auf dem Weg zu den «versteiften Arterien» bereits im Kindes- und Jugendalter.

Schon früh Diabetes

Übergewicht und Mangel an Bewegung sind keine Lapalien. Sie führen zu schweren Erkrankungen. So steigt die Zahl der Diabetiker seit Jahren. 90 Prozent der Erkrankten leiden an Diabetes Typ 2, der sogenannten Insulinresistenz. Das ist jene Form, die man früher «Altersdiabetes» nannte, im Gegensatz zum Typ 1, der durch unzureichende Insulinproduktion verursacht wird und daher bereits im Kinder- und Jugendalter auftritt. Doch spielt das Alter heute kaum noch eine Rolle: Diabetes Typ 2 wird auch bei sehr jungen Menschen immer häufiger. Medizinerinnen, Ernährungsexperten und Diabetes-Gesellschaften sprechen von einem

rasanten Anstieg der Neuerkrankungen im Kindesalter – fünfmal so viele wie noch vor zehn Jahren. In den meisten Fällen leiden bereits die Eltern und Grosseltern dieser Kinder an einem Typ-2-Diabetes. Diabetes ist seinerseits ein erheblicher Risikofaktor für weitere schwere Krankheiten, insbesondere für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (er erhöht das Schlaganfallrisiko um das Zwei- bis Dreifache) und Nierenversagen. Erblindung und die Amputation von Gliedmassen sind ebenfalls häufige Folgen.

Zunahme von Fettlebern

Übergewicht und falsche Ernährung haben auch immer häufiger eine schwere Lebererkrankung, die sogenannte nicht-alkoholische Fettleber (NAFL), zur Folge. Man mag es kaum glauben, doch «die nicht-alkoholische Fettlebererkrankung ... ist inzwischen die häufigste Ursache für eine chronische Lebererkrankung bei Kindern und Jugendlichen in industrialisierten Nationen geworden.» So heisst es in einer Publikation der Medizinerinnen Dr. Alexandra Tsouka (Meyrin) und Prof. Valérie McLin (Genf) mit dem Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin Dr. med. Pascal Müller (St. Gallen).

Die Verfettung der Leber macht sich nur selten durch Krankheitssymptome bemerkbar. Doch die Folgen sind dramatisch. Mediziner der Berliner Charité berichten, dass bereits Kinder eine fortgeschrittene Fibrose entwickeln können. Das bedeutet, die Leber beginnt sich zu vernarben, und es kann sich eine

Leberzirrhose entwickeln, was wiederum das Risiko für Leberzellkrebs deutlich erhöht. Der Forscher Dr. Ingolf Sack von der Charité spricht von «erschreckenden Resultaten» und sagt: «In einigen Fällen konnten wir bei den Kindern Verhärtungen der Leber messen, wie man sie eher bei erwachsenen Alkoholikern erwarten würde.»

Hoher Blutdruck bei Kindern

Da verwundert es kaum noch, dass auch hoher Blutdruck bei Kindern nichts Ungewöhnliches mehr ist. Früher galt Hochdruck (Hypertonie) im Kindesalter als sehr seltenes Phänomen, das am ehesten bei Kindern mit angeborenen Erkrankungen des Herzens, der Blutgefässe oder der Nieren auftrat.

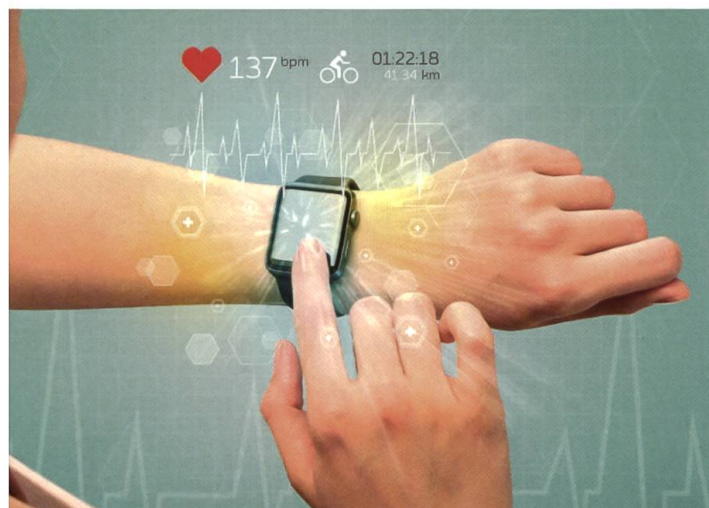
Doch seit einiger Zeit wird auch bei Kindern ohne solche organischen Schäden immer öfter ein erhöhter Blutdruck diagnostiziert. Laut einer amerikanischen Studie nahm der Anteil der Heranwachsenden mit Bluthochdruck schon bis 2008 um 27 Prozent zu. Die Ursache: Übergewicht und Bewegungsmangel, wobei beides häufig auch mit der intensiven Nutzung des Internets und hohem Fernsehkonsum verbunden ist. Hoher Blutdruck ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Arteriosklerose und ihre Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen. Hypertonie bereitet oft lange Zeit keine Beschwerden und wird deshalb häufig viel zu spät erkannt und behandelt. Dann können Gefässe und Organe des Kindes schon Schäden davongetragen haben; die Wahrscheinlichkeit, schon im jungen Erwachsenenalter an Herz oder Nieren zu erkranken oder einen Schlaganfall zu erleiden nimmt zu.

Für technikbegeisterte Jugendliche könnte ein Fitnessstracker ein spannender Anreiz sein, sich mehr und häufiger zu bewegen.

Empfehlungen für Kinder – und Erwachsene

Die finnische Studie belegt zweifelsfrei, dass der Grundstein für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits im Kindesalter gelegt werden kann. So manch einer mag es ermüdend finden, dass immer wieder die gleichen Massnahmen gepredigt werden: Gesunde Ernährung und viel Bewegung. Doch ist es Tatsache, dass die geschilderten Erkrankungen und Risiken eine Frage des Lebensstiles sind.

Schon Alfred Vogel war der festen Überzeugung, dass





Lust auf einen Apfel statt auf Schoggi und Chips: Das ist das Ernährungsziel!

die meisten Krankheiten durch falsche Ernährung entstehen oder begünstigt werden. Die heute sichtbaren Folgen des übermässigen Konsums von zu viel Fett, zu viel Zucker und zu viel Salz, von ungesunden Lebensmitteln und Fastfood geben ihm Recht. Für Vogel stand das Zusammenwirken von gesunder Lebensweise und gesunder Ernährung im Zentrum seines 94-jährigen Lebens. Wir können nichts Besseres tun, als seinen Empfehlungen zu folgen und bereits bei unseren Kindern und Enkeln auf einen ausgewogenen Lebensstil zu achten.

- * Jeder Mensch sollte spätestens ab 30 Jahren seinen Blutdruck kennen. Ab 50 sollte der Blutdruck, wenn nötig, gut eingestellt sein. Im Idealfall sollte schon bei Kindern ab drei Jahren routinemässig der Blutdruck von der Ärztin gemessen werden.
- * Jede(r) Einzelne sollte ihr/seinen Gewicht/den Body-Mass-Index/den Bauchumfang kennen und regelmässig kontrollieren – auch Gewicht und BMI der Kinder.
- * Kinder wie Erwachsene sollten sich regelmässig bewegen und sportlich betätigen, um ihre körperliche Fitness zu erhalten und zu steigern.

Es gibt etliche Initiativen mit dem Ziel, das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen zu verbessern (Beispiele aus der Schweiz: «fit4future» und «Gorilla»).

- * Auf den Verzehr ungesunder Snacks, Lebensmittel und Getränke sollte man verzichten. Hochverarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte (von der Tütensuppe bis zur Pizza), Backwaren und Süssigkeiten, Limonaden/Softdrinks mit hohem Zuckergehalt, Wurstwaren u.ä. sollten Ausnahmen auf dem Teller sein, nicht die Regel. Auch «gesund» Anmutendes wie Cornflakes, Fertigmüesli, Fruchtojoghurt, Protein- oder Energieriegel sind meist alles andere als bekömmlich. Gemüse macht glücklich (siehe auch GN 1-2/2021: «Natürliche Blutverdünner»)!
 - * Dass Rauchen und zu hoher Alkoholkonsum Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und andere Erkrankungen fördern, muss man nicht mehr predigen.
 - * Fernseh- und Internetkonsum sollten geregelt sein und nicht zu viel Lebenszeit in Anspruch nehmen.