



Zu viel, zu fett, zu süss – so essen unsere Kinder heute. (key)

**Übergewicht** Gesunde Ernährung wird auch an Schulen thematisiert

# «Essen ist heute ein Riesenthema»

Ärzte und Präventionsfachstellen schlagen Alarm: Übergewicht wird zum grössten Gesundheitsproblem für Kinder und Jugendliche. Auch die Schulen haben das Thema aufgegriffen.

Andrea Schmidler / Regine Imholz

Immer mehr Kinder werden immer dicker – in der Schweiz leidet bereits jedes fünfte Kind an Übergewicht. Ärzte warnen vor tückischen Folgeerkrankungen wie Diabetes II, Bluthochdruck, geschädigte Gelenke, Fettstoffwechselstörungen und andere Beschwerden. Die Lebenserwartung sinkt, und die Jugendlichen leiden allenfalls in ihrem sozialen Umfeld unter Hänseleien und Ausgrenzung.

Diese Entwicklung hat ihre Auswirkungen bis in die Schulhäuser der Region. «Von allen Seiten wurden wir mit diesem Thema konfrontiert», heisst es an der Primarschule Männedorf auf Anfrage der «ZSZ». Dabei gebe es nur vereinzelt Fälle, die ein Eingreifen der Schule notwendig gemacht hätten. Dort werden jetzt Gespräche zwischen Eltern und Lehrern geführt. Ähnlich tönt es in den anderen Schulen der Umgebung. «Das Thema Ernährung haben wir aufgegriffen», sagt Ruedi Kunz, Schulleiter in Oetwil. «Als Schwerpunkt im Schulprogramm wurde es jedoch noch nicht verankert.»

An den meisten Schulen des Bezirks laufen Projekte zum Thema Fettsucht und falsche Ernährung. In Zollikon ist beispielsweise ein Projekt in Planung, welches sich gesamthaft mit Präventivmassnahmen zur Gesundheitsförderung auseinandersetzt. In Zumikon kochten während einer Projektwoche 20 Kinder miteinander und vertieften so ihre Kenntnisse über gesunde Ernährung. Im Kindergarten wird in den meisten Gemeinden das «Znüni-Ritual» zelebriert. Zwischenmahlzeiten mit allzu viel Zucker werden kurzerhand aussortiert. «Ab der Primar- und Oberstufe ist die Ernährungskontrolle natürlich schwieriger durchzuführen», gibt Ruedi Kunz aus Oetwil zu bedenken.

## Salatschüsseln sind beliebt

An der Kantonsschule Küsnacht wird während der Wintermonate ein Mittagstisch angeboten. Drei Mal pro Woche kochen dort Eltern. Ernährungsvorschriften gibt ihnen die Schule keine vor. Rektor Peter Ritzmann ist jedoch überzeugt, dass die Schüler sich an diesen Mittagstischen gesünder ernähren, als wenn sie sich schnell in einem Laden etwas holen. «Die Salatschüsseln auf den Tischen erfreuen sich einer regen Nachfrage», sagt Ritzmann. «Nicht nur die Fettsucht bei Jugendlichen hat drastisch zugenommen», sagt der unter anderem auf Ernährung spezialisierte Arzt Stephan Suter aus Männedorf. Allgemein würden Essverhaltensstörungen in verschiedenen Formen vermehrt auftreten. Er beobachtet diese Entwicklung in seiner Praxis wie auch als Privatmann. «In der heutigen Gesellschaft ist das Mass verloren gegangen.» Das gesunde Verhältnis zum eigenen Körper fehle vielen Leuten. Suter plädiert dafür, dass an den Schulen wieder die althergebrachte Kochtradition gelehrt und im Alltag auch praktiziert wird.

**«In der heutigen Gesellschaft ist das Mass verlorengegangen»**

Stephan Suter

bestimme. «Essen ist bei den Jugendlichen ein Riesenthema», sagt die Ernährungsberaterin. Die Frage, wie man seine Essgewohnheiten ändern und trotzdem weiter «dazugehören» könne, stehe im Zentrum. Generell nähmen die Jungen viel zu viel Süsses zu sich und zu wenig Gemüse, lautet Nyfflers Fazit. «Ausserdem bewegen sie sich nicht ausreichend.» Den Ausschlag für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung gäben Motivation und Unterstützung durch das Umfeld. Vor allem die Familie sei

wichtig, sagt die Fachfrau: «Die Eltern müssen mitmachen.»

Mittlerweile ist das Angebot an Ratgebern und Produkten für die Bedürfnisse von übergewichtigen Kindern gross. Es werden Kurse in speziellen Klubs offeriert und Bücher zum Thema veröffentlicht. Ganze Kleiderkollektionen werden für übergewichtige Jugendliche entworfen und Verhaltenstrainings angeboten. Doch die Unterstützung durch das Umfeld ist der beste Weg, die Pfunde purzeln lassen.

## Essen als emotionale Kontrolle

Rita Steiner von der Jugendberatungsstelle Samowar in Meilen äusserst sich zum Thema Übergewicht bei Jugendlichen und Kindern.

### Wenden sich viele Kinder und Jugendliche mit Adipositas (Fettsucht) an den Samowar?

Ich möchte darauf hinweisen, dass wir vom Samowar Meilen eine Beratungsstelle für Jugendliche ab der Oberstufe sind, für Kinder ist unser Angebot nicht gedacht. Während meiner gesamten Beratungszeit habe ich nur gerade drei übergewichtige Jugendliche über längere Zeit beraten.

### Warum kommen nur so wenige übergewichtige Jugendliche mit ihrem Problem zu Ihnen?

Beim Problem Übergewicht suchen die betroffenen Jugendlichen zuerst einen Arzt oder Ernährungsberater auf. Die psychologische Komponente wird anfangs leider oft ausser Acht gelassen. Erst wenn der Leidensdruck in der Schule sehr hoch ist, wenn die Jugendlichen gehänselt oder isoliert werden, suchen sie eventuell eine psychologische Beratungsstelle auf.

### Wie merkt denn ein Kind überhaupt, dass es zu dick ist?

Meistens wird das Kind von anderen Leuten auf sein Problem hingewiesen. Eine typische Situation dafür bietet die Turnstunde. Wenn ein Kind nicht mehr in eine Gruppe gewählt wird, kommt bei ihm der Gedanke auf, dass sein Übergewicht vielleicht das Problem sein könnte. Jugendliche hingegen sind sich ihres Problems meistens bewusst.

### Werden alle dicken Kinder gehänselt?

Das Ausmass der Hänseleien ist unterschiedlich. Es hängt vom Umgang mit dem eigenen Übergewicht ab, aber auch vom Selbstvertrauen der jeweili-

gen Persönlichkeit. Wenn ein Kind Zufriedenheit ausstrahlt, wird es seltener gehänselt, als wenn es Unsicherheit zeigt.

### Es gibt viele Erklärungen für die zunehmende Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher. Was sind aus psychologischer Sicht die Auslöser?

Gefühle wie Wut und Trauer werden oft mit Essen kontrolliert und abgedämpft. Das machen wir ja alle in einem gewissen Masse. Bei den betroffenen Jugendlichen werden jedoch fast alle Gefühle mit der Zeit mit Essen ausbalanciert.

### Wie soll ein Aussenstehender, zum Beispiel der Lehrer, auf ein offensichtliches Gewichtsproblem eines Jugendlichen reagieren?

Das ist eine schwierige Frage, die nicht einfach zu beantworten ist. Man sollte aber die Gründe auf keinen Fall nur auf ein aus der Norm fallendes Gewicht reduzieren. Das Eingreifen wird nötig, wenn das Kind isoliert und depressiv wirkt. Dann sollte man das jeweilige Ess- und Bewegungsverhalten beobachten und schauen, wo man eine Verbesserung bewirken könnte. Ich empfehle jedem Lehrer, eine Fachperson zu Rate zu ziehen und mit ihr eine individuelle Lösung auszuarbeiten.

### Was ist in der heutigen Zeit, nach Ihrem Empfinden, verbreiteter: Mager-sucht oder Fettsucht?

Die Statistiken zeigen klar, dass die Fettsucht auf dem Vormarsch ist. Aber die magerstüchtigen und bulimischen Jugendlichen sind öfters in psychologischen Beratungen. Bei Magerstüchtigen sind es meist die Eltern, die eine Beratung forcieren. Die Auswirkungen sind bei Magerstüchtigen kurzfristiger, deshalb intervenieren die Eltern oder Nahestehenden rascher. Bei Adipositas hingegen zeigen sich die Auswirkungen erst nach Jahren. (aes)

Samowar Meilen: 044 924 40 10.

Anzeige 038.181584

## Praxis für Zahnprothesen in Küsnacht



- Erste Beratung gratis
- Neue Zahnprothesen
- Beratung und Planung von Implantatversorgungen und Druckknopfsystemen
- Reparaturen / Unterfütterungen
- Haus- und Heimbesuche
- Zahnaufhellungen

Es betreut Sie der Kant. Dipl. Zahnprothetiker **Michele Dal Vesco** (T) in Küsnacht ZH, Weinmannsgasse 144 Tel. 01 910 64 87 **Reparaturservice 079 407 16 17**