



»OBSERVER«



UM KNAPP 5 KILO ZUGELEGT
Corona-Krise macht unsere Kinder dick
IM BRENNPUNKT, SEITEN 16/17

Corona-Krise macht

Schulschließungen und Lockdowns zeigen ihre Folgen auch auf der Waage. Die Jugend legte überdurchschnittlich viele Kilos zu.

Im Brennpunkt

EVA GREIL-SCHÄHS,
KARIN ROHRER-SCHAUSBERGER,
REGINA MODL,
ANJA RICHTER

Auf unseren Nachwuchs kommen wichtige Probleme zu! Durch die Monate der Pandemie und vor allem der Lockdowns konnte eine bedenkliche Steigerung des Körpergewichts festgestellt werden. Diese betrug im Vergleich zur Vor-Corona-Zeit rund 60 Prozent!

Die neuesten Untersuchungen zeigen das ungesunde Ausmaß ganz deutlich: Die Zahlen der Projektstudie EDDY-Kids des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) be-

wiesen, dass Kinder im Jahr 2020 während eines sechsmonatigen Beobachtungszeitraums durchschnittlich um 4,5 Kilogramm zulegten. Zum Vergleich: Die Erhebung im Jahr 2019 ergab eine Gewichtszunahme von 2,61 bis 2,85 Kilogramm.

Die Gründe dafür sind vielfältig (siehe Interview unten). Für die Experten beweisen die Daten, dass sich vor allem die Zeit des Homeschoolings negativ auf das Körpergewicht der Kinder ausgewirkt hat. Aus den Ergebnissen kann abgelesen werden, dass geschlossene Schulen zu einem Anwachsen der Leibesfülle bei den Schülern führen.

Neben mangelnder Bewegung – Sportangebote in Schulen und Vereinen und sogar der Schulweg entfielen – stellte ein weiteres großes Problem die vermehrte Me-



diennutzung dar. Die jungen Menschen saßen dadurch täglich deutlich länger faktisch bewegungslos vor dem Computer. Die deutsche JIM-Studie 2020 (Jugend, Information, Medien) befragte Kinder und Jugendli-

che zu ihren Mediennutzungszeiten während Corona. Die tägliche Zeit im Internet stieg von 205 Minuten im Jahr 2019 auf 258 Minuten im vergangenen Jahr. Österreichische Kinder kommen wahrscheinlich auf ähnliche Werte.

Interview

Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Ernährungsmediziner



Foto: Prof. Dr. Kurt Widhalm

Mehr Süßigkeiten, weniger Bewegung

Corona hinterlässt seine Spuren, auch sichtbar am Gewicht der Kinder. Die Lage ist besorgniserregend!

Die „Krone“ befragt dazu Prof. Dr. Kurt Widhalm, Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin, Wien:

Weiß man eigentlich, was die Kinder beim Homeschooling essen?

Leider gibt es dazu keine genauen Daten, weil diese ja zu Hause nicht erhoben werden konnten. Aber es wurde eindeutig zu viel gegessen, sonst wäre das Gewicht der Sprösslinge nicht so deutlich angestiegen.

Welche Gründe stecken dahinter?

Der Nachwuchs saß im Lockdown noch mehr Stunden vor dem PC. Es fanden auch keine Turnstunden statt, was die Situation weiter verschlimmerte. Außerdem sind Lebensmittel zu Hause jederzeit verfügbar, der Kühlschrank ist oft nur ein paar Schritte entfernt. Dadurch wurden wahrscheinlich mehr Sü-

ßigkeiten und gesüßte Getränke konsumiert.

Was kann man tun?

Die Zeit des Homeschoolings hat sich eindeutig negativ auf das Gewicht der Kinder ausgewirkt. Deshalb sollten für den jetzigen und künftigen Online-Unterricht unbedingt Trainingseinheiten angeboten werden. Wenn Eltern bei ihrem Sprössling eine deutliche Gewichtszunahme erkennen, unbedingt einen Arzt aufsuchen, um frühzeitig gegen Fettleibigkeit anzukämpfen. Denn häufig bleiben übergewichtige Kinder auch im Erwachsenenalter zu dick und entwickeln viele Krankheiten, wie etwa Herz-Kreislauf-Leiden oder Diabetes.

Der ganze Körper nimmt langfristig Schaden

Übergewicht trägt nicht nur zu Herz-Kreislauf-Leiden oder Diabetes selbst bei Jungen bei, wie bei Erwachsenen scheint Adipositas bei Kindern sogar die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer schweren Form von Covid-19 erheblich zu erhöhen. Zu dieser Erkenntnis kamen jüngst amerikanische Forscher.

Es tritt aber nicht nur Fettleibigkeit auf, die regungslose Haltung und das Starren auf den Monitor beeinträchtigen den ganzen Körper. Gelenke und Knochen brauchen gerade in jungen Jahren zahlreiche Belastungsreize. Diese Versäumnisse lassen sich später kaum mehr aufholen.

unsere Kinder dick!



Immer mehr Kilos durch Lockdown

8- bis 12-jährige Kinder



DAS IST EINE STEIGERUNG DER GEWICHTSZUNAHME UM:



Krone KREATIV | Foto: stock.adobe.com/esthermm

„Flucht in virtuelle Welt“

- Computerspiel statt Sportplatz, kreierter Superheld statt echtes Muskeltraining
- Sportboss befürchtet Langzeitschäden

Seit Montag dürfen Kinder in Österreich wieder im Verein Sport betreiben – im Freien und ohne Körperkontakt.

Ein Minischritt in Richtung „Bewegungsnormalität“ und längst überfällig, wenn es nach Gerald Martens, Präsident des Österreichischen Basketball-Verbandes, geht. Martens sorgte zuletzt für Aufsehen, als er in einem offenen Brief Gesundheitsminister Rudolf Anschöber mit einer Anzeige wegen Körperverletzung drohte, weil dieser Kindern den Vereinssport untersagte.

„Das Spielverbot macht so viel kaputt, was für die gesunde Entwicklung von Kindern notwendig ist“,

sagt der 55-Jährige. „Die Gewichtszunahme ist nur der offen sichtbare Teil davon. Verloren gehen aber

auch soziale Kompetenzen wie die Teamfähigkeit.“

Die Corona-Pandemie drängt Kinder und Jugendliche in die Isolation. Überall, wo sie hinkommen, heißt es Abstand halten! Was sich auf das Freizeitverhalten junger Menschen auswirkt: „Viele flüchten in

eine virtuelle Welt, sitzen stundenlang vor den Bildschirmen. Die Kinder kreieren sich dort das, was ihnen im richtigen Leben in der Pandemie verwehrt bleibt“, so Martens, „sie erschaffen sich selbst als wunderschöne, superstarke Alter Egos, während sie in der Realität vereinsamen und körperlich verfallen. So werden wir zu einer Gesellschaft der Avatare“, warnt der Sportfunktionär und fordert, dass Kinder wieder Matches gegeneinander spielen dürfen.

Martens: „Sport kann jetzt nicht nur dabei helfen, schädliches Übergewicht zu reduzieren. Er kann die Menschen wieder zusammenführen. Das ist immens wichtig, denn die enormen physischen und vor allem die psychischen Folgen der Krise werden die junge Generation noch lange begleiten.“



Foto: Swans Grumunden

Basketball-Boss Gerald Martens (re.) will mehr Sportmöglichkeiten in der Pandemie.



Foto: ÖBV