

Schon die Volksschüler

Schulschließungen und entfallene Turnstunden, zu wenig Bewegung oder Sporteinheiten im Verein zeigen nun ihre negativen Auswirkungen: Laut neuer Studie legten die Kleinen deutlich an Gewicht zu



Foto: Africa Studio - stock.adobe.com

Mehr als nur „Babyspeck“! Das schadet der Gesundheit.

Die Gewichtslawine überrollt unsere Kinder, auch schon die Jüngsten! Das zeigt eine neue Studie von Sportwissenschaftlern der Uni Graz, an der 764 Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren teilnahmen. Die Ergebnisse sind besorgniserregend: Während des Beobachtungszeitraums (2019–2020) in der Corona-Krise stieg der Anteil jener mit Übergewicht oder Adipositas von 20,3% (155 Kinder) auf 24,1% (184).

Gleichzeitig überprüften die Forscher die Fitness der jungen Probanden mit sechsminütigem Dauerlauftest. Vor der Pandemie legten die Schüler dabei im Schnitt 917 Meter zurück. Ein Jahr später schafften sie nur noch 815 Meter.

Lockdowns, kaum Turnstunden und auch sonst weniger Bewegung machen sich auf der Waage bemerk-

Im Brennpunkt

K. ROHRER, E. GREIL, M. RISSEL, K. PODOLAK, M. MÜNZER

bar: Laut Experten des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin nahmen die 8- bis 12-Jährigen während eines sechsmonatigen Beobachtungszeitraums im Jahre 2020 4,5 Kilogramm zu. Im Vorjahr waren es in derselben Zeitspanne rund 2,7 kg.

Zwischen Nichtessen und „Fressattacken“

Hier spielen fehlende Sozialkontakte eine Rolle. Die Isolation löste vermehrt Essstörungen aus, wie die Leiterin der psychotherapeutischen Ambulanz des Kinderhilfswerks in Wien, Dr. Brigitte Schimpl, berichtet: „Dies führt dazu, dass sich vor allem Mädchen mehr mit ihrem Gewicht beschäftigen. Manche reagieren mit Nichtessen, aber auch das Gegenteil – ‚Fressattacken‘ – kommt vor.“

Zudem übernehmen Kinder die Essgewohnheiten der Familie. Außerdem spielt die sozialökonomische Situation eine Rolle. Kinder aus schlechter gestellten Familien essen weniger Obst und Gemüse, dafür mehr Fett und Süßes als jene aus höheren sozialen Schichten.

Selbst wenn in der Schule eine „gesunde Jause“ angeboten wird, bekommen sie zusätzlich noch Schokoriegel und Softdrinks mit. Daher müssen auch Eltern über vernünftige Ernährung aufgeklärt werden!



Kein fettleibiges Kind sollte z. B. über einen Bock springen müssen. Besser wären auf das Gewicht abgestimmte Übungen.

Prof. Dr. Kurt Widhalm

Interview

Strategie gegen Übergewicht fehlt

Corona hinterlässt seine Spuren, auch sichtbar am Gewicht der Sprösslinge. Dazu der Wiener Kinderarzt Prof. Dr. Kurt Widhalm:

Woran liegt das?

Der Nachwuchs sitzt seit Corona noch länger vor dem PC. Es fanden auch lange Zeit keine Turnstunden statt, was die Situation weiter verschlimmerte. Außerdem waren Lebensmittel zu Hause jederzeit verfügbar. Dadurch wurden wahrscheinlich mehr Süßigkeiten und gesüßte Getränke konsumiert.

Was kann man tun?

Die Zeit des Home-

schoolings hat sich eindeutig negativ auf das Gewicht der Kinder ausgewirkt. 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.

Welche Maßnahmen wären jetzt am dringlichsten?

Es gibt hierzulande noch immer keine Strategie für geeignete Prävention. Seit 20 Jahren fordern wir die Politik auf, endlich Vorbeugung und Behandlung von Übergewicht anzubieten. Dabei wäre Österreich das einzige Land, in dem Schulärzte täglich vor Ort sind. Aus Datenschutzgründen dürfen aber keine

Prof. Kurt Widhalm. Österr. Akademisches Institut für Ernährungsmedizin. ☺

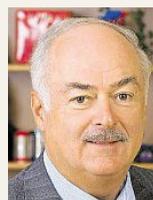


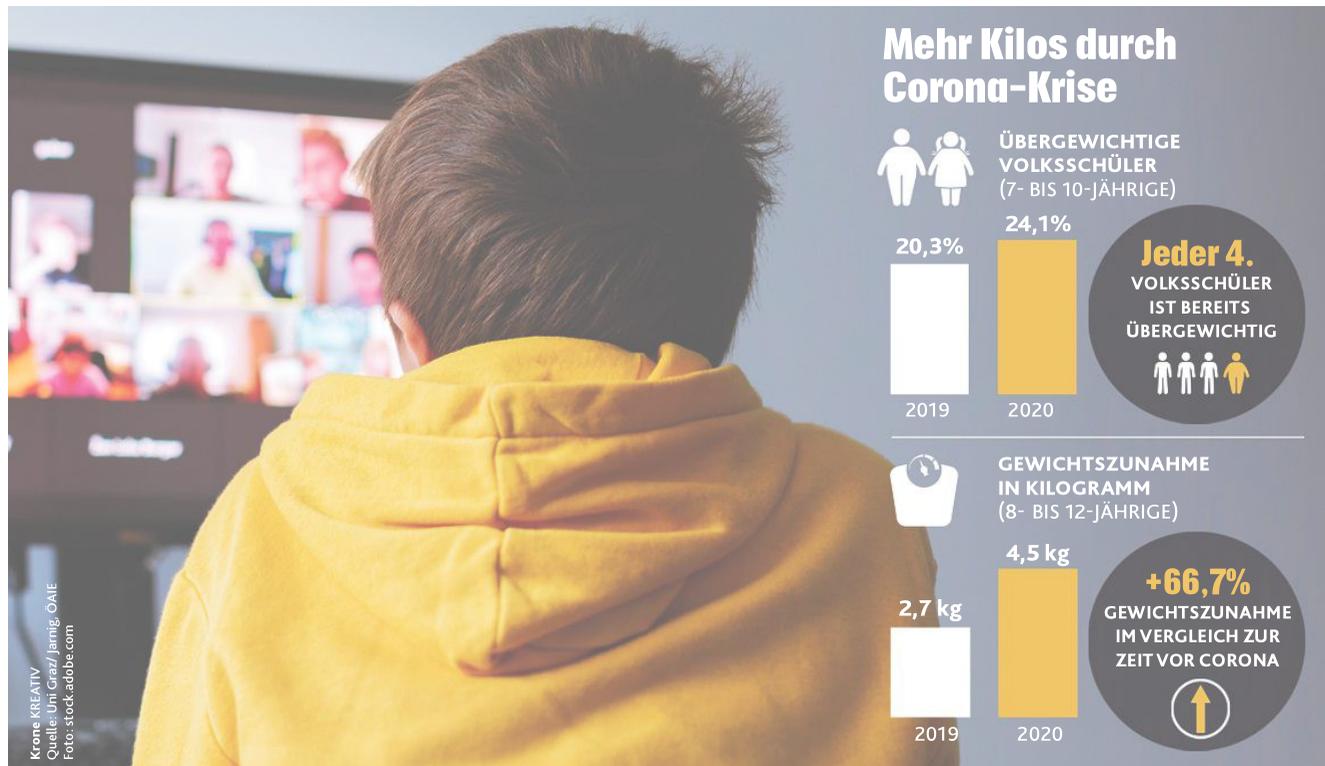
Foto: Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm

Zahlen veröffentlicht werden. Eines der großen Versäumnisse, wir bräuchten diese dringend für gezielte Vorsorge.

Warum wird gerade für die Kinder so wenig getan?

Die meisten Sozial- und Krankenversicherungen zahlen keine Vorbeugemaßnahmen. Ärzte werden diesbezüglich nur für eine 1/4 Stunde pro Quartal honoriert. Es sollten aber regelmäßige Körpergröße und Gewicht untersucht werden. Für Prävention braucht man Zeit und gut ausgebildetes Personal. Dafür gibt wieder einmal kein Geld . . .

sind bei uns viel zu dick



Jetzt schmelzen die Kilos

- Ziel: Täglich 60 Minuten sporteln
- Vier Fünftel der Kinder hinken nach
- Minister startet Bewegungsoffensive
- Training bringt bessere Schulleistungen



Körperliche Aktivität ist im Bildungsprogramm verankert

Nur 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen bewegen sich täglich 60 Minuten, vier Fünftel der jungen Österreicher erreichen diese Bewegungsempfehlung der WHO nicht. Aufgrund der alarmierenden Situation startete bereits im Oktober ein Projektteam der Bundesorganisation Sport Austria im Auftrag des Bildungsministers unter Einbeziehung des Ministeriums für Sport.

Das Ergebnis ist ein „3-Säulen-Modell“, das vorsieht, im Umfeld von Kindergärten und Schulen ausreichend Bewegungsangebote anzubieten.

Dabei soll auch die körperliche Aktivität stärker im Alltag der Bildungseinrichtungen verankert wer-

den. „Wir planen, bereits im kommenden Schuljahr in ausgewählten Regionen zu starten, in denen die ersten Säulen der täglichen Einheit umgesetzt und evaluiert werden“, erklärt Minister Heinz Faßmann. Erste Erfolge werden sich hoffentlich bald einstellen.

„Durch die tägliche Turnstunde werden die Koordinationsfähigkeit, das Selbstvertrauen, Problemlösekompetenzen, die Selbstwirksamkeit ins eigene Tun, soziale Fertigkeiten, das Durchhaltevermögen und die Leistungsbereitschaft trainiert – das alles wirkt sich auf die Lern- und Konzentrationsleistung und in weiterer Folge in der Arbeitswelt aus“, analysiert der Wiener Sportpsychologe Simon Brandstätter.