

Ein gesundes Körpergewicht fördern

Dienststelle Volksschulbildung
DVS
Informationen für Eltern von
Jugendlichen

INHALT

- 3 Ein gesundes Körpergewicht fördern
- 5 Pubertät – die etwas andere Zeit
- 6 Bewegung – regelmässig und vielseitig
- 11 Ernährung – lustvoll und gesund
- 15 Probleme mit dem Gewicht
- 18 Quellen

«rundum fit» – ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht».



Projektträger:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

EIN GESUNDES KÖRPERGEWICHT FÖRDERN

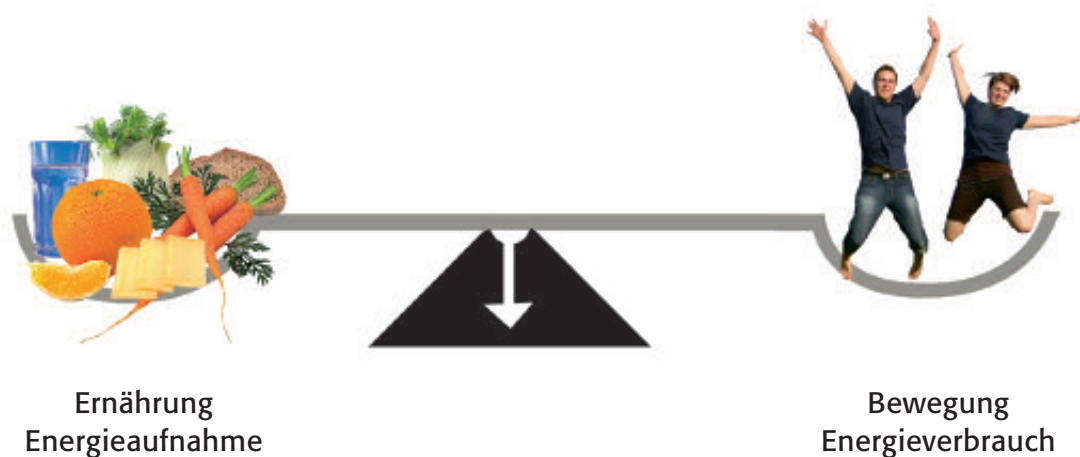
Menschen möchten sich wohl fühlen und geliebt werden – Jugendliche ganz besonders. Dabei spielt ein gesundes Körpergewicht eine entscheidende Rolle. Dieses hat sich leider in eine negative Richtung entwickelt: Rund jedes 5. Schulkind in der Schweiz ist übergewichtig. Das gilt auch für die Jugendlichen. Über-, aber auch Untergewicht haben gravierende körperliche, seelische und soziale Konsequenzen für die Betroffenen, die sich bis ins Erwachsenenalter weiterziehen können. Damit verbunden sind hohe volkswirtschaftliche Kosten.

Mit dem Projekt «rundum fit» unterstützt die Dienststelle Volksschulbildung Lehrpersonen, Schüler/innen und Eltern mit dem Ziel, junge Menschen frühzeitig für ein gesundes Körpergewicht zu sensibilisieren. «rundum fit» wurde bereits an zahlreichen Kindergärten und Primarklassen lanciert und wird nun an der Sekundarstufe I fortgesetzt. «rundum fit» ist Teil des umfassenden Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht».

Die vorliegende Broschüre richtet sich an Eltern von Jugendlichen. Sie unterstützt sie mit Hintergrundinformationen und praktischen Alltagstipps rund um das Spannungsfeld Pubertät, Bewegung, Ernährung und Körpergewicht.

DAS KÖRPERGEWICHT – EINE FRAGE DER BALANCE

Für das gesunde Körpergewicht gibt es eine anschauliche Gleichung: Sind Energieaufnahme und Energieverbrauch im Gleichgewicht, bleibt das Körpergewicht im Normalbereich und konstant. Ist die Energieaufnahme grösser als der Verbrauch, steigt das Körpergewicht und umgekehrt.



Das Körpergewicht beeinflusst die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. Kleinere Ausrutscher in die eine oder andere Richtung sind nicht tragisch. Wichtig ist, dass sich Energieaufnahme und Energieverbrauch langfristig die Waage halten.

EIN GESUNDES KÖRPERGEWICHT FÖRDERN

DAS KÖRPERGEWICHT UND DAS SEELISCHE WOHLBEFINDEN

Grossen Einfluss auf das gesunde Körpergewicht hat das seelische Wohlbefinden. Körpergewicht und seelisches Wohlbefinden stehen in einem Wechselspiel. Fühlt sich ein Jugendlicher unter Druck, kann dies zu übermässigem Essen oder Inaktivität führen. Das Körpergewicht wird dadurch erhöht, die Leistungsfähigkeit reduziert. Dies wiederum wirkt sich negativ auf das seelische Wohlbefinden aus – ein Teufelskreis. Das Wechselspiel wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst wie

- Eltern, Familie
- Alter
- Geschlecht
- Freundeskreis
- Schule
- Umgebung
- Vorbilder
- gesellschaftliche Normen

Eltern können das Wechselspiel von Ernährungs-, Bewegungsverhalten und seelischem Wohlbefinden positiv beeinflussen,

- wenn sie Vorbild sind in ihrem Bewegungs- und Essverhalten,
- wenn sie Liebe schenken statt Süssigkeiten,
- wenn sie zuhören,
- wenn sie sich Zeit nehmen,
- wenn sie die Jugendlichen nicht mit Problemen der Erwachsenen belasten,
- wenn sie für Freiraum sorgen,
- wenn sie Möglichkeiten für Bewegung im Alltag schaffen,
- wenn sie die Teilnahme an Freizeitangeboten wie Sport unterstützen.

PUBERTÄT – DIE ETWAS ANDERE ZEIT

Kinder und Jugendliche entwickeln sich nicht kontinuierlich, sondern schubweise. Die Heranwachsenden erkunden Neues, erobern sich ein Stück Unabhängigkeit und lernen neue Verhaltensweisen – so auch während der Pubertät. Bei den Mädchen beginnt sie ungefähr zwischen 10 und 11 Jahren und dauert bis zum 16./17. Lebensjahr. Bei den Knaben beginnt sie zwischen 12 und 13 und kann bis zum 20. Lebensjahr dauern. Es gibt Jugendliche, die diese Phase ohne viel Aufhebens durchleben. Für viele jedoch ist der damit verbundene Prozess der Selbstfindung und das Streben nach Unabhängigkeit mit viel Stress verbunden – auch für die Eltern.

In der Pubertät verändert sich der Körper. Die Jugendlichen gelangen zur sexuellen Reife. Der Hormonhaushalt ist im Umbruch, und Teile des Gehirns entwickeln sich unterschiedlich schnell. Damit gerät auch die Gefühlswelt durcheinander. Diese Veränderungen stören das Wechselspiel zwischen einer ausgewogenen Ernährung, genügend Bewegung und dem seelischen Wohlbefinden. Ein gesundes Körpergewicht und ein gutes Körpergefühl helfen den Jugendlichen, die Herausforderungen während dieser Entwicklungsphase erfolgreich zu meistern und an ihnen zu wachsen.

TIPPS

Wie können Eltern ihre Kinder in dieser Phase unterstützen? Jugendliche suchen sich selbst und sie suchen Grenzen – eigene und fremde. Sie brauchen Eltern, die Widerstände anbieten. Eltern, die diskutieren, Grenzen setzen, auf die Einhaltung von gemeinsam vereinbarten Regeln achten und ihr Kind dabei nie aufgeben.

Das unterstützt:

- für die Jugendlichen da sein, ohne sich aufzudrängen
- als Erwachsene Stellung beziehen und damit Orientierungspunkte anbieten
- sich Zeit nehmen und zuhören
- die Jugendlichen ermutigen, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken
- die eigenen Gefühle wahrnehmen und angemessen kommunizieren

Das bringt nichts:

- Dreinreden, Massregeln, ungefragt Ratschläge erteilen: Sie laufen ins Leere.
- Verbote ohne Begründung: Sie provozieren nur.
- Resignieren und Laisser-faire: Die Jugendlichen verstärken ihr Verhalten, um die Grenzen zu spüren.
- Anbiederung: Pubertierende brauchen keine Eltern, die sich gleich anziehen und die gleiche Musik hören.

Der Blick zurück auf die eigene Pubertät kann Eltern helfen, Verständnis für ihr Kind im Jugendalter zu entwickeln: Wie haben sie sich damals in ihrem Körper gefühlt? Was haben sie empfunden?

PUBERTÄT HEISST AUCH ABLÖSUNG

Damit Jugendliche eigenverantwortliche Erwachsene werden können, müssen sie sich allmählich und in verschiedenen Schritten vom Elternhaus ablösen. Dies geschieht oft mit Hilfe von Gruppen Gleichaltriger. Erst dann werden sie reif, Beziehungen einzugehen, für andere Verantwortung zu übernehmen und selber Familien zu gründen. Die Ablösung bereitet den Eltern oftmals mehr Mühe als den Kindern.

Da die Pubertät alle Eltern beschäftigt, kann ein Austausch mit anderen Eltern unterstützend sein, unter Bekannten oder organisiert, in einem schulischen Elternforum oder einem Elternverein der Gemeinde.

BEWEGUNG – REGELMÄSSIG UND VIELSEITIG

Jugendliche lieben es, mit Gleichaltrigen zusammen zu sein. Sportliche Aktivitäten können dafür einen idealen Rahmen bieten.

Jugendliche im Schulalter sollten sich insgesamt mindestens eine Stunde täglich bewegen. Alle Aktivitäten ab 10 Minuten Dauer können mitgezählt werden. Grundsätzlich ist jede Form von Bewegung wertvoll. Möglichkeiten bieten sich im Sport an, bei Schulaktivitäten, Zuhause, auf dem Schulweg oder in der Freizeit.

Im Rahmen dieser «Minimalstunde» oder darüber hinaus sollen 5 Bewegungsziele verfolgt werden – mehrmals pro Woche und für mindestens 10 Minuten. Die Aktivitäten sollten möglichst vielfältig sein. Die Scheibe unten zeigt mit 5 Farben die 5 Ziele und gibt Bewegungsideen.

Herz-Kreislauf anregen

z. B. Joggen, Schwimmen,
Velofahren,
Unihockey, Fussball

Knochen stärken

z. B. Seilspringen, Streetdance

Muskeln kräftigen

z. B. Treppen steigen, Klettern,
Krafttraining

Beweglichkeit erhalten

z. B. Yoga, Dehnübungen

Geschicklichkeit verbessern

z. B. Jonglieren, Skateboarden,
Balancieren



*Bewegungsempfehlung für Jugendliche:
Darstellung des Bundesamts für Sport (BASPO),
des Bundesamts für Gesundheit (BAG)
und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung (hepa) (2006).*

Sind Jugendliche länger als zwei Stunden ohne körperliche Aktivität (z. B. bei den Hausaufgaben), sind kurze Bewegungspausen empfohlen: sich strecken, ums Haus laufen u.a.

Entscheidend ist aber: Bewegung soll Spass machen und vielfältige Erfahrungen ermöglichen. Nur so kann eine positive Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport auch für das spätere Leben aufgebaut werden.

BEWEGUNG – REGELMÄSSIG UND VIELSEITIG

BEWEGUNG LOHNT SICH

Regelmässige Bewegung und Sport sind für die gesunde körperliche und seelische Entwicklung von Jugendlichen entscheidend.

Bewegung und Sport

- stärken die Widerstandskraft und die körperliche Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit) – auch im Alltag;
- helfen starke Knochen aufzubauen und das Risiko für Knochenschwund (Osteoporose) zu mindern;
- beugen verschiedenen Krankheiten vor wie Zuckerkrankheit (Diabetes), Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Haltungsschäden;
- helfen – kombiniert mit einer ausgewogenen Ernährung – ein Normalgewicht im Wohlfühlbereich zu erreichen und zu halten;
- verbessern die Geschicklichkeit und vermindern das Unfallrisiko im Alltag und in der Freizeit;
- unterstützen das konzentrierte Lernen und Arbeiten;
- beeinflussen die Stimmung und das Wohlbefinden positiv und reduzieren Aggressionen, negative Gefühle und Ängste;
- ermöglichen kleinere und grössere Erfolgserlebnisse, die ein gesundes Selbstvertrauen fördern;
- stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und fördern Beziehungen;
- bedeuten Teamgeist erleben und Regeln einhalten («Fair Play»), gleichzeitig Rücksicht nehmen und Verantwortung tragen.

BEWEGUNG – REGELMÄSSIG UND VIELSEITIG

MEHR BEWEGUNG TUT NOT

Viele Jugendliche bewegen sich nicht genug. Die Gründe sind vielfältig. Sie lassen sich unter anderem an gesellschaftlichen Entwicklungen festmachen, aber auch an den persönlichen Lebenswelten und der Entwicklungsphase (Pubertät). Einige Fakten aus der Schweiz dazu:

> **Bewegungskultur Zuhause und in der Freizeit**

Ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen sind am Wochenende völlig inaktiv.

> **Keine Zeit – viel Stress**

Mehr als ein Viertel der 10- bis 14-Jährigen, die in der Freizeit keinen Sport treiben, nennen fehlende Zeit als Hauptgrund.

> **Technologisierung der Freizeitgestaltung und Kommunikation**

Durchschnittlich werden heute 2.75 Stunden pro Tag vor dem Fernseher verbracht – Tendenz steigend. Wer vor dem Fernseher sitzt, bewegt sich nicht. Wird dazu noch gegessen, steigt die Gefahr für Übergewicht.

> **Modernisierung der Transportmöglichkeiten**

Kinder und Jugendliche legen immer weniger Distanzen zu Fuss oder per Velo zurück.

Bewegungsmangel hat negative körperliche und seelische Folgen und beeinträchtigt die Lebensqualität. Eltern kommt in der Bewegungsförderung eine entscheidende Rolle zu.

BEWEGUNG – REGELMÄSSIG UND VIELSEITIG

BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN

Eltern können ein langfristig gesundes Bewegungsverhalten ihrer Kinder im Jugendalter unterstützen.

TIPPS

> Mit gutem Vorbild vorangehen

Wenn Eltern einen bewegten Alltag vorleben und die Jugendlichen dabei integrieren, bringt ihnen das die Bewegung näher. Es braucht keine aufwändigen Spezialaktivitäten, kleine Schritte reichen:

- Treppensteigen statt Lift fahren,
- den Arbeitsweg oder den Weg zum Einkaufen zu Fuss oder per Velo zurücklegen,
- mit kleinen Bewegungspausen den Alltag unterbrechen,
- in der Freizeit eine Sportart ausüben, die Spass macht.

> Sich gemeinsam bewegen und Sport treiben

Unter der Woche, am Wochenende und in den Ferien gemeinsam aktiv sein. Das ist gesund, macht Spass und verbindet. Den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt: Vita-Parcours, Wandern, Velofahren, Schwimmen, Skifahren, Klettern usw.

> Einen bewegten Schulweg ermöglichen

Den Schulweg zu Fuss oder mit dem Velo zurücklegen ist die beste tägliche Trainingseinheit! Zudem bietet der Schulweg die Möglichkeit für Kontakte und Erlebnisse mit Gleichaltrigen.

> Für eine bewegte Freizeit motivieren

Damit Jugendliche eine sportliche Freizeitaktivität aufnehmen und regelmässig ausüben, brauchen sie Unterstützung. Wichtig dabei ist:

- Wünsche und Vorlieben wahrnehmen und respektieren
- gemeinsam ein passendes Angebot suchen (Schulsport, Sportvereine, Freizeitzentren usw.)
- verschiedene Möglichkeiten ausprobieren lassen

www.feelok.ch > Bewegung & Sport, Bewegungs- und Sportprogramm

> Den Medienkonsum dosieren

Chatten, Computerspiele, Surfen sind nicht prinzipiell schlechte Freizeitaktivitäten. Aber sie fördern den Bewegungsmangel. Gemeinsam vereinbarte Regeln helfen, den Medienkonsum in Grenzen zu halten.

www.suchtpraevention.ch > Familie & Erziehung > Downloads, Elternbroschüren.

> Eine bewegungsfreundliche Umgebung schaffen

Ein Zimmer, eine Wohnung, ein Umfeld mit geeigneten Einrichtungen (Sitzball, Kissenhecke) und genügend Raum ermöglichen und animieren für Bewegung und Verschnaufpausen.

> Entspannung zulassen und ermöglichen

Probleme in der Schule, bei der Lehrstellensuche, Leistungsdruck, Sorgen, Konflikte mit Freundinnen und Freunden sind belastend. Jugendliche brauchen Zeit für Ausgleich und Entspannung. Wichtig sind Tätigkeiten, die Freude machen. Das kann Sport sein, aber auch Musik hören, Tanzen, sich mit Freunden treffen, Yoga und vieles mehr.

BEWEGUNG – REGELMÄSSIG UND VIELSEITIG

Nützliche Links

Abteilung Sportförderung Kanton Luzern mit Informationen zu verschiedenen Sportangeboten, Lagern und Kursen:

www.sport.lu.ch

Bewegungsempfehlungen des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz:

www.hepa.ch

Bewegungs- und Erlebnistage:

www.slowup.ch

Freizeitangebote im Bereich Wandern, Velofahren, Mountainbiken, Skaten und Kanufahren:

www.schweizmobil.ch

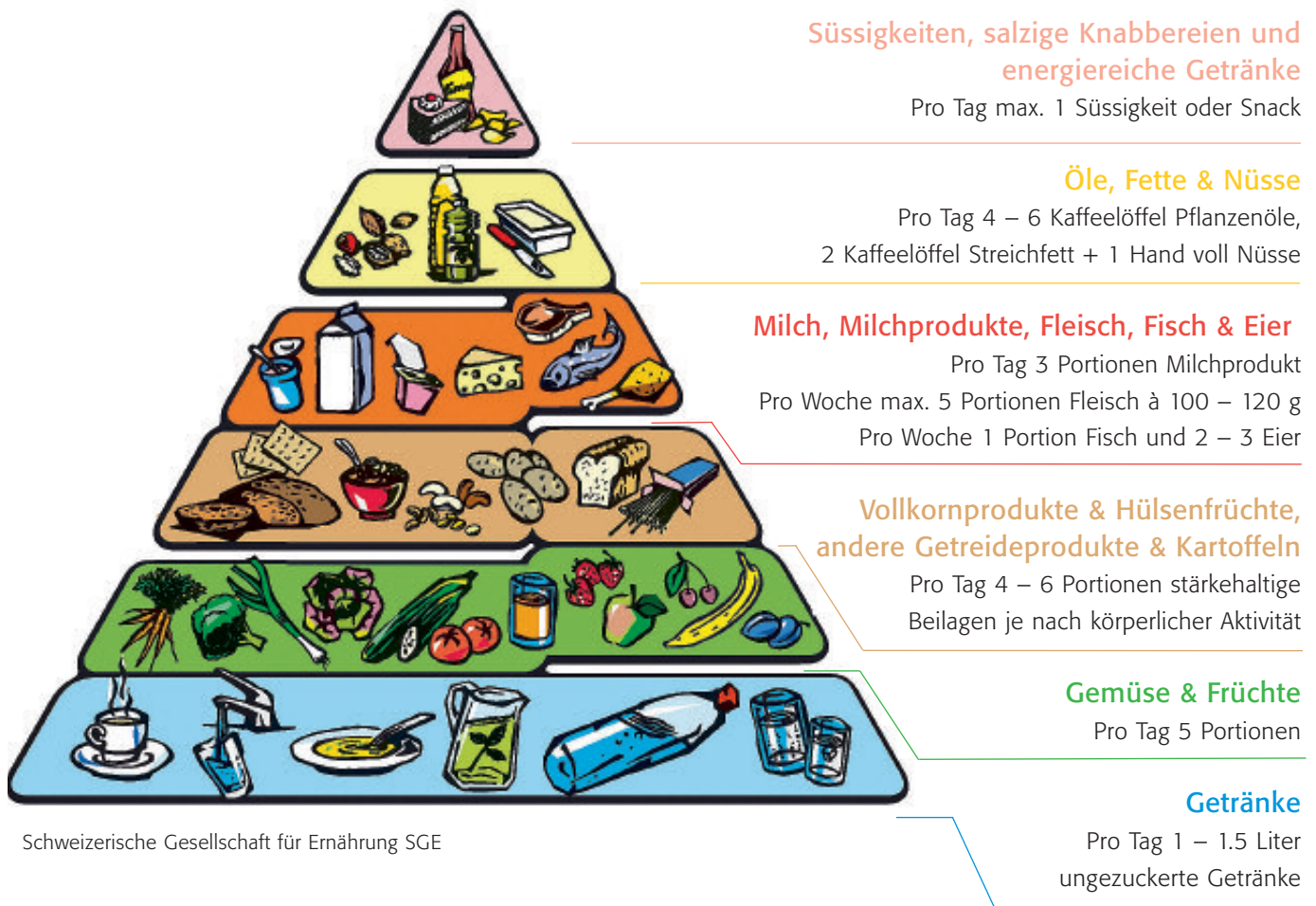
Sportverein-Datenbank:

www.feelok.ch > Bewegung & Sport, Bewegungs- und Sportprogramm

ERNÄHRUNG – LUSTVOLL UND GESUND

Jugendliche brauchen Energie: in der Schule, in der Freizeit, im Umgang mit sich selber. Wenn sie erleben, wie gut es tut, gemeinsam am Tisch zu sitzen, zu essen und zu erzählen, ist eine wichtige Grundlage für das seelische Wohlbefinden und ein gesundes Essverhalten gelegt.

Zu einer gesunden Ernährung gehören bestimmte Anteile verschiedener Lebensmittel. In der Pyramide sind sie in Gruppen aufgeteilt. Nahrungsmittel aus der Spitze der Pyramide können in kleinen Mengen genossen werden, solche aus dem unteren Teil grosszügig.



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die angegebenen Mengen sind für Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren berechnet. Es sind Durchschnittswerte zur Orientierung. Der tatsächliche Bedarf hängt von Geschlecht, Grösse und körperlicher Aktivität ab. Die Empfehlungen müssen nicht jeden Tag strikt eingehalten werden, sondern über den Zeitraum von rund einer Woche. Ausnahme ist die Flüssigkeitszufuhr: Sie sollte täglich berücksichtigt werden.

ERNÄHRUNG – LUSTVOLL UND GESUND

FIT DURCH DEN TAG MIT FÜNF MAHLZEITEN

Um den ganzen Tag in Schwung zu bleiben, braucht es regelmässige Mahlzeiten: Morgenessen, Mittagessen, Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten (Znüni und Zvieri). Wenn Lebensmittel aus allen Stufen der Pyramide gegessen und getrunken werden, sind die Jugendlichen mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt.

Bei den Hauptmahlzeiten orientiert man sich am besten an folgender Telleraufteilung:

1/4

aus Fleisch, Eiern, Käse

1/4

aus Kartoffeln,
Teigwaren,
Hülsenfrüchten,
Brot.

Je nach körperlicher
Aktivität kann dieser Anteil
vergrössert werden.



dazu

ein Glas Wasser,
Tee, verdünnter Fruchtsaft

1/2

aus Gemüse, Salat, Früchten

Bild Coop

TIPPS

- **Kalorienbewusste** wählen eher fettarme Milchprodukte und magere Fleischsorten. So nehmen sie ohne Verzicht automatisch weniger Energie zu sich.
- **Eilige** ergänzen Fertigprodukte mit rohem Gemüse, Früchten oder verdünnten Fruchtsäften.

• Kochbücher für die schnelle Küche

«20-Minuten-Küche – 100 schnelle Rezepte für Berufstätige und Familien».

Annemarie Wildeisen. At Verlag, 5. Auflage, 2002. ISBN: 3-85502-809-5

«Schnelle Küche mit Stil». Donna Hay. At Verlag, 5. Auflage, 2006.

ISBN: 3-03800-267-4

ERNÄHRUNG – LUSTVOLL UND GESUND

NÄHRSTOFFE FÜR GUTE LEISTUNG

Das Gehirn wiegt nur etwa 2% des Körpergewichtes, es beansprucht jedoch rund 20% der aufgenommenen Energie. Da das Gehirn keinen Energiespeicher hat, braucht es immer wieder Nachschub an Energie. Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung hat einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Vollkornprodukte, Kartoffeln, Früchte, Gemüse	fördern die Denkarbeit, sind Stresskiller und polstern die Nerven
Vollkornprodukte, Erbsen, Grünkohl, grünes Blattgemüse, Pilze, Fleisch, Milchprodukte, Samen, Kerne, Nüsse	kurbeln den Energieschub an und wecken Botenstoffe im Gehirn
Meeresfrüchte, Lachs, Karotten, Vollkorn, Nüsse	sorgen für ein gutes Gedächtnis
Mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Milch, Eier, Käse, getrocknete Datteln, Bananen	steigern die Konzentrationsfähigkeit

Auch eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** ist für die Hirnaktivität ganz wichtig. Flüssigkeitsmangel äußert sich häufig in Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Schläpheit und verminderter Stresstauglichkeit. Auch die Nieren benötigen ausreichend Flüssigkeit, um Schadstoffe aus dem Körper ausscheiden zu können.

TIPPS

- Bereits zum Frühstück und am Vormittag genügend trinken
- Zu jeder Mahlzeit etwas trinken
- Zwischen den Mahlzeiten trinken, am besten Wasser oder selbst gemachten, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee

ERNÄHRUNG – LUSTVOLL UND GESUND

ESSKULTUR PFLEGEN

In unserer Gesellschaft wird weniger körperlich gearbeitet als früher. Es ist häufig nicht mehr möglich, die zugeführte Energie tatsächlich zu verwerten. Obschon bekannt ist, was eine gesunde Ernährung beinhaltet, ist es schwierig, das Essverhalten zu ändern.

> Gewohnheiten lassen sich ändern

Ernährungsgewohnheiten werden in der Kindheit und im Jugendalter geprägt. Es ist deshalb entscheidend, das Ernährungsverhalten möglichst früh in die richtige Richtung zu lenken. Das Argument «gesund» interessiert Jugendliche nicht. Sie essen, was ihnen schmeckt. Zudem sind ernährungsabhängige Krankheiten wie Osteoporose oder Herzinfarkt rein altersbedingt weit weg. Was ungesund, sprich verboten ist, kann erst recht reizen. Was können Eltern tun? Wenn Jugendliche fettreiche, süsse und vitaminarme Lebensmittel bevorzugen, können diese mit gesunden Lebensmitteln kombiniert werden. Nach und nach lassen sich die Anteile verändern.

> Vielseitigen Geschmack entwickeln

Um einen vielseitigen Geschmack zu entwickeln, sollten Heranwachsende eine abwechslungsreiche Ernährung kennenlernen. Probiert wird von allem. Wer kocht bestimmt, was auf den Tisch kommt. Wer isst bestimmt, wie viel wovon gegessen wird. Esszwang bringt jedoch nichts. Hingegen sind Wahlmöglichkeiten wichtig, zum Beispiel zwei verschiedene Salate oder zwei Gemüse. So ist es möglich, den Fenchel nicht zu essen, dafür bei den Karotten zuzugreifen.

Wenn Eltern das Essen selber geniessen, kann das ansteckend wirken. Eine gute Atmosphäre am Tisch ist ebenso so wichtig wie ein gesundes Essen.

Nützliche Links und Literatur

Schweizer Milchproduzenten SMP mit Tipps und Anleitungen für den Familientisch:
www.swissmilk.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE mit Informationen und Empfehlungen zur Ernährung:
www.sge-ssn.ch

«Tiptopf». Obligatorisches Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht der Sekundarstufe I, schulverlag blmv AG, Bern, 2008.

Neben vielen Kochanleitungen enthält das Lehrmittel lesenswerte Hintergrundinformationen zur Ernährung (Seite 366 – 433).

PROBLEME MIT DEM GEWICHT

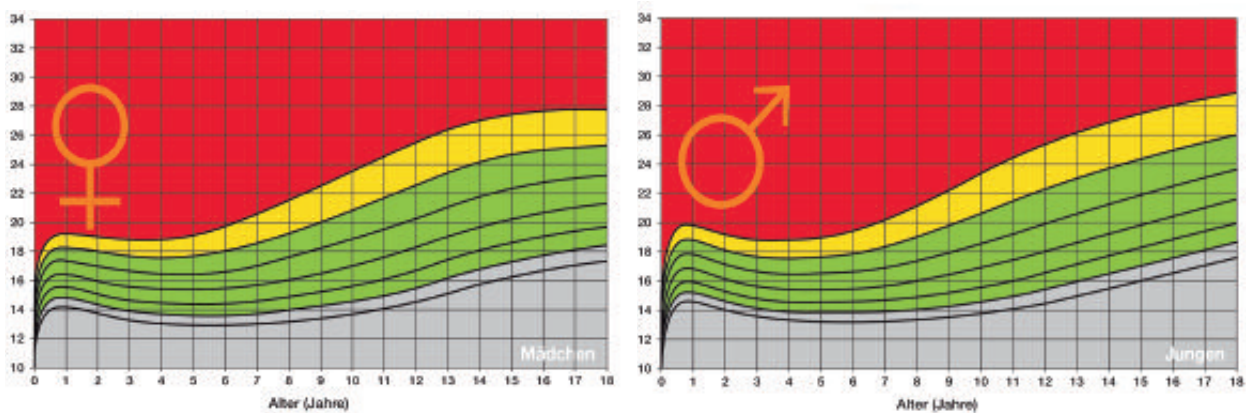
In der Pubertät verändern sich Körper und Gewicht. Um einschätzen zu können, ob das Gewicht im Normalbereich liegt, wird der sogenannte Body Mass Index (BMI) errechnet.

BMI = Körpergewicht (kg) geteilt durch die Körpergrösse (Meter) im Quadrat.

Je nach Farbbereich im Diagramm, in dem sich der errechnete BMI und das Alter kreuzen, ist ein Mädchen oder ein Junge normal-, über- oder untergewichtig.

BMI-Diagramm von Mädchen

BMI-Diagramm von Knaben



- starkes Übergewicht
- Übergewicht
- Normalgewicht
- Untergewicht

Quelle: Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Beispiel

Ein Mädchen im Alter von 14 Jahren wiegt 50 kg und ist 1.60 m gross. Ihr BMI ist 19.53 und liegt laut Diagramm im Normalbereich.

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Grösse (in m)} \times \text{Grösse (in m)}} = \frac{50}{(1.60 \times 1.60)} = \frac{50}{2.56} = 19.53$$

GESTÖRTE ESSVERHALTEN

Pubertierende zeigen oft ein kurzfristig auffälliges Essverhalten, sei es durch nächtliche Essanfälle oder Süsshunger. Dies allein ist noch kein Anlass zur Beunruhigung. Problematisch wird es, wenn Essen zum allgegenwärtigen Problemlöser und Frustkiller wird. Kommen Abmagerungen, Erbrechen und Abführmittel dazu, dann sind dies Hinweise auf eine Essstörung. Gründe dafür können auch in der Familie liegen. Es lohnt sich als Eltern, frühzeitig darüber nachzudenken:

- Empfinden sie es als Ablehnung oder Entlastung, wenn sich das Kind mehr Raum und Eigenverantwortung herausnimmt?
- Welchen Stellenwert hat die Leistung in der Familie?
- Sind die Erwartungen und Ansprüche an die Kinder angemessen?

PROBLEME MIT DEM GEWICHT

ÜBERGEWICHT

Übergewichtige, adipöse («fettleibige») und bewegungsarme Jugendliche weisen ein erhöhtes Risiko für Zuckerkrankheit (Diabetes), Gelenkkrankheiten und gewisse Krebsarten auf. Durch mangelnde Bewegung ist ihr Herz-Kreislaufsystem gefährdet und die Entwicklung des aktiven und passiven Bewegungsapparates beeinträchtigt. Sie werden öfters verspottet, isoliert und erleiden Misserfolge. Das schadet ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Entfaltung.

Diese Risiken werden ins Erwachsenenalter übertragen. Rund vier Fünftel der dicken Kinder leiden auch als Erwachsene unter Übergewicht. Die körperlichen, seelischen und sozialen Folgen von Übergewicht und Fettleibigkeit sind im Erwachsenenalter nur sehr aufwändig zu behandeln.

Umso wichtiger ist es, im Kindes- und Jugendalter Gegensteuer zu geben. Der erste Schritt ist, dass Eltern das Übergewicht der Kinder erkennen und über die möglichen gesundheitlichen Folgen Bescheid wissen. Dies ist die Voraussetzung für alle weiteren Schritte.

> Bemühungen innerhalb der Familie

Zeigt sich ein BMI-Wert im Diagramm Seite 15 im gelben Bereich (Übergewicht), sollen Eltern mit den Kindern mögliche Strategien zur Reduzierung diskutieren. Dabei ist von schnellen Methoden (Crash-, Blitz- oder Wunderdiäten) abzuraten. Sie wirken selten langfristig, und durch Misserfolge werden die Jugendlichen entmutigt. Ausserdem können sie Essstörungen begünstigen, z. B. Magersucht.

Soll das Gewicht langfristig reduziert werden, braucht es schrittweise Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten und zugleich einen anderen Umgang mit dem eigenen seelischen Befinden. Der BMI bleibt nur so lange auf niedrigerem Niveau, wie eine Lebensstiländerung anhält. Kleine, erreichbare Ziele ermutigen und machen Lust auf mehr. Denn bereits kleine Gewichtsreduktionen verbessern die Befindlichkeit.

Jugendliche mit Übergewicht reagieren empfindlich auf Hänseleien und entsprechende Bemerkungen, auch seitens der Geschwister. Es ist deshalb ratsam, innerhalb der Familie auf Regeln im Umgang miteinander zu achten. Das Ess- und Trinkverhalten der Betroffenen soll nicht permanent kommentiert und kontrolliert werden, sonst sind Trotzreaktionen oder übertriebene Selbstkontrolle die Folge.

> Professionelle Hilfe

Die Bemühungen der Familie sind in vielen Fällen erfolgreich. Andernfalls sollen betroffene Jugendliche eine Fachperson beiziehen: Hausarzt oder Hausärztin, Psychologe oder Psychologin, Ernährungsberater/in, Physiotherapeut/in. Auch Hauswirtschafts- oder Sportlehrpersonen können wertvolle Impulse geben und auf geeignete Fachleute verweisen.

In verschiedenen Regionen werden Programme angeboten: Fachleute aus verschiedenen Berufen arbeiten mit Gruppen von übergewichtigen Jugendlichen über mehrere Monate auf ein gesundes Körpergewicht hin. Der Schweizerische Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter (www.akjch.ch) prüft und aktualisiert die neusten Angebote laufend.

Nützliche Links und Literatur

«Die Psyche isst mit». Susanne Fehrmann. Foitzick Verlag, Augsburg, 2. Auflage, 2006. ISBN: 3929338653

Auf unterhaltsame Weise werden Zusammenhänge zwischen Psyche und Essen beschrieben.

PROBLEME MIT DEM GEWICHT

Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj):
www.akj-ch.ch

Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS:
www.saps.ch

UNTERGEWICHT UND ESSSTÖRUNGEN

Liegt der BMI-Wert im Diagramm Seite 15 im grauen Bereich, ist der oder die Jugendliche untergewichtig. In diesem Falle wird dringend empfohlen, eine Ärztin oder einen Arzt beizuziehen und abzuklären, ob es sich um eine ernst zu nehmende Essstörung handelt. Jugendliche, die unter einer Essstörung leiden, kämpfen bisweilen gegen heftige Stimmungsschwankungen. Sie fühlen sich oft verzweifelt und denken an den Tod. Sie erleben Konzentrations- und Schlafstörungen und klagen über verschiedene folgenschwere körperliche und seelische Symptome. Sie fühlen sich oftmals allem ausgeliefert, gestresst und überfordert. Sie leben häufig in Extremen. Einmal fühlen sie sich erfolgreich und dann wieder als Versager. Meistens haben sie eine problematische Beziehung zu ihrem Körper und folgen einem extremen Schönheitsideal. Wird die Essstörung nicht behandelt, kann die körperliche, aber auch die seelisch-soziale Entwicklung stark beeinträchtigt werden.

Zu den bekannten Essstörungen gehören Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-Brechsucht) und Binge Eating Disorder (BED). Wie bei Bulimie äussert sich BED durch wiederholte Heisshungerattacken und Essanfälle, allerdings ohne anschliessendes Erbrechen. Essstörungen haben Suchtcharakter und sind deshalb oft sehr langwierig in der Behandlung. Je früher diese einsetzt, desto besser sind die Heilungschancen.

Nützliche Links und Literatur

«Magersucht und Bulimie». Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende.
www.suchtpraevention.ch > Familie & Erziehung > Downloads, Elternbroschüren.

«Magersucht und Bulimie – Informationen und Tipps für Eltern». Bettina Isenschmid, Sandra Steiner und Thea Rytz. schulverlag blmv, Bern, 2002. ISBN: 3-292-00261-3
Die Broschüre hilft Eltern, Essstörungen bei Kindern frühzeitig zu erkennen, bietet Unterstützung im Umgang mit den Betroffenen im täglichen Leben und zeigt auf, wie Hilfe beansprucht werden kann.

Verein pep SUISSE (Prävention - Essstörungen - Praxisnah):
www.pepsuisse.ch

ZUM SCHLUSS

Wichtig ist, dass Eltern möglichst entspannt mit den Themen Essen, Trinken, Bewegen und Erholen umgehen. Essen darf nicht als Erziehungsmittel (Belohnung oder Bestrafung) eingesetzt werden. Denn Essen und Bewegung sollen Freude machen.

QUELLEN

Bewegung

Bundesamt für Sport BASPO und bildung + gesundheit, Netzwerk (2006): tippfit – Bewegung verstehen, erleben, geniessen. Lehrmittel der Sekundarstufe I. 1. Auflage. schulverlag blmv AG, Bern.

Bundesamt für Sport BASPO (2008): Sport Schweiz 2008: Kinder und Jugendbericht.

Bundesamt für Sport BASPO, des Bundesamts für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (2006): Gesundheitswirksame Bewegung. Grundlagendokument.

Bundesamt für Sport BASPO und Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel (2008): Kinder- und Jugendsportstudie (KISS-Studie).

Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern (2008): Zappen & Gamen – Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende. 3. erweiterte Auflage, Wallimann Druck+Verlag AG, Beromünster.

Ernährung

Coop Infoservice (2009): «Gut und gesund Essen!» Die Lebensmittel-Pyramide. Broschüre.

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, www.fke-do.de, (Stand: Mai 2009).

schulverlag blmv AG, Bern, Interkantonale Lehrmittelzentrale und Lehrmittelverlag des Kantons Zürich (Hrsg.) (2008): Tiptopf. Lehrmittel der Sekundarstufe I. 18., vollständig überarbeitete Auflage, schulverlag blmv AG, Bern.

schulverlag blmv AG, Bern, Interkantonale Lehrmittelzentrale und Lehrmittelverlag des Kantons Zürich (Hrsg.) (2004): Der andere Tiptopf. 1. Auflage, schulverlag blmv AG, Bern.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2008): «Ernährung von Kindern». Empfehlungen für 12–14 jährige und 15–16 jährige. Merkblatt.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2007): «Brainfood – macht leistungsfähiger, aber nicht klüger». SGE-Medienmailing Nr. 52, März 2007.

Schweizer Milchproduzenten (2009): «Essen am Familientisch». Artikel in Ernährung aktuell, <http://www.swissmilk.ch>, (Stand: Mai 2009).

Schweizer Milchproduzenten (2003): «Ernährungserziehung: wie viel ist nötig?». <http://www.swissmilk.ch>, (Stand: Mai 2009).

Stamm Hanspeter et al. (2009): Monitoring der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich. Vergleichende Auswertung der Daten des Schuljahres 2007/2008. Zusammenfassung eines von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützen Projekts.

von Cramm Dagmar, Botta Diener Marianne und Baumgartner Andreas (2002): «Kinder im Schlaraffenland». Report in Tabula 2, Zeitschrift für Ernährung der SGE, April 2002.

Impressum

Herausgeber
Dienststelle Volksschulbildung des Kantons Luzern
Kellerstrasse 10
CH-6002 Luzern
www.volksschulbildung.lu.ch

Konzept, Textinhalt
Beatrix Winistörfer, Projektleiterin «rundum fit», Sportlehrerin: Bewegung
Yvonne Bucheli, Hauswirtschaftslehrerin: Ernährung
Marcus Townend, Psychologe FH: Essstörungen und Psychologie

Redaktion
Marianne Iten

Titelbild und Gestaltung
Ruth Schürmann, Luzern

Luzern, Sommer 2009
901359



JUNO-AMT/Imma

Die Schweiz wird immer dicker. Jedes fünfte Kind und jeder dritte Erwachsene in der Schweiz leidet an Übergewicht. Regelmässig bewegen, weniger Fett und weniger Zucker essen. So kann man viel für ein gesundes Körpergewicht tun. Vor allem bei Schulkindern, die noch nicht stark übergewichtig sind, zeigt frühzeitiges Handeln grosse Wirkung. Es braucht wenig, um viel zu verändern: fi.lu.ch