



Pressemeldung

Übergewicht bei Kindern ist Familiensache

Experten sind sich einig: Übergewicht bei Kindern kann nur reduziert werden, wenn die ganze Familie ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten umstellt. Auf der Nordseeinsel Borkum wird hierzu ein einzigartiges Therapiekonzept angeboten.

Max war bei seiner Geburt ein Wonneproppen. Schon als Baby entwickelte er eine Vorliebe für gesüßte Tees und schrie häufig so lange, bis er das gewünschte Getränk bekam. Süßigkeiten in jeder Form blieben auch in den nächsten Jahren seine Lieblingsspeisen und so wurde aus dem süßen Baby fast unmerklich ein dickes Kind. Max gehört zu einer immer größer werdenden Gruppe von übergewichtigen Kindern in Deutschland. Seine ererbten Anlagen, aber vor allem seine Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Bewegung machen es ihm schwer, ein normales Gewicht zu erlangen und zu halten.

Doch seine überzähligen Kilo stellen ein echtes Gesundheitsrisiko dar: Sie sind eine Belastung für die Gelenke. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie Stoffwechselstörungen wie erhöhte Blutzucker-, Cholesterin- und Harnsäurewerte können auftreten. Außerdem nehmen die Beweglichkeit und die Reaktionsfähigkeit der Kinder ab, was wiederum die Verletzungsgefahr erhöht. Nicht zu unterschätzen sind auch die seelischen Belastungen. Übergewichtige Kinder leiden oft erheblich unter den Hänseleien ihrer Altersgenossen. Max muss abnehmen - aber wie?

Diäten sind tabu!

„Finger weg von Diäten“, warnen Experten wie Dr. Hermann Linzmeier. Der Chefarzt der Kinderheilkunde am Fachklinikum Borkum kennt die Gefahren einer Mangelversorgung während Wachstums- und Entwicklungsschüben im Kindesalter. Vor allem aber, so der Kinderarzt, werden durch Diäten die falschen Signale gesetzt. Damit Kinder ein normales Gewicht erlangen und halten, müssen Familien ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten langfristig umstellen.

Wie schwierig das ist, wissen die meisten Erwachsenen aus eigener Erfahrung. Seine ganze Familie von ausgewogener Kost und regelmäßiger körperlicher Aktivität zu überzeugen, ist ein Kraftakt besonderer Art. Das hat auch Sabine Keller zu spüren bekommen. „Ich habe immer wieder versucht, Max die Süßigkeiten zu verbieten“, erinnert sie sich. „Es gab jedes Mal viel Streit und Geschrei.“ Als Max mit 8 Jahren auch noch Asthma bekam, war der Familie klar, dass sie professionelle Unterstützung benötigt. Denn - daran hatte Max Hausarzt keinen Zweifel gelassen - Asthma und Übergewicht sind eine gefährliche Kombination für das Herz-Kreislaufsystem. Er beantragte für Max eine Rehabilitation im Fachklinikum Borkum. „Das Konzept, dass ich Max begleite und dort geschult werde, hat mich von Anfang an überzeugt“, meint Sabine Keller. „Für mich hätte es wenig Sinn gemacht, Max alleine irgendwo zum Abnehmen hinzuschicken.“

Eltern als Co-Therapeuten

Im Fachklinikum Borkum hat man langjährige Erfahrung mit der Schulung von Eltern. Co-Therapeuten nennt die Einrichtung das begleitende Elternteil. „Bei allen chronischen Erkrankungen im Kindesalter - und zu denen zähle ich auch Übergewicht - müssen die Eltern den langfristigen Erfolg sichern, indem sie die Therapie fortsetzen und gesundheitliche Risikofaktoren meiden“, erläutert Dr. Hermann Linzmeier das Konzept.

Im Fachklinikum Borkum wurde ein Therapiekonzept speziell für Kinder mit Übergewicht im Alter von 4-10 Jahren entwickelt. Während des dreiwöchigen Aufenthaltes geht es nicht darum, das Gewicht des Kindes radikal zu reduzieren, sondern die Ernährungsgewohnheiten in sinnvolle Bahnen zu lenken und ein individuelles Bewegungsprogramm zu entwickeln, das auch im Alltag fortgesetzt werden kann und so das Gewicht auch langfristig stabilisiert wird. Da Kinder dies noch nicht eigenverantwortlich umsetzen können, wird die Begleitperson zum Co-Therapeuten des Kindes ausgebildet.

Tipps und Ratschläge für eine gesunde Lebensweise findet man überall. Doch was nützen diese theoretischen Idealvorstellungen, wenn sie sich in der Praxis nicht anwenden lassen. Im Fachklinikum Borkum wird daher Wert darauf gelegt, ein alltagstaugliches und realistisches Ernährungs- und Bewegungsprogramm, das die Lebenssituation der einzelnen Familie berücksichtigt, zu entwickeln.

Dabei spielt auch die psychologische Unterstützung eine große Rolle. „Mir haben die Gespräche mit der Psychologin im Fachklinikum Borkum sehr geholfen“, sagt Sabine Keller. Mit ihrer Hilfe übte sie beispielsweise, wie sie sich am besten in den nervenaufreibenden Auseinandersetzungen um Süßigkeiten verhält. Trotzdem ist sie erleichtert, dass Max auch in Zukunft nicht völlig auf seinen geliebten Schokopudding verzichten muss. „Und Fruchtsalat schmeckt auch nicht so schlecht“, meint Max grinsend.

Informationen zum neuen Therapiekonzept für Kinder mit Übergewicht sowie weitere Informationen über das Fachklinikum Borkum erhalten sie unter

<http://www.adipositas-borkum.de>

4.845 Anschläge (mit Leerzeichen)

Abdruck von Text und Bild honorarfrei