

Keine Diäten, sondern mehr Bewegung

Autor(en): **Leonardi, Lorenza**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992212>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Übergewichtige Kinder

Keine Diäten, sondern mehr

Die Kinderabteilung des Genfer Universitätsspitals hat ein Bewegungsprogramm ins Leben gerufen. Es soll Aufschluss darüber geben, inwiefern körperliche Aktivität das Krankheitsrisiko bei Übergewichtigen Sechs- bis Zehnjährigen herabsetzen kann.

Lorenza Leonardi

Übergewicht hat verschiedene Ursachen: Neben genetischen Faktoren sind es die unausgewogene, fettreiche und zuckerhaltige Ernährung und der Bewegungsmangel, welche westlich geprägte Gesellschaften der ersten Welt immer «dicker» machen. Betroffene Kinder neigen zu Gefässveränderungen und zeigen erste Anzeichen von Arteriosklerose. Nathalie Farpour-Lambert, Kinderärztin am Kinderspital in Genf und Sportmedizinerin, hat zusammen mit Prof. Maurice Beghetti, Leiter der Abteilung Kinderkardiologie im selben Krankenhaus, ein einzigartiges Programm entwickelt. Mit dem Ziel, die Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie auf die Insulinresistenz von Kindern zwischen 6 und 10 Jahren zu untersuchen.

«In den Turnstunden in der Schule werden diese Kinder oft ausgegrenzt oder auf andere Tätigkeiten verwiesen, da sie nicht in der Lage sind, gewisse Übungen auszuführen.»

Das Ziel ist nicht die Waage

Seit September 2004 treffen sich 25 übergewichtige Kinder aus Genf und Umgebung drei Mal pro Woche im Zentrum Cressy Santé, in der Nähe von Onex, um an speziellen, einstündigen Sport- und Bewegungslektionen teilzunehmen. «Diese Kinder

leiden an Gefässveränderungen, die bereits als eine Vorform von Arteriosklerose bezeichnet werden können. Die Ultraschalluntersuchung hat ergeben, dass ihre Arterien, insbesondere die Halsschlagader und die Gefässe in den Armen Veränderungen aufweisen. Sie sind durch Fettablagerungen verdickt und versteift», erläutert die Ärztin Farpour-Lambert. Darüber hinaus neigen sie zu einer Insulinresistenz, die sich bereits in der Kindheit oder später, im Erwachsenenalter, zu einem Diabetes vom Typ 2 entwickeln kann. Das Ziel des vom Schweizerischen Nationalfonds finanzierten Programms liegt darin, zu untersuchen, ob dieser Prozess durch Bewegung positiv beeinflusst werden kann. Die Projektverantwortlichen ziehen auch das Körpergewicht in Betracht; allerdings nicht im Sinne einer Gewichtsreduktion. «Wir versuchen nicht, sie zum Abnehmen zu bewegen, sondern wir bemühen uns, ihnen zu helfen, ihr Gewicht zu halten. Den Kindern kommt ihre Wachstumsphase zugute, denn wenn sie in den kommenden Jahren nicht zunehmen, normalisiert sich ihr Gewicht von selbst.» In der Anfangsphase des Programms ist keine Ernährungsberatung vorgesehen. Wenn das Projekt fortgeführt wird, wird auch die Ernährung zu einem Thema. Jedoch nur im Sinne einer ausgewogenen Ernährung, denn in Fachkreisen wurde die Erfahrung gemacht, dass strenge Diäten bei Kindern nicht geeignet sind.

Der Aspekt des Spiels

Je nach Wetter finden die drei wöchentlichen, ausser-schulischen Lektionen im Schwimmbad, in der Turnhalle oder im Freien statt. Die Schwerpunkte sind Ausdauertraining, Muskelkräftigung und Stretching. Die ersten dreissig Minuten werden



Fotos: Laif / gae

Bewegung

im Allgemeinen mässig intensiven Ausdauerübungen in Form von Spielen, schnellem Gehen und Aquagym gewidmet. In dieser halben Stunde überwachen die Kinder ihre Pulsfrequenz mit Polar-Uhren, die ihnen helfen, im idealen Bereich zu trainieren, indem sie die oberen und unteren aeroben Schwellenwerte angeben. Sie sollen sich aufgewärmt und leicht ausser Atem fühlen, aber noch in der Lage sein, sich mit ihren Kameraden zu unterhalten. Laetitia Keller-Marchand, die Leiterin des Bewegungsprogramms ist Sportlehrerin und Krankenschwester, erklärt, dass sie zusammen mit ihrem Sportlehrerkollegen Xavier Martin für jede Lektion neue Übungen erarbeitet. Beide betonen die Bedeutung von spielerischen Elementen, da die Kinder sonst schnell das Interesse verlieren. «In den Sportstunden in der Schule werden übergewichtige Kinder oft ausgegrenzt oder auf andere Tätigkeiten verwiesen, da sie nicht in der Lage sind, gewisse Übungen auszuführen.» In der von ihr geleiteten Gruppe gibt es den Begriff Wettkampf nicht. «Hingegen beobachten wir sie bei der Übungsausführung sehr aufmerksam; wir ermutigen und motivieren sie und versäumen keine Gelegenheit, ihre Stärken, die sie oft nicht kennen, hervorzuheben, um ihnen dadurch mehr Selbstvertrauen zu vermitteln.»

30 Stunden vor dem Bildschirm

Kinder mit Übergewicht haben die Freude an der Bewegung verloren. Im Rahmen von Konsultationsgesprächen hört Nathalie Farpour-Lambert erstaunliche Aussagen. «Einige von ihnen verbringen durchschnittlich 30 bis 40 Stunden pro Woche vor einem Bildschirm (Fernseher oder Computer).» Die Folgen sind ein sehr schlechtes Raum- und Zeitgefühl sowie Koordinations-

schwierigkeiten. Seit Beginn der Studie hat Laetitia Keller-Marchand beim Aufbau der Muskulatur besonderes Gewicht auf die Propriozeption gelegt, und die ersten Ergebnisse lassen nicht auf sich warten. Eine gründliche Untersuchung des Gesundheitszustandes der Kinder wird im Januar erwartet. Das Projekt ist in zwei Phasen von jeweils drei Monaten aufgeteilt (sechs Monate insgesamt) – eine eventuelle Verlängerung hängt davon ab, ob die notwendigen Mittel aufgebracht werden können. Am Ende jeder Phase werden die Gefässe sowie die Insulin- und die Körperfettwerte der Kinder untersucht. Die Hoffnung besteht, die Kinder über mehrere Jahre hinweg begleiten zu können, um ihre Entwicklung langfristig zu überwachen. «Wir wissen, dass übergewichtige Jugendliche dazu neigen, verlorene Kilos rasch wieder zuzunehmen, wenn sie nicht regelmässig betreut werden», meint die Kinderärztin. «Mit diesem Programm beabsichtigen wir, ihnen zu einer guten körperlichen Verfassung zu verhelfen, ihre Muskeln aufzubauen und ihnen wieder Freude an der Bewegung zu vermitteln, sodass sie das Bedürfnis dazu auch ohne unseren Ansporn verspüren.»

m

Fast drei Milliarden direkte Kosten

Nach jüngsten Schätzungen verursacht Übergewicht pro Jahr 300 000 Todesfälle in den Vereinigten Staaten und 300 in der Schweiz. Wenn beide Elternteile übergewichtig sind, liegt das Risiko, dass auch die Kinder über Gebühr zunehmen, bei 80 Prozent. Hingegen beträgt es weniger als 10 Prozent, wenn die Eltern normalgewichtig sind. Laut der Genfer Kinderärztin wird den betroffenen Kindern in der Schweiz gegenwärtig nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt. Tatsächlich gilt ein Kind erst dann als übergewichtig, wenn es die Werte eines Erwachsenen und somit einen BMI (Body Mass Index) von 30 oder mehr erreicht. Das bedeutet, etwas überspitzt ausgedrückt, dass ein sechsjähriger Knabe «breiter als lang» sein muss, um Anrecht auf Krankenkassenleistungen zu erhalten! Diese Leistungen beinhalten zwar eine Ernährungsberatung, aber keine Bewegungstherapie. Darüber hinaus erfolgte die letzte diesbezügliche Gesetzesänderung im Jahr 1979. Wenn das Problem bereits in der Kindheit angegangen wird, können die Gesundheitskosten reduziert werden. Die im Jahr 2003 erfassten Daten sprechen eine klare Sprache: Die direkt aus Übergewicht wachsenden Kosten beliefen sich bereits vor zwei Jahren auf gute 2,6 Milliarden Franken!

Weitere Informationen

Wenn Sie mehr über dieses Projekt erfahren möchten, können Sie sich gerne an die Projektleiterin Nathalie Farpour-Lambert wenden:
nathalie.farpourlambert@hcuge.ch

www.alpinasport.ch

SWISS
ski

Swing the Sun

SWING QUATTROFLEX MIRROR TECHNOLOGY




ALPINA
PROFESSIONAL EYEWEAR

ALPINA Optik + Sport AG · CH-8123 Ebmatingen · info@alpinasport.ch



Gruppenhaus

170 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer, Aufenthaltsräume.

Sportanlagen

Fussballplätze, Asphalt-Spielplatz, Sandplatz, Dreifachsporthalle Widi, Hallenbad (25-Meter-Bassin) mit Fitness- und Wellnesscenter. Freibad mit 2 Beachvolleyball-Feldern und grosser Spielwiese, **Minigolfanlage.**

Skilager

Skizentrum Elsigen-Metsch, 2300 m ü. M. Skibus ab Frutighus

Vollpension ab Fr. 42.-

Info/Buchungen

Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen
Telefon 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch



www.floortec.ch

Wir bauen Sportbeläge mit System: Indoor und Outdoor

**FLOOR
TEC**

Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg
Tel. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens
Tel. 041 329 16 30

Wir machen Platz für Sport!

**PERMANENTE AUSSTELLUNG
IN MÜHLETHURNEN**