

«Immer wenn ich esse, legt sich meine Trauer»

Jeder sechste Schüler in der Schweiz ist übergewichtig. Im Sportcamp für übergewichtige Teenager haben uns fünf Jugendliche ihre Geschichte erzählt. Von Jan Hudec (Text), Annick Ramp (Bilder)

Süssgetränke sind hier verboten. Immerhin verspricht ein kleiner Brunnen Erfrischung. Zwei schwitzende Teenager steuern mit ihren Unihockeyschlägern in der Hand direkt auf ihn zu. Die Sonne brennt an diesem Julinachmittag auf den Sportplatz mit dem ziegelroten Tartanbelag herunter und heizt die Luft in dem von den Urner Alpen eingekesselten Talboden auf. Die beiden Buben füllen ihre Trinkflaschen, genehmigen sich ein paar hastige Schlucke.

Der eine hat sich neben den Brunnen gestellt und stützt sich mit einer Hand leicht auf seinem Stock ab, der andere sitzt auf dem Brunnenrand. Der Stehende tätschelt sich den Bauch und sagt: «Der muss weg.» Sein Gegenüber nickt, zieht das T-Shirt hoch und knetet sein Bauchfett. «Ja, bei mir auch. Aber wir haben es noch einfacher als einige andere hier.» Der andere Junge schaut ihm mit einem Grinsen ins Gesicht. «Bei dir sind es schon so zwanzig Kilo, bei mir reichen zehn.» Beide lachen. Dann trinken sie noch einen Schluck und gehen zurück auf den Sportplatz.

Die beiden Jugendlichen opfern eine Woche ihrer Sommerferien, um abzunehmen. Dafür sind sie eigens hierher nach Seedorf im Kanton Uri gereist, ins Adipositas-Camp, welches das zur Zürcher Sicherheitsdirektion gehörende Sportamt einmal pro Jahr organisiert. Zehn Mädchen und neun Buben sind es in diesem Jahr, alle zwischen 12 und 16 Jahre alt.

Ausgeklügeltes Programm

Sie alle haben mit starkem Übergewicht zu kämpfen. Ihr Body-Mass-Index (BMI) liegt zwischen 26 und 42, bei einer Grösse von 1 Meter 70 entspricht dies einem Gewicht von 80 bis 120 Kilogramm. Viel zu viel für einen Teenager. Ein ausgeklügeltes Programm mit Sport und Ernährungslehre soll ihnen dabei helfen, Pfunde zu verlieren.

Übergewicht hat sich längst zu einer Volkskrankheit entwickelt. Neben den gesundheitlichen Folgen für die Betroffenen selbst hat dies auch volkswirtschaftliche Konsequenzen. Gemäss

einer Berechnung des Bundesamts für Gesundheit beliefen sich die durch Übergewicht und Adipositas und deren Folgekrankheiten verursachten Kosten im Jahr 2012 auf 8 Milliarden Franken.

Oft beginnen die Probleme schon im Kindesalter. Ein Monitoring von Gesundheitsförderung Schweiz zeigt, dass jeder sechste Schüler in der Schweiz übergewichtig ist. Adipis, also stark übergewichtig, ist jeder 30. In den letzten Jahren war der Anteil indes leicht rückläufig.

Die Untersuchung förderte auch zutage, dass Übergewicht in Städten verbreiteter ist als auf dem Land und ausländische Kinder häufiger damit zu kämpfen haben als Schweizer. Viel entscheidender scheint aber die soziale Herkunft zu sein. Rund 30 Prozent aller Kinder von Eltern ohne nachobligatorische Schulbildung sind übergewichtig. Bei Kindern von Eltern mit einem Lehrabschluss sind es noch 19 Prozent, bei Kindern von Eltern mit einem Hochschulabschluss gar nur knapp 10 Prozent.

Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und Übergewicht scheint zentral zu sein, und genau dieses soll im Adipositas-Camp vermittelt werden. Aber wie kommt es überhaupt so weit, dass junge Menschen so viel Fett ansetzen, dass sie damit ihre Gesundheit gefährden?

Fünf Jugendliche aus dem Zürcher Camp waren bereit, mit uns über ihren Kampf mit dem Übergewicht zu sprechen: Rebekka (13), Amy (13), Simon (15), Julia (14) und Yasin (12). Sie alle haben ähnliche Geschichten zu erzählen. Geschichten von Mobbing, von unkontrollierbarer Esslust, von Frust, Scham und erfolglosen Diäten.

Rebeka: «Das Schwierigste für mich ist es, den Süßigkeiten zu widerstehen. Wir haben eigentlich nicht viel Süßes zu Hause, ich kaufe mir eher selber etwas und esse es dann heimlich – meistens schon bevor ich daheim bin. Manchmal verstecke ich die Süßigkeiten auch, zum Beispiel in einem Turnsack.»

Amy: «Die Lust auf Süßes ist manchmal so stark, dass ich sie fast nicht unterdrücken kann. Und eine Zeitlang ging es mir auch nicht so gut. Dann habe ich aus Frust gegessen oder aus Trauer und Wut. Wenn es mir schlecht geht, dann schau ich nicht mehr darauf, was ich esse.»

Yasin: «In der zweiten Klasse hat es mit dem Mobbing begonnen. Ich glaube, das war, weil ich damals schon ein bisschen dick war. Sie haben mich beleidigt und ausgegrenzt. Fast jeden Tag haben sie mich geschlagen. Weil ich mich nicht mehr auf den Schulstoff konzentrieren konnte, wechselte ich in eine Kleinklasse. Nach einem Jahr konnte ich zwar zurück in die normale Klasse, aber dann ging es wieder los mit dem Mobbing.»

Julia: «Meine Klasse hat ohne erkennbaren Grund angefangen, mich auszuschliessen. Nur noch eine einzige Person hat mit mir gesprochen. Immer wenn ich esse, legt sich meine Trauer. Ich habe ziemlich stark zugenommen und gemerkt, dass ich nicht mehr gut aussehe. Die anderen Mädchen konnten im Sommer immer kurze T-Shirts anziehen; ich habe breite Hoodies getragen, um zu verstecken, dass ich übergewichtig bin.»

Simon: «Es nervt schon, dass man immer auffällt, weil man übergewichtig ist. Manchmal wäre ich lieber unsichtbar. Ich bin auch deshalb zum Abnehmen hier ins Camp gekommen, weil es mir wichtig ist, dass ich mich zeigen



Dank Solidarität und Lob fühlen sich die Jugendlichen im Lager wohl und sind motiviert, sich viel zu bewegen.



Rebeka

Yasin



Julia

Simon



Amy

kann. Dass ich mich in der Badi nicht mehr schämen muss, weil ich dicker bin als die anderen.»

«Du machst das super!»

Das Regime im Adipositas-Camp ist hart. Noch vor dem Frühstück gibt es einen kurzen Lauf, um 9 Uhr startet das Sportprogramm in der Turnhalle. Zum Aufwärmen verordnet die Sportleiterin Ursi Allemann eine Runde Pac-Man. Die einen sind die Fänger, die anderen müssen den Linien entlang flüchten, um nicht gefressen zu werden.

Das Tempo ist hoch, aber das Gekreische in der Halle wird bald einmal von Keuchen abgelöst. Trinkpause. Es folgt ein Parcours. Die Kinder gehen unter den Anfeuerungsrufen der Trainer an ihre Grenzen: «Du machst das super! Eine schaffst du noch, komm!»

Abgesehen von den Trinkpausen geht es bis am Mittag so weiter. Zum Abschluss steht Seilziehen an. Die Teenager erteilen einander Anweisungen: «Ihr müsst alle voll nach hinten lehnen!» Und das tun sie auch. Nachdem es zunächst etwas hin und her gegangen ist, zieht die eine Gruppe die andere langsam, aber stetig über die rote Mittellinie. Jubel auf der einen Seite, Schuldzuweisungen auf der anderen: «Wie soll ich ziehen, wenn du mir ständig auf die Füsse stehst?» Der Sieger steht fest. Zeit fürs Mittagessen. Die Jugendlichen tröten erschöpft Richtung Unterkerk und schauen aus ihren roten Gesichtern auf ihre schmerzenden Handflächen.

Auch nach dem Essen erwartet sie Sport, so wie an jedem Tag dieser Woche. Heute werden sie draussen auf dem Sportplatz Fussball, Frisbee und Unihockey spielen. An anderen Tagen steht Tennis oder Velofahren auf dem Programm. Es geht auch darum, die Freude

am Sport zu wecken, sagt Jacqueline Degen, die das Projekt beim kantonalen Sportamt leitet. «Ich bin selbst etwas überrascht, wie gut die Kinder mitmachen und welchen Durchhaltewillen sie haben», sagt sie und erzählt von einer Wanderung, die sie am Vortag unternommen hätten. «Alle haben es bis zum Kreuz hochgeschafft, auch wenn einige zu kämpfen hatten.»

Vielen scheint es leichter zu fallen, sich zu beteiligen, weil die anderen auch an Übergewicht leiden.

Amy: «Ich mache eigentlich gerne Sport, spiele auch Handball. Aber in der Schule habe ich halt nicht so viel Ausdauer wie die anderen. Beim Rennen bleibe ich eher in der Hälfte stehen, als dass ich bis zum Schluss durchziehe. Es ist frustrierend zu sehen, wie die anderen mehr leisten können. Hier im Camp bin ich motivierter, auch weil ich so akzeptiert werde, wie ich bin.»

Das Tellermodell

Der Sport ist nur die eine Seite. Die andere ist die Ernährung. Die Teilnehmer bereiten jeden Tag zusammen mit den Betreuern das Essen frisch zu. Jedes Mal ist eine andere Gruppe dran.

Es ist 10 Uhr 15. Im spartanisch eingerichteten Esssaal der Unterkunft sitzen vier Buben um einen Tisch. Aus der Küche schallt das Dröhnen des Mixers herein, vor den Buben steht eine grosse Metallschüssel mit einer zähen, gelblich-bräunlichen Masse darin. Daraus sollen sie kleine Falafel-Kugeln formen. «Zuerst misst ihr aber noch die Hände waschen», ermahnt sie die Küchenchefin Corinna Ruppli und schiebt eine Frage hinterher: «Wieso ist das wichtig?»

«Wegen der Bakterien», antwortet einer der Jungs. «Ja, genau», sagt Frau Ruppli, «ihr wollt ja keine Magen-Darm-Grippe, oder?» «Doch, eigentlich schon. Dann müsste ich nächste Woche nicht zur Impfung.» Gelächter am Tisch.

«Einige merken: So kann es nicht weitergehen»

Christoph Rutishauser behandelt Kinder mit Essstörungen

Herr Rutishauser, welche Kinder werden übergewichtig? Es handelt sich meist um ein mehrschichtiges Phänomen. Dies beginnt bereits mit einer genetischen Veranlagung. Der Stoffwechsel der Menschen ist verschieden, der Darm nimmt die Nahrung in unterschiedlichem Ausmass auf. Aber dazu kommen psychosoziale Faktoren. Das Problem nimmt mit fortschreitendem Alter der Kinder zu.

Weshalb?

Kleine Kinder bewegen sich viel, doch die Bewegung nimmt bis ins Jugendalter kontinuierlich ab. Und wenn die Kinder ins Schulalter kommen, haben sie mehr Kontakt zu anderen Kindern, und sie haben eigenes Taschengeld. Die Eltern verlieren damit immer mehr die Kontrolle über das Ernährungsverhalten ihres Kindes.

Oft wird ja umgangssprachlich etwas verharmlosend von Babyspeck gesprochen, der sich noch auswäsche. Ab welchem Alter ist Übergewicht ein Problem?

Man kann es nicht genug betonen: Übergewichtsprävention beginnt schon im Kleinkindalter. Man sollte so spät wie möglich mit Süßigkeiten und Süßgetränken anfangen und auf hoch verarbeitete Nahrungsmittel mit meist viel Kalorien verzichten, auch weil diese häufig Geschmacksverstärker enthalten. So werden Belohnungszentren im Hirn aktiviert, und der Körper verlangt nach mehr – übrigens ein ähnlicher Effekt, wie ihn Kokain oder Heroin hervorruft.

Was können Eltern tun?

Die Eltern müssen Bewegung und gesunde Ernährung glaubhaft vorleben. Es geht um Emotionsregulation und darum, wie sie in einer Familie gelebt wird. Gebe ich jedem Impuls nach Essen unmittelbar nach? Schau ich am Sonntagnachmittag fern, statt mit den Kindern draussen etwas zu unternehmen?

Die totale Abstinenz ist aber kaum durchzuhalten.

Das soll auch nicht das Ziel sein. Ich sage meinen Patienten: Du darfst sehr wohl etwas Süßes essen. Aber tue es mit Mass, und genieße es. Es ist zudem «verboten», dass du vor dem Fernsehen oder einem Computerbildschirm isst oder während du die Hausaufgaben machst, weil du dann abgelenkt bist und das Sättigungsgefühl verzögert eintritt.

Verboten können Eltern den Kindern mit zunehmendem Alter immer weniger.

Man sollte das Gespräch suchen und zeigen, dass man die Tochter oder den Sohn ernst nimmt. Damit erreicht man sehr viel mehr als mit Verboten. Aber natürlich haben die Kinder immer noch eine ungenügende Emotionsregulation, diese entwickelt sich im Gehirn erwiesenermassen erst viel später. Das heisst: Das Verlangen nach sofortiger Belohnung ist sehr gross. Zwischen 8 und 14 Jahre ist deshalb das schwierigste Alter für eine Behandlung von Übergewicht. Die Emotionsregulation ist noch ungenügend, und die Eigenmotivation ist meist erst schwach entwickelt.

Um diese ist es später wieder besser bestellt?

Einige merken im Alter von 15 oder 16 Jahren: So kann es nicht mehr weitergehen, zum Beispiel bei Problemen mit der Lehrstellensuche. Einen Patienten von mir vergesse ich nie mehr. Er sagte zu mir: «Wenn ich's jetzt nicht schaffe, bringe ich mich um.» Ich sah an seinem Blick, dass er es ernst meinte. Er hat es mit fachlicher Unterstützung geschafft, abzunehmen, ich musste ihn sogar bremsen, damit er nicht eine Magersucht entwickelte. Übergewicht kann beim Vorliegen anderer Risikofaktoren tatsächlich gelegentlich zu Magersucht führen.

Der Vergleich mit anderen ist in diesem Alter wichtig – ein Effekt, den Social Media verstärken. Ist es da nicht heil-

ig, wenn man diesen Druck noch erhöht, etwa wenn Eltern ihre Kinder auf ihr Übergewicht ansprechen?

Da muss man tatsächlich vorsichtig sein, zuerst die Sicht des betroffenen Kindes erfragen und dann konkrete Vorschläge für eine bessere Gewichtskontrolle formulieren. Dabei gilt «Weniger ist mehr»: lieber wenige kleine Schritte, welche erfolgreich umsetzbar sind, als zu grosse Schritte, welche in Frustration enden. Häufig braucht es allerdings einen gewissen Leidensdruck, damit jemand für eine Veränderung bereit ist. Die Kinder leiden besonders unter Mobbing.

Wie sieht eine erfolgreiche Therapie aus?

Am Anfang steht eine nicht wertende Auseinandersetzung mit dem Kind und seinem Umfeld, um die psychosozialen Umstände zu verstehen. Eine gute Protokollierung der Essgewohnheiten, zum Beispiel mit dem Handy, ist wichtig. Dann einigt man sich vor allem bei Jugendlichen gemeinsam auf konkrete Behandlungsschritte. Die Jugendlichen sollen selbst benennen, was sie zuerst verändern möchten. Etwa indem der

«Bei einem multiprofessionellen Behandlungsprogramm kann eines von drei Kindern eine nachhaltige Gewichtskontrolle erreichen.»

oder die Jugendliche eine Netflix-Serie schaut und gleichzeitig auf dem Laufband läuft.

Wie viele schaffen es, nachhaltig abzunehmen?

Die Antwort hängt davon ab, ob die ganze Familie die notwendigen Veränderungen mitmacht, wie hoch die Eigenmotivation ist, und was für fachliche Unterstützung wahrgenommen wird. Bei einem multiprofessionellen Behandlungsprogramm mit Fachpersonen aus der Medizin, der Ernährungs- und Bewegungstherapie sowie der Psychologie kann eines von drei Kindern eine nachhaltige Gewichtskontrolle erreichen. Dabei ist bei einem wachsenden Kind schon das Aufhalten eines weiteren Gewichtsanstiegs ein echter Erfolg.

Interview: Michael von Ledebur



Zusammen gehen das Kochen und das Aufräumen besser von der Hand. Auch das Durchhalten ist zu zweit erträglicher.



Der Sport ist nur die eine Seite. Die andere ist die Ernährung.



GESUNDHEIT

Ob Schlafen, Essen oder Sport – es gibt vieles, was unser Wohlbefinden beeinflusst. Doch wie bleibt man wirklich gesund? Und was macht krank? Die NZZ widmet sich in einer zehnteiligen Serie den wichtigsten Fragen rund um das Thema Gesundheit. Die Artikel erscheinen jeweils dienstags und freitags. Nächste Folge: Check-ups – was die Medizin zu einem langen und gesunden Leben beitragen kann.



nzz.ch/gesundheit

HOHENEGG
Privatklinik am Zürichsee

Entmutigt oder sogar
krankhaft ängstlich?

www.hohenegg.ch/
angst