

# «Es ist oft ein Teufelskreis»

Studie zeigt: Ein Viertel der Jugendlichen in der Oberstufe ist übergewichtig. Eine Expertin schätzt die Zahlen ein.

Elodie Kolb

Kinder und Jugendliche in Basel ergattern traurige Spitzenplätze bei der Anzahl Übergewichtigen, wie eine neue Studie der Gesundheitsförderung zeigt: Rund ein Viertel der Jugendlichen in der Oberstufe (Sekundarstufe 1) sind übergewichtig. In dieser Kategorie ist Basel-Stadt damit Spitzenreiter in der Studie, die zwölf Städte und Kantone untersuchte. In der Grundstufe hingegen (Kindergarten und erste Primarklasse) sind 11,6 Prozent der Basler Schulkinder fettleibig. Die Studie sieht zudem einen Stadt-Land-Unterschied: Städtische Kantone sind stärker mit Übergewicht konfrontiert.

Melanie Hess kennt sich aus mit Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Sie leitet die Adipositas-Sprechstunde im Universitätskinderhospital beider Basel (UKBB) und schätzt die Zahlen im Interview ein.

**Laut der Studie ist jeder Vierte in der Basler Oberstufe übergewichtig. Wie schätzen Sie die Lage ein?**

*Melanie Hess:* Ich würde das gar nicht so sehr an konkreten Zahlen festmachen: Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist ein generelles Problem in der Schweiz, das ist in Basel nicht anders als in anderen Kantonen. Positiv ist, dass wir den Aufwärtstrend gestoppt haben, aber wir sind lange noch nicht da, wo wir sein sollten.

**Dennoch: In Basel-Stadt sind die Zahlen deutlich höher als in anderen Schweizer Kantonen und Städten.**

Das hat mich natürlich frustriert. Wir haben Programme für übergewichtige Kinder und Jugendliche im UKBB, in der Kinderpsychiatrie und von der Stadt. Überdies sind die Kinderärzte sehr für die Thematik sensibilisiert. Zur richtigen Einordnung der Studie müsste man weitere Faktoren betrachten, wie die familiären Strukturen: Übergewichtige Eltern haben oft übergewichtige Kinder.

**Was können Gründe für Übergewicht sein?**



Übergewicht und insbesondere Adipositas ist kein Schönheitsmakel, sondern kann das ganze Leben negativ beeinflussen.

Bild: Keystone

**«Man darf Übergewicht nicht auf nur einen Aspekt reduzieren.»**



**Melanie Hess**  
Leitende Ärztin Diabetologie

Man darf Übergewicht nicht auf einen Aspekt reduzieren. Es ist nicht nur mangelnde Bewegung oder zu viel Essen, sondern kann auch von Gendefekten oder hormonellen Störungen ausgehen. Da reicht es nicht zu sagen: «Du

musst dich mehr bewegen.» Es ist oft ein Teufelskreis: Übergewichtige Kinder und Jugendliche werden häufig gemobbt, was wiederum zu Frustessen führen kann. Daher müsste man beispielsweise die psychologische Betreuung in Schulen ausbauen. Ein wichtiger Punkt ist Langeweile: Sie führt erst dazu, dass ich mich an den Computer setze und mich nicht bewege. Um es salopp zu formulieren: Wer eine Pille gegen Langeweile findet, hat damit auch etwas gegen Übergewicht in der Hand.

**Welche Rolle spielen Ernährung und Bewegung?**

Bewegung wäre ein wichtiger Faktor im Kampf gegen Adipositas. Aber die Bewegungsfreudigkeit der Kinder und Jugendlichen hat abgenommen, besonders mit zunehmendem Medienkonsum. Die Jugendlichen, die bei mir in die Beratung kommen, sind häufig mehrere Stunden am Tag am Handy. Bei der Ernährung spielen oft hochkalorische Getränke eine grosse Rolle, aber auch die erwähnte Langeweile.

**Wie kann man Jugendliche zum Sport motivieren?**

Es müssen attraktive Alternativprogramme zu «Fifa» angeboten werden, und das ist schwer. Zwar gibt es Angebote, auch kostenlose, für Kinder aus einkommensschwachen Familien. Aber: Die sind nicht «sexy» und teilweise zu ungünstigen Zeiten. Momentan nehme ich Boxen, Fitness und Hip-Hop-Tanz als die drei Topsportarten in Basel wahr – und die kosten alle. Auch eine Erhebung der beliebten Sportarten wäre sinnvoll.

**Wie haben Sie die Zeit mit der Pandemie erlebt?**

Wir auf der Pädiatrie im UKBB sehen nur die Spitze des Eisbergs: Wir bekommen die Überweisungen durch die Kinderärzte. Im letzten Jahr haben die Anmeldungen für die Sprechstunde sehr zugenommen, was wir unter anderem auf die Pandemie zurückführen. Im Homeschooling bewegte sich die Bevölkerung noch weniger. Wir haben mittlerweile mehrere Monate Wartezeit für den ersten Termin.

**Wo muss man ansetzen, um Übergewichtigkeit bei Kindern zu besiegen?**

Wichtig ist, sich bewusst zu werden, dass Übergewicht und insbesondere Adipositas kein Schönheitsmakel ist, sondern das ganze Leben negativ beeinflussen kann durch Folgekrankheiten. Da braucht es mehr Aufklärung, besonders auch bei den Eltern.

**Wie wichtig ist die Sensibilisierung der Eltern und wie sollte diese aussehen?**

Sehr wichtig, so früh wie möglich. Gerade bei jungen Kindern haben Eltern viel Einfluss auf Ernährung und Freizeitgestaltung. Gespräche sollten bereits in der Schwangerschaft und nach der Geburt geführt werden. Besonders, wenn die Eltern übergewichtig sind. Je früher adipöse Kindern in auf sie ausgerichtete Programme kommen, desto besser die Chancen, langfristige Probleme zu verhindern. Der alte Spruch «das wächst sich noch» stirbt zum Glück langsam aus.