



15 % DER KINDER UND JUGENDLICHEN zwischen 3 und 17 Jahren sind übergewichtig, 6,3 % leiden unter Adipositas.

FOTO: BAB.CH

# Adipositas bei Kindern und Jugendlichen – Prävention und Therapie

**Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) sind eines der grössten Risiken für unsere körperliche und seelische Gesundheit im 21. Jahrhundert. Aktuelle Zahlen aus der Schweiz belegen dies auch bei der jüngeren Generation: 15 % der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren sind übergewichtig, 6,3 % leiden unter Adipositas. Nur 20 % werden später «spontan» normalgewichtig.**

Kurzfristige Folgen von Übergewicht und Adipositas sind Bluthochdruck, ungünstige Blutfett- und Blutzucker Spiegel sowie Bewegungseinschränkungen, längerfristig kommt es zu Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Schlaganfällen, Diabetes und Schädigungen des Bewegungsapparates, sowie zu verringerter Lebenserwartung. Auch psychosoziale Folgen wie Depressionen und Ängste, soziale Ausgrenzung, Alkohol-, Nikotin und Drogenmissbrauch sowie Essstörungen sind häufig. Fett- und zuckerreiche Ernährung und mangelnde Bewegung zählen zu den Hauptursachen.

Auch die familiäre Komponente ist wichtig: Jugendliche mit übergewichtigen Eltern sind in 30 % der Fälle selbst betroffen. Ohne diese Vorprägung sind nur 12 % betroffen. Oft beginnt das Übergewicht bereits im Kindergartenalter und ist häufiger in Familien aus wirtschaftlich angespannten Verhältnissen.

**ABSOLUTE VORAUSSETZUNG** für die erfolgreiche Behandlung der Adipositas ist die ausreichende Motivation beim betroffenen Jugendlichen und

seinen Bezugspersonen. Ziel ist die langfristige Gewichtsreduktion und -stabilisierung. Die häufig gewünschte rasche Gewichtsabnahme soll zugunsten einer dauerhaften Veränderung des Lebensstils zurücktreten. Eine Verbesserung der Folgeerkrankungen tritt häufig schon bei leichter Gewichtsreduktion ein.

Weitere Ziele sind die verbesserte Wahrnehmung von Hunger, Appetit, Sättigung und Essverhalten, sowie der Funktionen des Essens zur Gefühlsregulation. Der Umgang mit Essen in Konfliktsituationen und bei erneutem Gewichtsanstieg wird geübt. Die Stärkung des Selbstbewusstseins erfolgt durch Aufbau von persönlichen kreativen, sportlichen, intellektuellen und sozialen Kompetenzen. Zum gesundheitsförderlichen Lebensstil gehören Aktivität und Entspannung, Hobbies und Freundschaften, Eigeninitiative sowie Selbstabgrenzung bei Hänseleien und Kränkungen.

Die Eltern und Bezugspersonen sollen zur Unterstützung der dauerhaften Veränderung von Ess- und Bewegungsverhalten bei ihrem Kind aber auch bei sich selbst befähigt

werden. Negative Behandlungskonsequenzen wie z.B. Jojo-Effekt und Essstörungen bei zu rascher Gewichtsabnahme oder orthopädische Komplikationen durch überfordernde körperliche Belastung müssen vermieden werden.

**DIE BETREUUNG SOLL** durch den Kinder- oder Hausarzt oder eine spezialisierte Fachstelle durchgeführt werden, zusammen mit Psycho- und Sporttherapeuten sowie Ernährungsfachkräften. Oft ist sie zur Stabilisierung der neuen Verhaltensweisen und Rückfallvermeidung über viele Jahre notwendig. Ausgehend von den Präventionsstrategien des Bundesamtes für Gesundheit und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz haben die meisten Kantone, so auch der Kanton Aargau, Schwerpunktprogramme «Gesundes Körpergewicht» gestartet. Alle Bevölkerungsanteile, speziell Kinder und Jugendliche sollen für gesunde Ernährung und vermehrte Alltagsbewegung sensibilisiert werden. Mehrere Städte haben sich zusammengetan, um mit ihren schulärztlichen Daten die Übergewichtsprävention bei Kindern und Jugendlichen besser koordinieren zu können. So soll mit verstärkter Früherkennung und Behandlung von übergewichtigen Kindern eine Trendumkehr in der Übergewichtsentwicklung erreicht werden.

**IN DER VERGANGENHEIT** haben wir uns vor allem um den übergewichtigen Patienten, aber zu wenig um seine Lebensverhältnisse gekümmert. Ein umfassender Lösungsansatz beinhaltet jedoch auch die Diskussion von gesellschaftlichen Werten, wie Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln, Mobilität und Körperidealen. Die ungleiche Verteilung von Übergewicht in unserer Gesellschaft ist auch Ausdruck für soziale Ungerechtigkeit, Übergewicht und Adipositas sind heute nicht nur gesundheitliche, sondern auch gesellschaftspolitische Themen.

**AUTORIN:** Dr. med. Bettina Isenschmid, Master of Medical Education M.M.E., 47jährig, ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH sowie Psychosomatik SAPP. Nach dem Medizinstudium in Bern und ihrer Facharztausbildung in der Schweiz und im Ausland hat sie sich im Bereich der Essstörungen spezialisiert und den entsprechenden klinischen Fachbereich am Inselspital in Bern aufgebaut. Sie ist Inhaberin verschiedener universitärer Lehraufträge zu diesem Thema. Seit April 2009 ist sie Chefärztin am Kompetenzzentrum für Essverhaltensstörungen, Adipositas und Metabolismus am Spital Zofingen AG.

## KURSE

### Autogenes Training

**Kursdaten:** 21. Oktober bis 25. November  
**Zeit:** Mittwoch, 19.30–21 Uhr  
**Ort:** Schlossplatz 1, Aarau  
**Leitung:** Dr. phil. Urs Peter Lattmann, Psychotherapeut FSP, Aarau  
**Kosten:** Fr. 220.–/6× inkl. Unterlagen

### Inlineskating

Grundkurs für Erwachsene

**Kursdaten:** 26. Oktober bis 23. November  
**Zeit:** Montag, 19–20.30 Uhr  
**Ort:** Rolling Rock, Aarau  
**Kosten:** Fr. 160.–, 5×



### Skike-Kurse

**Kurs-Daten:** 1) Sa 3. Oktober, 10–11.45 Uhr  
2) Sa 7. November, 10–11.45 Uhr  
3) Sa 21. November, 10–11.45 Uhr  
4) Sa 5. Dezember, 10–11.45 Uhr

**Ort:** Schachen Aarau, Parkplatz Schwimmbad

**Kosten:** Fr. 50.– inkl. Skikeausrüstung  
Das Kursgeld wird beim Kauf einer Ausrüstung angerechnet!

**Wichtig:** Keine Jogging-Schuhe mitnehmen, haben hinten zu breite Sohlen. Halbhohe Schuhe sind ideal.

### Anmeldung für alle Kurse:

www.aaraueusigsundstadt.ch  
info@araueusigsundstadt.ch  
Tel. 062 822 32 61 (Mo bis Fr 9–12 Uhr)

**LUNGENLIGA AARGAU**

**Rauchentwöhnungskurs – gratis!**

4 Dienstagabende, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr  
3., 10., 17. und 24. November 2009

**Ort:** Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau, 1. Stock

**Achtung: Maximal 8 Teilnehmende!**

**Information und Anmeldung**  
(bis 29. Oktober 2009)  
Fachstelle Tabakprävention  
Tel. 062 832 40 14  
silvia.loosli@llag.ch

**Ein Rauchstopp lohnt sich – immer!**

## So individuell wie Ihr Traum vom Eigenheim: unsere Beratung.

Mit Raiffeisen wird Ihr Traum von den eigenen vier Wänden schneller wahr. Denn unsere Experten beraten Sie persönlich und erstellen für Sie eine individuelle Finanzierungslösung.  
www.raiffeisen.ch/hypotheken



**RAIFFEISEN**