

Fiete will Kilos purzeln lassen

Maximal brachte der 14-Jährige 130 Kilo auf die Waage – nun hat er dem Übergewicht den Kampf angesagt. In MV leben besonders viele fettleibige Kinder.

Von Martina Rathke

Heringsdorf/Greifswald. Fiete will es schaffen: „17 Kilo sollen in drei Wochen runter“, sagt er. „Dann wiege ich endlich wieder weniger als 100 Kilogramm.“ Die erste Sporteinheit in der Adipositas-Gruppe der Reha-Klinik in Heringsdorf liegt gerade hinter dem 14-Jährigen. Schweißperlen stehen auf seiner Stirn, die Wangen sind gerötet. Weniger als 100 Kilo – das wäre ein Riesenerfolg für Fiete.

Der 14-Jährige aus Warin (Landkreis Nordwestmecklenburg) kann sich nicht erinnern, dass er jemals schlank gewesen ist. „Ich war eigentlich schon immer dick.“ Vor allem die Süßigkeiten hätten es ihm angetan, sagt er. „Ich liebe Gummistiere. Das ist das Problem.“ Allein in der Corona-Zeit habe er zehn Kilo zugenommen, wog in der Spitze sogar 130 Kilogramm. Es habe beleidigende Sprüche von Mitschülern gegeben. „Aber man hat sich eine harte Schale angeschafft.“

Aktuelle Daten belegen die negativen Auswirkungen der Pandemie auf das Körpergewicht von Schülern. Der Wegfall von Sportangeboten, Bewegungsmangel durch Homeschooling und die damit einhergehende psychische Belastung machen die Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen zu einem zunehmenden Problem. Jedes sechste Kind (zwischen 3 und 17 Jahre) ist seit Beginn der Coronapandemie dicker geworden. Das ergab eine Forsa-Umfrage aus dem Frühjahr 2022. Betroffen waren insbesondere 10-12-Jährige (32 Prozent) und Kinder aus einkommensschwachen Familien (23 Prozent).

MV gehört neben Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein zu den Bundesländern mit den meisten übergewichtigen und adipösen Kin-



„Jedes adipöse Kind hat mindestens einen alarmierenden Befund.“

Prof. Ralf Schiel
Chefarzt der Inselklinik
in Heringsdorf

Adipöse Kinder haben in der Regel eine eingeschränkte körperliche Fitness. Polnische Wissenschaftler der Uni Stettin haben den Eurofit-Test entwi-

ckelt, mit dem Eltern die Fitness ihrer Kinder mit einfachen Übungen zu Hause testen können. Dazu gehören das Stehen auf einem Bein, Rumpfbeuge im Sit-

zen, Weitsprung aus dem Stand, Zusammenpressen der Hände, Sit-ups aus dem Liegen, Hängen an einer Stange, Lauf 10 x 5 m, Ausdauerlauf.

Anhand von Tabellen können Eltern die Werte zu Hause überprüfen und feststellen, ob die Fitness ihrer Kinder altersgerecht entwickelt ist.

halb Jahren gründete sich auf Initiative der Greifswalder Medigreif-Gruppe das landesweite Adipositas-Netzwerk MV. Das Ziel: die Problematik von Übergewicht in Kindergärten und Schulen zu tragen, um möglichst früh mit Prävention und Behandlung zu beginnen. 135 Kitas hatten damals Interesse an einer Kooperation gezeigt. Mitarbeiter des Netzwerkes schulten inzwischen in 63 Einrichtungen Erzieher und verteilten rund 7000 Flyer, wie Projektmanager des Netzwerkes, Dirk Scheer, sagt. Ein

wichtiger Schritt. „Aber es ist sehr schwer, über diesen Weg die Eltern zu erreichen“, räumt er ein. Gerade Eltern hätten eine Schlüsselrolle in der Vorbeugung und während der Behandlung der Adipositas. Ein Blick in das Nachbarland Polen zeigt, wie man besser an die Eltern herankommen könnte. Forscher der Uni Stettin haben mit „Eurofit“ einen Fitnessstest entwickelt, den Eltern zu Hause leicht mit ihren Kindern durchführen können. „Eltern können auf diesem Weg selbst erkennen, ob ihre Kinder eine al-



Fiete (14) will mit Hilfe der Sporttherapeutin Iryna Apanasova wieder Lust an der Bewegung finden und abnehmen.

FOTO: CHRISTIAN RÖDEL

tersgerechte Fitness aufweisen“, so Scheer. Ende des Monats will sich das Adipositas-Netzwerk, an dem neben Kliniken, Forschern aus Greifswald und Wismar auch die Uni Stettin beteiligt ist, auf einer Tagung über die Fortschritte der Arbeit austauschen. Möglich, dass das Netzwerk dann auch den Fitnessstest der polnischen Gesundheitsforscher übernimmt.

Adipositas bei Kindern und Jugendlichen sei eine ernstzunehmende Krankheit. „Jedes adipöse Kind, das zu uns in die Reha kommt, hat mindestens einen alarmierenden Befund in den Blut- oder Harnwerten“, sagt der Internist Schiel. Folgeerkrankungen, wie Bluthochdruck, Fettleber, Diabetes und Gelenkerkrankungen, würden damit frühzeitig angelegt. Die Folgeerkrankungen verursachen zudem hohe gesamtgesellschaftliche Kosten. Laut Adipositas-Netzwerk belaufen sich die durchschnittlichen Aufwendungen des Gesundheitswesens für jeden adipösen Mann bzw. jede adipöse Frau in Deutschland auf zusätzlich 167 000 Euro beziehungsweise 206 500 Euro.

Fiete hat inzwischen die nächste Therapieeinheit begonnen. Ernährungswissenschaftler Slawomir Czerniak zeigt ihm und den anderen Teilnehmern, wie man sich ein kalorienarmes, aber sättigendes Hähnchencurry zubereitet. Dass sich Fiete mit seinen 17 Kilogramm ein hohes Abnehmziel gesetzt habe, sei grundsätzlich gut, sagt Schiel. „Denn die Motivation ist entscheidend für den Erfolg.“

Dennoch bremst er die Erwartungen des Jugendlichen etwas aus. Wenn adipöse Kinder und Jugendlichen nach drei, vier oder sechs Wochen die Klinik in Heringsdorf verlassen, haben sie im Schnitt fünf bis sechs Kilogramm verloren. Mehr sei ungesund, sagt Schiel. „Wichtig ist es, dass die Patienten nach der Reha nicht wieder in alte Verhaltensmuster zurückfallen.“ Helfen soll dabei künftig eine App, die die Schweriner Software-Schmiede Mandarin Care entwickelt. Über diese App können sich die Patienten nach dem Klinikaufenthalt künftig vernetzen, sich gegenseitig motivieren und Tipps aus der Klinik erhalten.

Eurofit – Wie Eltern die Fitness der Kinder testen können