



Immer mehr Kinder in Deutschland leiden unter Fettleibigkeit. Das Robert-Koch-Institut spricht bereits von sechs Prozent der drei bis 17-Jährigen. Eine gefährliche Etnwiclung. Denn wer übergewichtig ist, riskiert schwere Folgeerkrankungen.

Foto Bilderbox

# Tütenweise Gummibärchen

## Fettleibigkeit unter Jugendlichen nimmt weltweit zu

Wenn Ärzte und Wissenschaftler von Adipositas sprechen, meinen sie Menschen, die unter extremen Übergewicht leiden. Ihr Body Mass Index liegt bei 40 und darüber, ihre körperliche Fitness ist stark eingeschränkt und Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes Mellitus scheinen vorprogrammiert. Neben den Erwachsenen, leiden auch immer mehr Kinder unter Fettleibigkeit – laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts sind es rund sechs Prozent der drei bis 17-Jährigen. Das Rehabilitationszentrum *Insula* in Berchtesgaden ist die einzige Einrichtung für Langzeittherapie adipöser Kinder im deutschsprachigen Raum. Hier finden übergewichtige Kinder zurück ins Leben. > Von *Monika Goetsch*

Wenn ein Kind wie Hanna (Name geändert) von seinen Eltern zur *Insula* nach Berchtesgaden gebracht wird, hat es große Herausforderungen vor sich. Monate wird das 12-jährige Mädchen hier verbringen. Weil es 158 cm groß ist und 107,5 Kilo wiegt. Und weil es nie mehr so viel Gewicht auf die Waage bringen will.

Das Rehabilitations-Zentrum *Insula* des Diakoniewerks Hohenbrunn ist die einzige Einrichtung für eine Langzeittherapie adipöser Kinder im deutschsprachigen Raum und darum Rettungsanker für die Schwersten der Schweren. Jugendliche wie Hanna, die kaum aus dem Sessel kommt, ins Schnaufen gerät, wenn andere entspannt über einen Waldweg spazieren, Erwachsenenkleider ab Größe 44 trägt, für ihren „Babyspeck“ gehänselt wurde, als sie noch in den Kindergarten ging und einfach weiter aß, Gummibärchen tütenweise, weil das beruhigt, wenn man gehänselt wird – ein Teufelskreis.

Antriebsschwach ist sie darüber geworden, phlegmatisch, sozial isoliert. Während andere Mädchen ihren Alters

bauchfreie Tops tragen und tanzen gehen, tun Hanna die Knie weh, der Atem geht schwer, sie leidet unter ihrer Diabetes. In Berchtesgaden soll das Mädchen nun, fern von den vielen hässlichen Streitigkeiten daheim, ihre Lebensgewohnheiten grundlegend ändern, mit Hilfe von Ärzten, Erziehern, Ernährungs- und Sporttherapeuten sowie Psychologen. Dass dies in engem Austausch mit all den anderen adipösen Jungen und Mädchen geschieht, entlastet. Wenn hier einer „fettes Walross“ sagt, muss Hanna lachen. „Wir sind ja alle gleich!“

58 Patienten ab zwölf Jahre hat der ärztliche Leiter der *Insula*, Träger des Therapiepreises der Deutschen Adipositas Gesellschaft 2006, Wolfgang Siegfried, in seiner Obhut. Monate, ja Jahre kann es dauern, bis eine Kasse die Langzeittherapie bewilligt. Dabei nimmt Adipositas unter Jugendlichen wie auch unter Erwachsenen weltweit zu.

Laut einer aktuellen Studie des Robert-Koch-Instituts sind fünfzehn Prozent der Kinder zwischen drei und 17 Jahren in

Deutschland übergewichtig. Hinzu kommen sechs Prozent, die an Adipositas leiden, gemessen mithilfe des Body Mass Index (BMI), eine Ziffer, die sich ergibt, wenn man das Gewicht in Kilogramm teilt durch die Körpergröße in Metern im Quadrat. Während der Normalgewichtige einen BMI von 18,5 bis 24,9 aufweist, haben leicht übergewichtige Menschen einen BMI zwischen 25 und 29,9, mittelgradig adipöse dagegen bereits einen zwischen 30,0 und 34,9. Der BMI von extrem adipösen Menschen liegt bei über 40 – gewiss ein ästhetisches Problem, aber auch eines für die Gesundheit von Körper und Seele.

## Risiko ernster Folgeerkrankungen

Denn wer schweres Übergewicht hat, leidet nicht nur an mangelnder Fitness und Attraktivität, sondern auch unter dem Risiko ernster Folgeerkrankungen. Bluthochdruck, Diabetes Mellitus und daraus folgend: Nierenschädigung, Arteriosklerose, vorzeitiger Gelenkverschleiß, Fettstoffwechselstörungen, Fettleber, erhöhte Tumorraten, Herzinfarkt, Gehirninfrakt, Lungenembolie, nächtliche Atemstörungen, Bewegungseinschränkungen – Krankheiten, die für die Betroffenen quälend, bisweilen tödlich sind und die Kassen eine Menge Geld kosten. In Deutschland wurden 1998 die Kosten durch Folgeerkrankungen von Adipositas auf rund 20 Milliarden Euro beziffert.

Die Gründe für die Gewichtszunahme sind vielfältig: Da wäre die genetische Disposition, mehr Hunger zu haben als Not tut. Hinzu kommen Fehlernährung, chronischer Bewegungsmangel, auch bedingt durch übermäßigen Medienkonsum, seelische Instabilität und Stress, emotionale Vernachlässigung, Trennungserlebnisse. Auch körperliche Gewalterfahrungen können dazu führen, dass ein Kind das Gefühl für die eigenen seelischen und körperlichen Grenzen verliert und beginnt, ohne Maß zu essen, sei es in plötzlichen Heißhungerattacken (Binge-Eating-Disorder), oder kontinuierlich zu viel. Ein Selbstheilungsversuch, weniger schädigend zunächst als Drogen und Alkohol oder Selbstaggression. Dauert diese Phase allerdings zu lange an, wird die Lösung selbst zur Krankheit, das Kind zum Außenseiter.

Die Therapie sucht darum nicht nur das Ernährungsverhalten zu verändern, ein straffes Sportprogramm in den Tagesablauf zu integrieren und die Eltern an den nötigen Umstellungen zu beteiligen, sondern setzt auch auf eine ressourcenorientierte, selbstwertsteigernde Psychotherapie, in der die je eigene Geschichte der Jugendlichen ermittelt und die Funktion des Essens für sein Leben reflektiert und aufgearbeitet wird.

## Fünf mal am Tag wird gegessen

Therapie, Diät, Sport: Hanna hat in der *Insula* eine Menge zu tun. Sie isst hier so oft und gut, dass es ihr vorkommt, als gäbe es mehr als daheim: Linsensuppe mit Würstchen, überbackenen Blumenkohl, Toast à la Pizza, Himbeerpudding und hin und wieder sogar Gummibärchen. Hanna soll ja nicht die Lust am Essen verlieren, sie soll fünf mal essen am Tag und mit Freude. Nicht stundenlang aushungern, weil das Gewissen drückt, und dann heimlich Cornflakes in sich hineinstopfen und Kakao in sich hineinschütten, wie früher. Sie macht Krafttraining und Aerobic und kleine Wanderungen zum See, besucht die Schule und feiert Partys, spielt Theater, singt mit dem Mikro, schließt Freundschaften und wer weiß: vielleicht verliebt sie sich sogar.

Die Tabelle am Kopfende ihres rosa bezogenen Bettes zeigt eine Kurve. Eine Kurve, die nach unten gehen muss. Eins Komma drei Kilo, Woche für Woche. Sechs Monate lang. Bis sie weg sind, die dreißig Kilo zu viel, die sie nach Berchtesgaden geschleppt hat.

Und danach? „Adipositas ist eine chronische Krankheit“ sagt Siegfried. Ihr Leben lang müssen die *Insula*-Patienten auf richtige Ernährung und ausreichend Sport achten. Sie reflektieren, wann sie warum gefährdet sind und wie sie mit Belastungen und Krisen umgehen sollen: Nicht den Kühlschrank leer füttern, wenn die Seele weh tut, sondern nach den Laufschuhen greifen und um den Block rennen – das ist das Ziel.

Erreicht wird es in mindestens dreiunddreißig Prozent aller Fälle. Auch die Folgeerkrankungen erledigen sich für diese Patienten von selbst. Um die Zahl der Rückfälligen weiter zu reduzieren, macht man in der *Insula* mit Hilfe einer Stiftung jetzt eine Wohngruppe auf. Weil es für manche Jugendliche besser ist, nicht nach Hause zurück zu kehren, sondern hier, in Berchtesgaden, unterm Watzmann, ein neues Leben anzufangen, überschaubar, geordnet, geborgen. Vielleicht wird nach der Schulausbildung der eine oder andere Jugendliche dann ja Altenpfleger, denn die *Insula* teilt sich das Gelände auch mit einem Altersheim, und Altenpfleger, egal ob dick oder dünn, werden immer gesucht.

Hanna will nach Hamburg zurück. Ohne Insulin. Die Knie sollen nicht mehr wehtun. Sie will tanzen und einen Freund haben. Die Haut am Bauch, die wahrscheinlich hängen wird nach der Gewichtsabnahme, soll eine Operation straffen. Und dann wird sich Hanna einen großen Traum erfüllen: Bauchnabelpiercing. „Ein bisschen Speck“ soll dann aber noch auf den Rippen sein, „zu dünn gefalle ich mir nicht“.

## > Lexikon: Body Mass Index

BMI ist die Abkürzung für „Body Mass Index“ und gilt als Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts. Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilo geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Eine Person mit einer Körpergröße von 1,70 Metern und einem Körpergewicht von 55 Kilogramm hat demnach einen BMI von 19 ( $55 : (1,7)^2 = 19,03$ ).

BMI-Klassifikationen laut WHO:

Untergewicht	unter 18,5
Normalgewicht	18,5 bis unter 25
Übergewicht	25 bis unter 30
Adipositas Grad I	30 bis unter 35
Adipositas Grad II	35 bis unter 40
Adipositas Grad III	40 und mehr

Zwischen sozialer Herkunft und Adipositas gibt es einen Zusammenhang: (Quelle Robert Koch Institut, BGS 98)

Schicht	Männer	Frauen
Unterschicht	22,3 %	31,4 %
Mittelschicht	18,9 %	20,3 %
Oberschicht	16,2 %	9,9 %