

# Wie Sport und Essen auf das Gewicht wirken

*Erstmals Studie an übergewichtigen Kindern – Institut für Sportwissenschaft in Heidelberg sucht Teilnehmer*

Von Birgit Sommer

Übergewicht bei Kindern ist keine Seltenheit. Zehn bis 15 Prozent der deutschen Schulkinder sind viel zu dick. Wohl fühlen sich die Kinder mit ihrem Speck nicht, oft werden sie wegen ihres Gewichtes auch gehänselt. Ihr Selbstwertgefühl ist meist ziemlich am Boden. Dabei halten sie sich für schlanker als sie sind: „55 Prozent der übergewichtigen und 40 Prozent der fettsüchtigen Kinder bewerten ihren Körperbau als normal,“ sagt der Heidelberger Sportwissenschaftler Prof. Klaus Roth. Übergewicht, so Roth, habe nicht nur negativen Einfluss auf den gegenwärtigen oder künftigen Gesundheitszustand, sondern beeinflusse fast alle Bereiche der kindlichen Entwicklung: Schwächen in der Motorik sind nicht überraschend, Ausdauer, Kraft, Koordination lassen zu wünschen übrig.

Nachgewiesen ist nach Angaben Roths, dass übergewichtige Kinder ein zu geringes Selbstwertgefühl haben. Und dass die Kinder auf Grund ihres Aussehens diskriminiert und verspottet werden, ist wahrscheinlich. Folge: Sie ziehen sich zurück und lassen all das sein, was sie altersgemäß eigentlich tun müssten. Und was sie körperlich und geistig fitter machen würde.

Die Vision der Heidelberger Sportwissenschaftler, solchen Kindern mit einem umfassenden Programm zu helfen, wird jetzt Wirklichkeit. Mit Hilfe der Stiftungen von Manfred Lautenschlä-



Die Heidelberger Ballschule bringt Kindern das bei, was sie früher auf der Straße lernten. Foto: Stefan Kresin

ger und Günter Reimann-Dubbers beginnt im Herbst eine Studie der Universität Heidelberg, an der auch Mediziner beteiligt sind. Lautenschläger, Gründer des Finanzdienstleisters MLP, begeisterter Sportler und Diabetiker durch eine Operation, kennt die Probleme längst. „Ich war freudig alarmiert, als ich hörte, dass solch eine Studie gestartet wird.“ Er findet es wichtig, Kindern die Möglichkeiten zur Bewegung zu bieten, die sie heute auf der Straße nicht mehr

haben, und damit Krankheiten zu vermeiden.

Rund 70 Kinder in vier Gruppen sollen ab Oktober in den Genuss des kostenlosen Programmes kommen, das vom Institut für Sport und Sportwissenschaft koordiniert wird. Es umfasst umfangreiche Untersuchungen in den Unikliniken zu Gesundheitszustand und Fitness. Eine Gruppe lernt dann in der Ballschule das, was Kindern früher das Straßenspiel beibrachte: anbieten, ori-

entieren, Lücken erkennen, Ball sichern, Ballabgabe kontrollieren. Ein zweite Gruppe erhält durch eine Ernährungswissenschaftlerin Tipps, wie sie Spaß an gesundem Essen finden kann. Die dritte Gruppe wird in Bewegung und Ernährung geschult. Der vierten Kontrollgruppe wird das Programm ebenfalls angeboten – aber erst nach Abschluss der auf sechs Monate angelegten Studie.

Die Wissenschaftler wollen damit erstmals Informationen darüber bekommen, wie Kinder mit Bewegung und Ernährungsumstellung abnehmen können. Und die Jungen und Mädchen sollen so viel Spaß an der Bewegung und am Spiel mit anderen Kindern finden, dass sie auch weiterhin Sport treiben wollen. „Der Erfolg wird langfristig nur mit Hilfe von Vereinen zu halten sein“, sagt Sportkreisvorsitzender Gerhard Schäfer selbstbewusst. Drei große Vereine in Rohrbach, Dossenheim und Wiesloch stehen bereit, das Programm aufzunehmen. Nach Ende der Studie mit den Sieben- bis Zehnjährigen soll „Ballschule – leicht gemacht“ in der gesamten Metropolregion etabliert werden. Das Programm wird die Familien dann 100 bis 150 Euro kosten. „Wir werden aber sicherlich einen Sozialfonds haben, so dass jedes interessierte Kind teilnehmen kann“, unterstreicht Roth.

① **Info:** Institut für Sport und Sportwissenschaft, Telefon 06221 / 544338.

# Spielend abnehmen und dauerhaft fit sein

Heidelberg startet Projekt für übergewichtige Kinder – Studie untersucht Einfluss von Sport und Ernährung und beteiligt Mediziner

Von Birgit Sommer

Weniger essen, sich mehr bewegen – dieses Rezept, schlank zu werden, kennt jeder. Doch wie lernt man gesundes Essen lieben? Wie behält man Freude an der Bewegung? Und wie bringt man das vor allem dicken Kindern bei?

Ein bundesweit einmaliges Heidelberger Projekt soll übergewichtigen Kindern jetzt helfen, schlanker zu werden und vor allem fitter zu werden. Die Universität Heidelberg und das Klinikum starten mit „Ball-schule – leicht gemacht“ eine Studie, die die Effekte von Ernährung und Bewegung wissenschaftlich klären soll. Der zweite Schritt kann dann in zwei Jahren erfolgen: Die Erkenntnisse werden umgesetzt – in Zusammenarbeit mit Sportvereinen in der gesamten Metropolregion.

In der 500 000 Euro teuren Studie engagieren sich nicht nur Ärzte und Sportwissenschaftler der Universität: Manfred Lautenschläger und Günter Reimann-Dubbers finanzieren sie mit ihren Stiftungen. Gestartet wird nach den Sommerferien. An einem Tag der offenen Tür im Institut für Sport und Sportwissenschaft (Im Neuenheimer Feld 720) am Samstag, 22. Juli, von 13.30 bis 16.30 Uhr können Eltern und Kinder unverbindlich schauen, mitmachen und sich informieren.

So sieht die auf sechs Monate angelegte Studie aus: Die sieben bis zehn Jahre alten Kinder werden in vier Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe treibt zweimal wöchentlich Sport nach dem Konzept der von Prof. Klaus Roth gegründeten Ballschule, eine zweite Gruppe erhält Ernährungsberatung, bei der dritten Gruppe wird beides kombiniert. Die vierte Kontrollgruppe, die ohne Betreuung bleibt, kann das Programm nach Ende der Studie nachholen. Sie verliert also maximal ein halbes Jahr.

Kostenlose und umfangreiche medizinische Untersuchungen in den Kliniken



Spaß an Sport gewinnen und spielend fit werden – das ist das Konzept der Heidelberger Ballschule für Kinder. Foto: Stefan Kresin

der Heidelberger Universität begleiten die Kinder. Die Familien werden erstmals erfahren, wie sehr das Übergewicht des Kindes seine Gesundheit beeinträchtigt, ob bereits Blutgefäße geschädigt sind, wie es mit Herzfrequenz, Sauerstoffaufnahme oder Blutdruck aussieht. Die Sportmediziner bei Prof. Peter Bärtsch messen Leistungs- und Fitnesspotential der Kinder. Die Sportwissenschaftler um Prof. Klaus Roth und Dr. Christina Hahn interessieren sich für motorische Geschicklichkeit und Ausdauerleistung. Letztlich wollen sie auch herausfinden, ob sich das Programm positiv auf das seelische Befinden der dicken Kinder und ihre sozialen Integration auswirkt.

„Bisher gibt es weltweit kein Therapiekonzept für übergewichtige Kinder, das auf Dauer hilft“, betonte Prof. Georg Hoffmann (Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin) bei der Vorstellung der geplanten Studie. Bekannt seien aber die Langzeitfolgen, die dicken Kindern drohen: Herz-Kreislaufprobleme, Diabetes, Nierenstörungen und eingeschränkte geistige Leistungen.

Dass sich Gefäßveränderungen bei übergewichtigen Kindern wieder zurückbilden, wenn sie sich anders ernähren und abnehmen, wurde an der Medizinischen Klinik bei Prof. Peter Nawroth bereits festgestellt. Von dort kommt auch die Ernährungswissenschaftlerin Silke

Lichtenstein. Ihr Konzept für „Ballschule – leicht gemacht“ setzt vor allem auf Elternschulung, sie will gesundes Essen für Kinder interessant machen und Kocherlebnisse mit der gesamten Familie anbieten.

**Info:** Kontakt und Anmeldung von stark übergewichtigen Kindern zwischen 7 und 10 Jahren beim Institut für Sport und Sportwissenschaft (Dr. Christina Hahn, Lena Reichmann, Prof. Klaus Roth), Im Neuenheimer Feld 700, 69120 Heidelberg, Telefon 06221 / 544338. Informationen haben auch die Kinderärzte der gesamten Region um Heidelberg.