

# Dicke Kinder und Ih

## Ausgrenzung, schulische Probleme und Übergewicht hängen bei Kindern

### Info

Das Institut für individuelle Leistungsoptimierung stellt Programme für Kinder mit Übergewicht zur Verfügung. Hierbei werden „Fehlprogramme“ auf kognitiver Ebene korrigiert. Mag. Martina Ruemer erklärt das so: „Viele unserer Handlungen haben unbewusste Quellen. Bei Übergewicht können es z.B. Frustrationserlebnisse und/oder Nachahmungseffekte sein, die konditioniert werden. Einerseits sind die Ursachen aufzuspüren und andererseits sind autosuggestive Programme einzusetzen, die wiederum zu Verhaltensveränderungen führen - und zwar aus dem Inneren heraus.“



Mag. Martina Ruemer  
Institut für individuelle Leistungsoptimierung (iilo)  
Stützpunkte in ganz Österr.  
Tel. 0810 900366  
www.iilo.at, info@iilo.at

Florians Schulsessel ist viel zu klein, er braucht auch eine ganze Schulbank für sich – aber es will ohnehin niemand neben ihm sitzen. Kein Wunder, bringt er doch 128 Kilo auf die Waage. Florian ist längst kein Einzelfall mehr. Schätzungen zufolge haben zirka zwanzig Prozent der SchülerInnen Übergewicht. Es müssen ja nicht gleich 128 kg sein, wiewohl schon 14 bis 16jährige ein Gewicht von 130 bis 150 Kilogramm aufweisen.

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist eine Zeiterscheinung, die stark im Ansteigen begriffen ist. Die Folgen sind fatal: Ausgrenzung und Diskriminierung, körperliche Probleme und sogar schwere Krankheiten wie Diabetes Typ 2 sind die Begleiterscheinungen. Aber es müssen ja nicht gleich über 100 Kilo sein. Kinder und Jugendliche werden schon früh mit einem Idealbild konfrontiert und jeder, der ein paar Gramm zu viel hat, muss heute schon mit sozialen Schwierigkeiten rechnen.

### Woher kommt dieser Trend?

Für die Psychologen gibt es viele Ursachen für Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen – die wichtigsten sind Frust und Langeweile. Die Psychologin Mag. Martina Ruemer vom Institut für individuelle Leistungsoptimierung hat oft mit

Kindern zu tun, deren Schulfrust mit zuviel Nahrungsaufnahme kompensiert wird. „Der Leistungsdruck ist enorm. Kinder die Teilleistungsschwächen wie Lese-Rechtschreibschwächen oder Rechenschwächen haben, und zusätzlich nicht dem heutigen Schönheitsideal entsprechen, werden schnell zu Außenseitern. Wenn sich schon in der Volksschule schlechte Noten häufen, werden die Kinder frustriert, ihr Selbstwertge-

Dingen im Leben. Kinder lernen von ihren Vorbildern.

### Mangelnde Bewegung

Ein weiterer Faktor ist die mangelnde Bewegung der Kinder. Früher waren die Menschen viel mehr körperlich tätig und brauchten die Kalorien. Heute wird der Bewegungsraum der Kinder immer kleiner und beschränkt sich auf wenige Spielplätze. Fernsehen und

---

**Die Folgen von Übergewicht sind fatal: Ausgrenzung, Diskriminierung, körperliche Probleme und schwere Krankheiten!**

---

fühlt sinkt und eine mögliche Bewältigungsstrategie stellt das Essen dar“, so Ruemer. Wenn Kinder Stress haben, sich gekränkt fühlen, oder traurig sind, greifen sie oft zu Süßigkeiten oder fastfood. So kann ein Teufelskreis entstehen.

### Zunehmender Druck

„Es ist natürlich nicht immer der schulische Leistungsdruck, der zu Gewichtsproblemen führt. Esszwänge können ebenso durch Krisen in der Familie und im Freundeskreis entstehen“, meint Ruemer. „Solche Kinder brauchen psychologische Hilfe, die unbedingt die Einbindung der Eltern erfordert.“ Vielfach sind es die Eltern, die das Essverhalten vorgeben. Dicke Kinder haben oft dicke Eltern. Es ist also wie bei vielen

Computerspiele ersetzen Sport und Spiel in der Natur. Durch das Überangebot von Nahrungsmitteln verlernt bereits der kindliche Organismus, auf Signale von Hunger und Sattsein zu hören. Das Dickwerden ist damit vorprogrammiert.

### Wann ist ein Kind zu dick?

Natürlich spielt die individuelle Konstitution eine wichtige Rolle. Nach dem so genannten Body Maß Index (BMI) sollte zum Beispiel ein 6-jähriger Bub mit einer Größe von 120 Zentimetern einen Index von 16 aufweisen. Der BMI errechnet sich, indem man das Gewicht durch die Größe dividiert. Wenn der 6-jährige also 21 Kilogramm hat, ergibt das einen BMI von 16 und das ist völlig in Ord-

# re Probleme

unmittelbar zusammen



nung. Es gibt übrigens zwischen Jungen und Mädchen kaum Unterschiede. Zwar sind Mädchen zwischen zwei und sechs Jahren etwas leichter, das gleicht sich zwischen 11 und 16 wieder aus. Später, so ab 18 sind sie wieder leichter als die Burschen.

## Was kann man tun?

Grundsätzlich ist es immer sinnvoll, erst einmal mit dem Hausarzt ein Gespräch zu führen, wenn das eigene Kind Gewichtsprobleme hat und beispielsweise 20 Prozent über dem errechneten BMI liegt. An-

dere Spezialisten wie Ernährungsexperten, Diätassistenten oder Schulpsychologen sind ebenso die richtigen Ansprechstellen. Sportliche Betätigung ist ebenso sinnvoll. Aber wahre Veränderungen müssen sich im Kopf abspielen und dort muss auch angesetzt werden. Deshalb arbeitet Ruemer im Institut für individuelle Leistungsoptimierung mit sogenannten Mentalpsychologischen Interventionen. Kindern wird über das Unterbewusstsein neues Selbstbewusstsein gegeben, der Frust genommen und auch das Essverhalten kann damit beeinflusst werden. Es

kommt zu Veränderungen gelernter und im Unterbewusstsein tief verankerter Programme. Dazu bietet das Institut eigene Kurse an. Die Methode hat sich bei teilleistungsschwachen Kindern bewährt. In der Zwischenzeit gibt es Abnehmprogramme für Erwachsene und Jugendliche, die wirkungsvoll sind und ohne Abnehmpillen auskommen.

## Auch ein psychisches Problem

Fettleibigkeit ist immer auch ein psychisches Problem. Das sollte Eltern und PädagogInnen

bewusst sein. Deshalb muss auf dieser Ebene mit den Kindern gearbeitet werden. Fast immer ist professionelle Hilfe notwendig, weil weder Lehrer noch Eltern über das erforderliche Wissen verfügen. Übrigens spart man sich die Kosten für eine derartige Beratung oder für einen Kurs im Institut für individuelle Leistungsoptimierung vielfach ein – durch geringeren Aufwand fürs Essen. Aber viel mehr noch sind die Folgekosten bei Fehlernährung zu berücksichtigen. Es zahlt sich also aus, so früh wie möglich etwas gegen das Dicksein zu unternehmen. ■