

# Gemeinsam den Weg zum Wohlfühlgewicht beschreiten

Mit dem Problem Übergewicht haben seit Jahren immer mehr Kinder, Jugendliche, aber auch Erwachsene zu kämpfen. Im aks-x-team werden Heranwachsende motiviert, die Kilos purzeln zu lassen.

**K**inder und Jugendliche auf dem Weg zu ihrem Wohlfühlgewicht begleiten, das ist das Ziel der Experten des x-teams von der aks-Gesundheitsbildung. „Am Anfang müssen wir die Erwartungen mancher Eltern gleich mal revidieren. Denn es ist nicht so, dass ihr Nachwuchs nach dem x-team den gängigen Gewichtsvorstellungen entsprechen wird. Die Mädchen und Buben sollen vor allem ihr Gewicht halten. Denn sie sind ja noch im Wachstum“, erklärt Stephan Schirmer. Er ist Sportwissenschaftler und leitet das aks-Projekt.

Dieses wurde 2003 aus der Taufe gehoben. Laut Schirmer hat sich das Angebot für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren in den vergangenen Jahren weiterentwickelt, wurde an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Motiv für die Gründung, war die stetige Zunahme an übergewichtigen Heranwachsenden. „Beispielsweise hat sich innerhalb der vergangenen zehn Jahre die Zahl der adipösen Kinder verdoppelt“, sagt Schirmer. Er betont jedoch: Nicht jeder Heranwachsende, der vielleicht eine etwas festere Statur hat, bringt gleich zu viele Kilos auf die Waage. „Bei Kindern ist der sogenannte Body-Maß-Index nicht gültig. Ob die Heranwachsenden tatsächlich übergewichtig oder sogar adipös sind, kann nur ein Arzt diagnostizieren“, informiert der Projektleiter. Eine medizinische Abklärung sei wichtig, weil nicht nur eine ungesunde Ernährung schuld am „Hüftgold“ sein könne. Es könnten auch medizinische Ursachen dahinter stecken.

Aus unterschiedlichsten Gründen können Heranwachsende im Vergleich zu Gleichaltrigen mehr wiegen. Einer davon ist laut Schirmer, dass die Menschen mehr Energie in

Form von Lebensmitteln zu sich nehmen, als sie verbrauchen. „Weiters hat sich das Bewegungsverhalten verändert, Kinder haben ihre Bewegungskreativität verloren. Das liegt vorallem daran, dass die Jugendlichen in ihrer Freizeit zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen. Sie sind nicht mehr so aktiv, wie es Gleichaltrige noch vor ein paar Jahren gewesen sind. Beispielsweise wissen viele gar nichts mehr mit einem Sprungseil anzufangen. Daher stehen für die Kinder möglichst viel gute Bewegungsergebnisse auf dem Programm. Die Eltern erhalten zusätzlich Tipps, welche Aktivitäten sie mit ihrem Nachwuchs im Freien unternehmen können“, erklärt Schirmer.

## Vorbildwirkung

Bevor jedoch diese Schritte im Programm gesetzt werden, müssen die Teilnehmer verstehen, warum es überhaupt geht. „Daher werden auch die Eltern in die Pflicht genommen. Denn es bringt nichts, wenn die Kinder und Jugendlichen beispielsweise über falsche Ernährungsweisen aufgeklärt werden, aber die Eltern zu Hause etwas anderes vorleben. Bei diesem Programm müssen alle an einem Strang ziehen“, betont Schirmer.

Im x-team wird aber nicht nur Wert auf genügend Bewegung und gesunde Ernährung gesetzt. „In speziellen Workshops lernen die Teilnehmer auch mit Mobbing umzugehen. Denn darunter leiden sehr viele von ihnen, sie werden in der Schule täglich mit ihrem Übergewicht konfrontiert. Und Kinder können sehr grausam sein“, weiß der aks-Experte.

Stephan Schirmer ist sich sicher, dass die Heranwachsenden sehr vom x-team profitieren, auch wenn Ergebnisse nicht gleich auf der Waage zu sehen sind. „Das liegt auch daran, dass die Teilnehmer noch im Wachstum sind. Außerdem wird Muskelmasse aufgebaut, und diese ist schwerer als Fettgewebe. Durch die Teilnahme an den Workshops wird den Kindern und Jugendlichen auch bewusst: Sie sind nicht alleine, vielen Mädchen und Buben geht es ähnlich. Und wenn sie dann erste Erfolge haben, merken, dass sie leistungsfähiger werden oder Dinge beherrschen, die ihre Schulkollegen nicht können, wird auch ihr Selbstbewusstsein gestärkt“, ist er überzeugt. Und die Erfolgsquote ist nach seinen Angaben sehr hoch, sie liegt bei 80 Prozent.

DUNJA GACHOWETZ



Stephan Schirmer steht dem Projekt x-team vor.

KLAUS HARTINGER

Erika und Marlene Dietrich präsentieren eine Jause, die gesund und schmackhaft ist.



Marlene stellte unter anderem ihre Ernährung um und schaffte es so, in einem Jahr 18 Kilogramm abzunehmen.

BERND HOFMEISTER (2)

## INFORMATION

aks gesundheit GmbH  
Gesundheitsbildung  
Rheinstraße 61  
6900 Bregenz  
Telefon:  
05574/202-0  
E-Mail: gesundheitsbildung@aks.or.at  
Website:  
www.aks.or.at

# Mit viel Ehrgeiz 18 Kilo abgenommen

So kann es nicht weitergehen. Das dachte sich Marlene Dietrich (14) aus Vandans. In nur einem Jahr schaffte sie es, ihr Körpergewicht erheblich zu reduzieren.

**D**en Schritt auf die Waage zu setzen, das hat Marlene Dietrich viele Jahre gescheut. Es war ihr unangenehm, dieses Wiegen- und Vermessenwerden beim Kinderarzt. Die 14-jährige Mittelschülerin mit den langen, braunen Haaren wusste auch so, dass sie viel zu dick war. „Übermäßig viel Süßes oder ungesunde Lebensmittel habe ich nicht gegessen. Beispielsweise bekam ich von meiner Mama nur Cola, wenn ich krank gewesen bin. Und Schokolade mag ich überhaupt nicht.“ Es war die

Menge an Essen, die sie zu sich genommen hat, weiß sie heute. „Ich habe bis zu drei Portionen gegessen. Heute reicht mir eine“, berichtet Marlene.

Vor über einen Jahr meinte schließlich ihr Kinderarzt: „Marlene, jetzt müssen wir wirklich etwas gegen dein hohes Gewicht tun.“ Viel Überzeugungsarbeit musste der Mediziner jedoch nicht leisten. Die 14-Jährige wusste, er hat Recht. Marlene hat auch schon vor ein paar Jahren probiert, ihr Gewicht zu reduzieren. Mit Hilfe von Experten in der Steiermark. „In dieser einen Woche habe ich auch abgenommen. Aber leider habe ich es nicht geschafft, mein Gewicht zu halten. Wahrscheinlich war ich damals auch noch zu jung“, sagt Marlene.

Ihr Kinderarzt gab dem Teenager eine Informations-Broschüre über das x-team der aks-Gesundheitsbildung.

(Bericht über x-team siehe links). Das Angebot sprach sie sofort an. Aus ihrer Sicht hatte sie nun auch das richtige Alter und vor allem genügend Ehrgeiz, um den Kampf gegen die Kilos aufzunehmen. „Man muss das selbst wollen. Das ist ganz wichtig. Bei manchen Teilnehmern haben die Eltern gesagt, dass sie beim x-team mitmachen müssen. Die waren dann nicht so motiviert wie andere Kinder und Jugendliche, die von sich aus dabei sein wollten“, erklärt die Schülerin.

## Neue Situation

Beim ersten Treffen des x-teams im vergangenen Oktober bemerkte sie etwas, was ihr bis dahin nicht so bewusst gewesen ist: „Ich war nicht die einzige, die Probleme mit dem Gewicht hatte. Es gab auch noch dickere Teilnehmer als mich“, sagt Marlene. Eine neue Situation für sie. Denn in der Schule war immer sie die

Größte und eben auch Dickste in ihrer Klasse.

Der Unterstützung durch ihre Mutter Erika war sich Marlene von Anfang an sicher. „Wir haben auch selbst schon Anläufe unternommen, um das Gewicht zu reduzieren. Aber wie das so ist bei Kindern, alles, was die Eltern sagen, wird als Kritik empfunden“, meint Erika Dietrich und lacht. Sie ist nach wie vor begeistert von den x-team-Experten.

Ein wichtiger Teil des aks-Projekts ist die Elternarbeit. „Es ist ein sehr anspruchsvolles Programm, das allen Beteiligten sehr abwechslungsreich und interessant nähergebracht wird. Ich kann es nur jedem empfehlen. Es muss sich auch niemand dafür schämen, wenn er sich fürs x-team entscheidet. Ich kann sagen, dass die Kinder bei den Experten sehr gut aufgehoben sind. Die Fachleute haben auch sehr viel Verständnis. Es wird niemand ausge-

lacht wegen seines Gewichts“, betont Erika Dietrich.

Etwa zwei bis drei Monate hat es gedauert, bis anderen Marlenes Erfolg aufgefallen ist. „In der Schule haben es die meisten immer nach den Ferien gemerkt. Und ich habe Komplimente bekommen. Sogar meine Turnlehrerin meinte, ich solle ihr Tipps geben, wie ich das geschafft habe“, erzählt Marlene und ist dabei sichtlich stolz auf sich. Und das kann die Schülerin auch wahrlich sein. Denn innerhalb eines Jahres hat die 14-Jährige den inneren Schweinehund überwunden und 18 Kilo abgenommen. 15 Kilo während der Zeit im x-team und drei weitere Kilos zu Hause. Das entspricht vier Kleidergrößen. „Mein Ziel ist es, noch etwa fünf Kilo abzunehmen. Ich glaube, dann habe ich mein Wohlfühlgewicht erreicht“, ist sich das selbstbewusste Mädchen sicher.

DUNJA GACHOWETZ