

Der Trick gegen dick



1 Erst mal dehnen, dann Seilhüpfen. Bewegung, Bewegung, Bewegung – das ist ein wichtiger Bestandteil im Kinderleicht-Kurs 2 Mozzarella-Tomaten-Spieße statt Döner – so geht gesund essen



Ständig Homeschooling, kaum Bewegung – wegen Corona haben viele Kinder zugenommen. Unser Autor Michael Kneissler besuchte sechs von ihnen in einer Münchner Abnehm-Gruppe und lernte, dass es um eines überhaupt nicht geht: abnehmen

S eilspringen! Bisher fand Laura das ziemlich cool und ist mitgehüpft, aber jetzt hat sie keine Lust mehr, jetzt kommt der kleine Hunger. Gut, dass Agnes Streber auf der Tischtennisplatte in dem kleinen Park in München schon ein paar Snacks vorbereitet hat. Mozzarella, Kirschtomaten und Basilikumblätter auf kleinen Holzspießen, Melonenbällchen, Obststeller ... Sieht alles sehr lecker aus, ist aber viel mehr: Es ist Nudging.

Nudging ist das neue Buzzword aus der Verhaltenspsychologie und bedeutet etwa: jemanden dazu verführen, etwas besser zu machen als bisher. In diesem Fall geht es darum, sich besser zu ernähren. Mozzarella-Tomate statt Burger oder Döner, Melone statt Eiscreme.

Agnes Streber ist ein großer Fan von Nudging. Sie ist nämlich die Ernährungswissenschaftlerin, die dafür sorgt, dass bei Laura und den anderen Kindern in der Abnehmgruppe der Speck langfristig verschwindet, den sie während Corona angesetzt haben. „Es geht nicht darum, irgendetwas zu verbieten“, sagt Streber, „es geht darum, bessere Alternativen zu zeigen. Deshalb stehen Fettmacher wie Käse, Salami und Pudding ganz hinten im Kühlschrank. Und vorn, in Augenhöhe, lacht die Kinder ein leckerer Obstsalat oder ein Rohkoststeller an.“ Nudging eben!

Etwa 20 Prozent aller Kinder in Deutschland waren schon vor Corona zu dick, in der Pandemie hat sich das Problem verschärft. Bei einer Umfrage des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin der TU Mün-

chen stellte sich heraus, dass je nach Altersgruppe neun bis 27 Prozent der Schulkinder mehr zugenommen hatten, als aufgrund des Wachstums normal gewesen wäre. Ganz besonders betroffen waren Jungen zwischen zehn und zwölf. Zu viel Homeschooling, zu viel TikTok, Youtube und Instagram, zu wenig Bewegung. „Medienkonsum“, sagt Agnes Streber, „hat eine direkte Verbindung zum Übergewicht: Jede Minute am Bildschirm verhindert Bewegung.“

Übergewicht und seine verschärfte Form namens Adipositas (das lateinische Wort für Fettleibigkeit) sind nicht nur lästig, sondern auch gesundheitsschädlich. 80 Prozent der dicken Kinder kriegen die Kurve nicht, wenn man ihnen nicht hilft, und werden dicke Erwachsene. Dann drohen Bluthochdruck, Diabetes, Arterienverkalkung, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Deshalb bezahlen die meisten Krankenkassen auch einen Großteil der Kur und hoffen, dass die Kinder rechtzeitig lernen, besser zu essen und sich mehr zu bewegen (siehe nächste Seite). Es geht nicht um Diäten, es geht um eine grundsätzliche Verhaltensänderung. „Und um ein Umdenken im Kopf“, sagt Agnes Streber. →

„Wir wollen nicht verbieten – sondern Alternativen zeigen“

Agnes Streber, Kursleiterin

Juga



Nisrin



Velimir



Laura



Ajolin



Lea



Text
MICHAEL KNEISSLER

Fotos
JULIA ROTTER

Zur Gruppe gehören zwei Jungs (Velimir und Ajdin) und vier Mädchen (Lea, Laura, Inga und Nisrin), alle zwischen zehn und 13 Jahre alt, und alle sind richtig gut drauf. Keines der Kinder ist fett, niemand wurde bisher wegen der Figur in der Schule gemobbt, aber alle sind kräftiger als der Durchschnitt – und ziemlich fit. „Die sind superbeweglich“, sagt Werner Rauch-Westermeier, der Sportlehrer. „Besser als viele Kinder in der Waldorfschule, an der ich sonst unterrichte.“ Vielleicht liegt es daran, dass sie jetzt auch schon sieben von neun Monaten dabei sind. Bald ist der Kurs vorbei. Dann wird sich zeigen, ob das Umdenken im Kopf geklappt hat und der Spaß an der Bewegung trotz Pubertät bleibt.

Nur Velimir fehlt heute ein wenig die Ausdauer. Vor Corona hat er Fußball gespielt und Kickboxen trainiert, da war er eine Maschine. Aber jetzt hat er zehn Kilo zu viel. Liegt an „Brooklyn 99“ und Spaghetti carbonara, für beides – die Comedyserie und die Pasta – ist er Spezialist. Da kennt er sich besser aus als sonst irgendjemand in seiner Familie. Für die Spaghetti brät er Speck goldbraun an, salzen, pfeffern, Sahne dazu, keine Eier, dann mit der Pasta vermischen. Yummie! Abends vor der Glotze zieht er sich dann beides rein: Comedy und Spaghetti. Insgesamt eher suboptimal für die Figur.

Deswegen ist er jetzt hier bei Frau Strebers Ernährungsinstitut Kinderleicht. „Meine Mutter hat mich angemeldet“, sagt er, „aber erst hatte ich gar keine Lust, da jede Woche zwei Stunden lang hinzugehen.“ Unterdessen macht es ihm aber fast schon Spaß – der Sport, das gemeinsame Kochen, das Essen, das Reden –, obwohl er darauf achtet, nicht zu euphorisch über den Kurs zu sprechen. Wäre uncool für einen Rap-Fan wie ihn. Kinderleicht gibt es seit 21 Jahren. Hun-

derte von Kindern haben hier schon gelernt, wie man den Verführungen zum Konsum von Süßigkeiten, Fettmachern und Fast Food besser widersteht. Laut einer Studie der Uni Hamburg sehen Kinder im Durchschnitt 15-mal am Tag Werbung für ungesundes Essen im TV oder im Internet. „Unsere Kinder müssen das A-B-C des Neinsagens lernen“, sagt Agnes Streber. Die Eltern übrigens auch. Deshalb gehören zum Kurs auch vier Elternabende, an denen die Erwachsenen lernen, besser einzukaufen,

WER ZAHLT DIE ABSPECK-KUR?

Ein Abnehmkurs dauert neun Monate und kostet 1500 Euro. Die Kassen zahlen mit ärztlichem Attest 80 bis 100 Prozent, die Anträge dafür stellt der Kursveranstalter.



1

15-mal am Tag
sehen unsere Kinder
Werbung für
ungesundes Essen.
Im Durchschnitt

besser zu kochen und sich mehr zu bewegen – alles am besten zusammen mit den Kindern.

Auch in anderen Großstädten gibt es ähnliche Angebote wie Kinderleicht. In Leipzig zum Beispiel heißt es „Klaks“, in Berlin „Fit mit Fidelio“, in Hamburg „Mobykids“, in Köln bietet die Uni Adipositasprechstunden im Sozialpädiatrischen Zentrum an. In Augsburg allerdings hat Inga offenbar nichts Vergleichbares gefunden. Deshalb fährt sie jede Woche mit der Bahn fast eine Stunde nach München, um bei Kinderleicht mitzumachen. Ihr Problem heißt Pizza. Mit Salami. Das muss sie in den Griff kriegen. Mit der Schokolade läuft es schon ziemlich gut. Die ersetzt sie immer häufiger durch Obst.

Dazu gab es vor dem Sport schon eine kleine Lerneinheit. Agnes Streber hatte eine uralte Norma-Waage aufgebaut („ein Erbstück von meiner Mutter“). Neben der Waage stand Nina Helleberg. Sie ist auch Ernährungswissenschaftlerin und eine Kollegin von Agnes Streber. „Heute spielen wir mal wieder Zucker-Detektiv“, sagte sie. Und dann legte eines der Kinder einen Schokoriegel in eine der beiden Waagschalen. „Wie viel wiegt der wohl?“, fragte Frau Helleberg. Die Kinder legten Gewichte in die andere Waagschale, bis das Gleichgewicht erreicht war: 40 Gramm. Dann das gleiche Spiel mit einer großen Schale Erdbeeren und Nektarinen: 500 Gramm.

„Schafft ihr es, einen ganzen Schokoriegel zu essen?“, fragte die Wissenschaftlerin. „Logo!“, riefen die Kinder,

und einer der Jungs erklärte, das sei ein Klacks für ihn: „Ich schaffe sogar drei.“ – „Und wer schafft den Obstkorb?“. Stille. Ein Mädchen fragte nach: „Den ganzen?? 500 Gramm??? Geht doch gar nicht!“ Genau das wollte Nina Helleberg hören. „Merkt ihr den Unterschied?“, sagte sie. „Dabei hat der Schokoriegel genau so viele Kalorien wie der Obstkorb. Etwa 200.“ – „Boah“, staunte der Junge mit den drei Riegeln, „das ist echt krass.“

Nach dem Sport geht es auf den Pasinger Viktualienmarkt, ein idyl- ➔



1 Nisrin, Inga und Laura kaufen mit Ernährungswissenschaftlerin Nina Helleberg auf dem Markt ein: natürlich bio und regional 2 So geht Nudging: Leckerer Look verführt zu gesundem Naschen 3 Inga in Action, Ajdin und Sportlehrer Werner Rauch-Westermeier schwingen das Seil



3

Top Five für Besseresser

1. Kein Fast- und Fertigfood: selbst kochen, am besten zusammen mit den Kindern. Schmeckt viel besser. Und geht mit ein bisschen Übung in 20 Minuten.
2. Vorratsschrank ausmisten: Was entspricht nicht mehr unserem Anspruch an Qualität und Nachhaltigkeit?
3. Pole Position für Gesundes: Pudding, Salami und Fruchtojoghurt sind nicht verboten, aber sie stehen im Kühlschrank jetzt ganz oben und hinten. In Reich- und Sichtweite stehen dagegen eher der Joghurt und die Erdbeeren. Oder Karotten mit Dip.
4. Weniger Computer und Smartphone: stattdessen mehr Bewegung im Freien.
5. Ein funktionsfähiges Fahrrad: Das braucht jedes Kind.



lischer Hof mit einem Dutzend Ständen. Die Kinder lernen Einkaufen: Zucchini, lila Karotten, ein paar Kräuter, Obst. Natürlich alles bio und regional. Lea findet es toll, was es alles gibt. Und sie findet sich selbst eigentlich auch gut so, wie sie ist. So richtig zu dick fühlte sie sich schon vor dem Kurs nicht, aber jetzt, sagt sie, könne sie schneller rennen, besser Handball spielen und sagen, was sie wirklich will. Selbstbewusstsein und Willenskraft lernt man nämlich auch bei Kinderleicht. „Sonst kann man den ganzen Verlockungen zum Dickwerden kaum widerstehen“, sagt Frau Streber. Lea will Folgendes: Kartoffeln (ihr Lieblingessen), Pferdewirtschaft studieren und dann zur berittenen Polizei. Abnehmen dagegen will sie nicht.

Und damit hat sie genau verstanden, um was es hier geht. „Abnehmen ist überhaupt nicht unser Ziel“, sagt Agnes Streber. „Die Kinder sollen aber lernen, nicht zuzunehmen. Dann wächst sich das Übergewicht von allein aus.“ So einfach ist das. Und so positiv. Man muss nichts verlieren. Man kann nur gewinnen.

„Das ist das Beste: Wir dürfen selber kochen!“

Am Schluss gibt es jedes Mal ein leckeres Essen. „Das ist das Beste“, sagen die Kinder. „Wir dürfen selber kochen!“ Das ist übrigens auch eine Empfehlung für zu Hause: Was die Kinder (mit)kochen, essen sie auch. Dann geht es nur noch darum, gute Produkte einzukaufen und die passenden Rezepte zu finden (siehe Kasten rechts). Auch die kann man mit den Kindern zusammen aussuchen.

Heute steht Pasta peperonata auf der Karte: Dinkelvollkornnudeln mit Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch. Dazu lila Karottenspaghetti, mit dem Spiralschneider geschnitten. Als Nachtisch Apfelcrumble mit Zucker, Zimt und Nussbutter. Zucker und Butter? „Ja“, sagt Frau Streber, „das ist auch

MEHR INFOS

Gibt's hier:

- Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindesalter: adipositas-gesellschaft.de/aga/
- Broschüre des Robert Koch Instituts: is.gd/fd7kt3
- Kinderleicht-Rezepte für gesunde Ernährung: is.gd/gK7mcg
- Für schwere Fälle: Insula ist eine therapeutische Wohngruppe für übergewichtige Kinder bei Berchtesgaden. is.gd/17U4bQ

mal erlaubt, und außerdem schmeckt es einfach gut.“ Bei richtiger Ernährung geht es nicht um Selbstkasteiung und Verzicht, sondern vor allem um Genuss, allerdings auf eine bessere und ausgewogenere Art. Das macht nicht nur mehr Spaß und ist der langfristig erfolgreichere Ansatz. Auch die Gefahr, dass sich durch starke Kontrolle und Verzicht irgendwann Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie entwickeln, wird damit kleiner.

Ajdin freut sich schon auf die Pastamaschine. „Die ist richtig cool“, sagt er und walzt den Nudelteig immer dünner aus. Die anderen schneiden das Gemüse, und ein paar krümeln die Streusel für den Nachtisch.

Später sitzen alle am Tisch und genießen, was sie gekocht haben. Nur Inga nicht. „Erstens vertrag ich doch keine Zwiebeln“, sagt sie ein wenig vorwurfsvoll, und Frau Streber schaut betreten auf den Boden, „und zweitens muss ich los“. Der Zug nach Augsburg. Sie ist schon fast draußen, da kommt sie noch einmal zurück. Sie will nicht, dass wegen der Zwiebeln ein falscher Eindruck entsteht. „Ich finde das hier alles ganz toll“, ruft sie eilig, „trotz der Zwiebeln. Und ich freue mich schon auf nächste Woche. Tschüss.“ Dann ist sie weg. ●



Agnes Streber,

59, ist nicht nur die Leiterin des Kinderleicht-Zentrums in München (kinderleichtmuenchen.de), sondern auch Ernährungswissenschaftlerin, ausgebildete Köchin, Familientherapeutin, Motivationstrainerin und Zauberin

WANN IST EIN KIND ZU DICK?

Übergewicht und Adipositas bei Kindern werden über sogenannte BMI-Perzentilenkurven erfasst. Hier kann man es berechnen: adipositas-gesellschaft.de/aga/bmi4kids

1 Das macht Spaß: Ajdin und Inga im Kocheinsatz an der Nudelmaschine 2 Die selbst gemachten Dinkelvollkornnudeln sind die Basis für leckere Pasta peperonata



FAMILIEN-WELLNESSURLAUB
IM PARKHOTEL JORDANBAD
BEDEUTET: SPASS UND
ACTION FÜR DIE KLEINEN UND
ERHOLUNG FÜR DIE GROSSEN.



LERCH
GENUSS
WELTEN

Heute will ich
FAMILIENZEIT!

★★★★
PARKHOTEL
Jordanbad

[WWW.JORDANBAD-PARKHOTEL.DE](https://www.jordanbad-parkhotel.de)

+49 (0) 7351 343 300
HOTEL@JORDANBAD-PARKHOTEL.DE