

Nicht nur abspecken

„Jumbo-Kids“ lernen richtiges Essen und Freude an der Bewegung

Lustvoll, aber richtig zu essen und gleichzeitig Spaß an Bewegung zu haben – das lernen übergewichtige Kinder aus Rottenburg seit einem Jahr allwöchentlich in einer Gruppe, den „Jumbo Kids“.

WILLIBALD RUSCHEINSKI

Rottenburg. Ziel des Programmes, das die Herrenberger Diätassistentin Kim Stäublin bereits in sieben baden-württembergischen Städten lanciert hat, ist es ausdrücklich nicht, adipöse Kinder mit einer Crash-Diät in Form zu bekommen. Mit Unterstützung der Krankenkassen, die mindestens 70 Prozent der Kurs-Kosten übernehmen, geht es vielmehr um eine nachhaltige Reduktion des Körpergewichts. Und deshalb machen die zwei Rottenburger „Jumbo-Kid“-Gruppen nicht nur einmal pro Woche miteinander Sport. Zum Programm gehören neben mehr Kondition, Kraft und Ausdauer auch Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung.

Fehlernährung und Bewegungsmangel, der mit exzessivem Medienkonsum einher geht, haben inzwischen dafür gesorgt, dass in Deutschland schon jedes sechste Kind Übergewicht mit sich herumschleppt, sagt Stäublin. Die gesundheitlichen Folgen sind er-

schreckend: Kinder kommen mit Gelenkproblemen, erhöhten Cholesterinwerten, Bluthochdruck und Fettleber in die Arztpraxen; auch Diabetes II im zarten Jugendalter ist keine Seltenheit mehr. Und dabei muss es sich bei den kleinen Patienten nicht um veritable Tonnen handeln: „Zehn Kilo zu viel“, so Stäublin, „machen schon krank.“

Bluthochdruck im Grundschulalter

Kinderärzte sind es denn auch, die mit entsprechenden Empfehlungen dafür sorgen, dass den „Jumbo-Kids“ der Nachwuchs bisher nicht ausgeht. Und sie arbeiten – im Rottenburger Falle Tobias Pantalitschka mit im vierköpfigen interdisziplinären Team mit Diätassistentinnen, Sportlehrern und Psychologen. Drei Mal während der einjährigen Laufzeit wird der Erfolg des Programmes medizinisch kontrolliert, anschließend sind die Eltern zu weiteren Nachuntersuchungen angehalten.

„Multimodal“ nennt die für Rottenburg zuständige Psychologin Barbara Cyrny das Konzept der „Jumbo Kids“. Es gehe nicht nur um Leibesübungen und Kalorienzufuhr, sondern regelrecht um psychosoziale Betreuung bis in die Fa-

milien hinein: „Nur mit den Kindern zu arbeiten und die Eltern außen vor zu lassen wäre nicht effektiv. Sie müssen lernen, dass sie ihr Kind nicht bei uns abgeben können und nach einem Jahr schlank zurückbekommen.“

„Man erwirbt Ernährungsgewohnheiten von klein auf; mit zunehmendem Alter wird es immer schwerer, sie zu verändern“, weiß Diätassistentin Barbara Joos: „Deshalb muss man an den Gewohnheiten ansetzen, die in den Familien reproduziert werden.“ So sei es in etlichen Elternhäusern gar nicht so selbstverständlich, hat Joos beobachtet, dass auch Obst, Gemüse und Milch auf dem Ernährungsplan stehen.

Essen, um den Frust abzubauen

Weit schwerer ist es, antrainiertem Fehlverhalten beizukommen, das mit Nahrungsaufnahme als Mittel zur Emotionsregulierung zusammen hängt. „Man lernt zu essen, um sich dafür Anerkennung abzuholen. Das prägt einen fürs Leben“, sagt Joos: „Und man guckt sich schon bei den Erwachsenen ab, wie gegessen wird, um schlechte Gefühle loszuwerden.“

Statt dessen müssten Kinder wie Eltern wieder lernen, das Essen zu-



Sozusagen das Sahnehäubchen auf dem Abspeckprogramm: Die Jumbo-Kids dürfen mit den Volleyball-Bundesligaspielern vom TV Rottenburg und deren Coach Hans-Peter Müller-Angstenberger (Dritter von links), in der Paul-Horn-Arena trainieren. Bild: Sommer

genießen. „Wir werben für solche Verhaltensänderungen in Einzelgesprächen mit dem Elternhäusern“, sagt Cyrny: „Und wir achten darauf, dass sich die Familien nicht gleich wieder überfordern, sondern realistische Ziele setzen.“ Das kann mit einem verbesserten Frühstück beginnen, der täglichen Radfahrt in die Schule oder der Teilnahme an einer Spielgruppe.

Als hilfreich erwiesen hat sich für Macher der „Jumbo-Kids“ der

obligatorische Elternabend ein Mal pro Monat. Er motiviere auch, sagt Cyrny, weil die nicht selten Hänseleien ausgesetzten Elternhäuser dort so etwas wie Entlastung erfahren: „Denen tut es gut, zu merken, dass auch andere Kinder mit Übergewicht haben.“

Vor allem bei den „Jumbo-Kids“ selbst versucht das Programm, durch Gruppenerlebnisse die Solidarität und das Selbstwertgefühl zu stärken. Dafür gibt's vier Mal pro

Jahr Extra-Events zur Extra-Motivation. So trainierten die beiden Rottenburger Gruppen gestern Nachmittag mit den Volleyball-Bundesligaspielern des TV Rottenburg. „Sie sollen erleben“, sagt Programmgründerin Kim Stäublin, „dass sie ja gar nicht immer die Dicken sind.“

Info: Nächster Informationsabend der „Jumbo-Kids“ ist am Mittwoch, 24. November, um 19 Uhr in der Rottenburger Lindenschule.