

Das Wissen

Übergewicht bei Kindern – Was Eltern und Gesellschaft tun können

Von Anja Schrum

Sendung vom: Dienstag, 2. Juli 2024, 8.30 Uhr

Erst-Sendung vom: Donnerstag, 30. März 2023, 8.30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2023/2024

Zu viele Kalorien, zu viel Daddeln, zu wenig Bewegung: Immer mehr Kinder haben Übergewicht. Sport hilft, aber auch Prävention und weniger Werbung für Junkfood.

SWR Kultur können Sie auch im **Webradio** unter www.swrkultur.de und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swrkultur.de/app>

MANUSKRIPT

Atmo 01: lautes Dribbeln, Rufe, Pfiffe

Sprecherin:

Kinder prellen Bälle durch die Halle. Alle hier sind stark übergewichtig. Zwei Mal pro Woche trainieren sie, weil Bewegung *ein* Schlüssel ist, um abzunehmen. Und zwar mit Spaß und ohne Zwang, sagt Sportwissenschaftler Endre Puskas.

O-Ton 01 Endre Puskas, Sportwissenschaftler:

Sie werden nicht Übergewicht in Wochen und Monaten loswerden. Und alleine mit Ernährungsprinzipien werden Sie bei Kindern nichts erreichen. Das geht im rechten Ohr rein und im linken wieder raus. Die Kinder können Verantwortung übernehmen im kleinen Bereich. Man muss sie aber auch anleiten. Und dazu gehört etwas, was viele vergessen: Selbstwertgefühl erzeugen und Selbstbewusstsein.

Sprecherin:

Übergewicht bei Kindern vorzubeugen, ist nicht allein Aufgabe der Eltern. Auch Gesellschaft, Politik und Industrie sind gefordert, ein Umfeld zu schaffen, das nicht dick macht.

Atmo 01 weiter: lautes Dribbeln, Rufe, Pfiffe

Ansage:

Übergewicht bei Kindern – Was Eltern und Gesellschaft tun können. Von Anja Schrum.

Atmo 02: Dribbeln, Bälle

Sprecherin:

Trainer Markus spornt die Kinder an. Jeder Treffer in den Korb bedeutet einen Punkt. Jeder Fehlwurf eine Kniebeuge. Etwas abseits sitzt Endre Puskas und beobachtet. „Fidelio Adipositas“ heißt das Sportprogramm, das die Kinder in der kleinen Turnhalle in Berlin-Spandau zwei Mal pro Woche auf Trab bringt. Und das kostenlos.

O-Ton 02 Endre Puskas:

Die Kinder, die eigentlich im Sport oder in der Bewegung nicht viele Erfahrungen und nicht viel Erfolge gesammelt haben, und um die geht es gerade, und die sind in der Pandemie explodiert.

Sprecherin:

Sportwissenschaftler Endre Puskas betreut seit gut 25 Jahren das Fidelio-Sportangebot für adipöse und übergewichtige Kinder und Jugendliche des Sportgesundheitsparks Berlin. Ein bundesweit wohl einmaliges Programm. Fast 300 schwer übergewichtige Kinder trainieren regelmäßig in der Zentrale in Berlin-Wilmersdorf. Weil der Weg ins Zentrum aber für viele Kinder zu weit ist und der Problemdruck steigt, gibt es jetzt in immer mehr Bezirken Fidelio-Angebote.

O-Ton 03 Endre Puskas:

Zehn, 15 Jahre ist das Übergewicht auf relativ hohem Niveau in Deutschland gleichgeblieben, 15 Prozent übergewichtige Kinder und Jugendliche, etwa 6 Prozent – pi mal Daumen – ein bisschen weniger als die Hälfte adipöse, also fettsüchtige. Und jetzt gibt es die erste Forsa-Umfrage, da deutet sich eine Explosion an, gerade die Kinder, die leicht übergewichtig sind, sind jetzt ins mittlere Übergewicht, die mittleren ins schwere. Das heißt, es verschiebt sich mehr zum schweren Übergewicht und Adipositas.

Sprecherin:

Jedes sechste Kind habe seit der Pandemie zugenommen. Und fast die Hälfte bewege sich weniger als zuvor. Mit diesen Ergebnissen sorgte eine Forsa-Umfrage im Frühjahr 2022 für Schlagzeilen. Repräsentative Daten gibt es noch nicht, doch andere Untersuchungen deuten in eine ähnliche Richtung. Endre Puskas wundert das nicht. Keine Schule, keine Kita, kaum Treffen mit Freunden, geschlossene Schwimmhallen, gesperrte Bolzplätze. Stattdessen: Computer, Tablet, Smartphone.

O-Ton 04 Endre Puskas:

Jetzt sind wir bei der Online-Nutzung von fünf, sechs Stunden, am Wochenende vielleicht sogar länger. Das heißt, wenn wir jetzt mal zusammenrechnen, wie lange Kinder schlafen, dann in der Schule sind, dann rechnen sie noch mal vier, fünf, sechs Stunden online dazu. Was bleibt da für Bewegung und Sport?

Sprecherin:

Ein Mangel an Bewegung plus ein Zuviel an Kalorien – zu viele Süßigkeiten, fettes Essen, zuckerhaltige Getränke – das bringt die Energiebilanz aus dem Lot. Die Folge: Übergewicht. Wir sind einfach nicht auf Sitzen programmiert, sagt der Sportwissenschaftler.

O-Ton 05 Endre Puskas:

Die Stoffwechselprobleme treten auf. Es kommen Gelenkprobleme, orthopädische Probleme. Die Koordination, also die Sturzprophylaxe funktioniert nicht. Aber gerade in dem Alter, im besten Lernalter bei Kleinkindern und dann die Kinder bis zehn Jahre vor der Pubertät – gerade dort holen wir uns die Grundlage fürs das Erwachsenenleben. Wenn wir das hier nicht haben, können Sie sich vorstellen, was passiert, wenn die hier 20, 30, 40 sind. Also die Probleme gehen nicht einfach weg.

Atmo 03: Trainer ruft, erklärt**Sprecherin:**

Trainer Markus hat die Spielregeln geändert. Damit es nicht langweilig wird für die Kinder und sie in Bewegung bleiben. Endre Puskas deutet auf einen Jungen. Unter seinem weiten T-Shirt zeichnen sich deutlich Bauch und Brüste ab. Mit hochrotem Kopf rennt er durch die Turnhalle, schwitzt – und hat Spaß dabei.

O-Ton 06 Endre Puskas:

Natürlich in der Schule haben sie sehr schlechte Erfahrungen gesammelt mit dem Sport und entwickeln natürlich auch so Verdrängungsängste. Der eine zieht sich zurück in sich selbst, ist vorsichtig, ängstlich, macht am besten nichts. Der andere

schauspielert. Ich habe hier Schmerzen, da Schmerzen. Wir haben alles Mögliche und hier zeigen wir denen: Ihr müsst das nicht haben. Wir sind alle gleich. Und sie entwickeln dann Potenzial. Und sie verbessern sich.

Musik

Sprecherin:

Das wiederum steigert die Freude an der Bewegung und das Selbstbewusstsein. Zumal in einer Gruppe von Gleichgesinnten. Wo man keine blöden Sprüche kassiert, wenn es mal nicht so klappt. Die Lebenswelt vieler übergewichtiger Kinder ist geprägt von Anfeindung und Ausgrenzung. Sie werden verspottet, gemobbt und gedemütigt. Vor allem aber werden sie stigmatisiert. Lehrkräfte zum Beispiel schätzen übergewichtige Kinder meist als weniger leistungsfähig ein. Spott und Ausgrenzung wiederum münden in Selbstzweifeln und Frustessen. Ein Teufelskreis. Bewegung und Sport dagegen stärken das Selbstbewusstsein, ist Endre Puskas überzeugt.

O-Ton 07 Endre Puskas:

Das heißt also, wenn man unsere Arbeit sieht, dann ist am Anfang immer für mich: verändere Verhalten, versuche aus passivem Verhalten, dem Sport in aktivem Verhalten. Wenn ich das hinkriege nach einigen Wochen, Monaten, dann verbessere die Sportlichkeit. Wenn ich das hinkriege, beginne ich nach einigen Monaten, am Gewicht zu arbeiten.

Sprecherin:

Im Idealfall reicht es, die Energie-Aufnahme zu halten und sich mehr zu bewegen. Dann wächst das Kind einfach weiter, ohne weiter zuzunehmen. Bei starkem Übergewicht allerdings oder gar Adipositas ist meist eine Überweisung in eine Spezialambulanz nötig.

Atmo 04: Kinderklinik Charite, entfernte Stimmen: Sie besprechen...Und was super wäre, wenn Sie beide noch ein bisschen Ernährungsprotokoll führen, damit wir wissen, was er so für Ernährungsgewohnheiten hat. ... Hin und her,

Sprecherin:

Die Kinder- und Jugend-Klinik der Berliner Charité. Im Nebenraum ist Susanna Wiegand, die Leiterin Adipositas-Ambulanz, im Elterngespräch.

Atmo 05: Kinderklinik Charite: verschiedene Stimmen... Sie können gerne, wenn er mag, Sachen fotografieren, haben wir ja auch schon gesagt...alles mitbringen...

Sprecherin:

Die Eltern sollen dokumentieren, was ihr Sohn, 9 Jahre alt, jeden Tag isst. Handyfotos reichen. 70 Prozent der rund 1.000 Kinder und Jugendlichen, die die Ambulanz jährlich betreut, sind schwer adipös. Die meisten kommen mit einer Überweisung von der Kinderärztin.

Atmo 06: Alles klar... Dann bis die Woche nach den Ferien...okay... Tschüss...

Sprecherin:

Susanna Wiegand verabschiedet ihren kleinen Patienten und dessen Eltern. Beim Hinausgehen redet der Junge auf seinen Vater ein. Die Ärztin blickt kurz hinterher:

O-Ton 08 Susanna Wiegand, Charité Adipositas-Ambulanz:

Ein 9-jähriger Junge, der schon 110 Kilo wiegt, das ist für neun Jahre erst mal wirklich außergewöhnlich ist. Was bedeutet, dass fast die Hälfte seines Körpergewichts Übergewicht ist. Wenn man sich das mal vorstellt, dass man als Erwachsener mit einem 50 Kilo Rucksack jeden Schritt unterwegs ist und sich dann vorstellt, dass dieser Junge den Wunsch hat, Fußball zu spielen, braucht es, glaube ich, nicht viel Fantasie, um sich auszumalen, was diese Art eines wirklich extremen Übergewichts bedeutet. Das ist halt das, was uns hier in der Klinik immer häufiger begegnet.

Sprecherin:

Auch Wiegand bestätigt: In die Ambulanz, die Teil des Sozialpädiatrischen Zentrums der Charité ist, kommen seit der Pandemie deutlich mehr Kinder und Jugendliche, die extrem adipös sind. Aus Gewicht und Größe, dem Kindesalter und dem Geschlecht sowie der sogenannten Perzentil-Kurve – bekannt aus den U-Untersuchungen – ermitteln Wiegand und ihr Team, wie schwerwiegend das Problem ist. Es folgt eine umfangreiche Anamnese.

O-Ton 09 Susanna Wiegand:

Gerade wenn Kinder eben schon sehr früh ein sehr starkes Übergewicht entwickeln, dann haben sie doch einem gewissen Prozentsatz zusätzlich noch andere angeborene Veränderungen, zum Beispiel eine Appetit-Regulation, die es Ihnen eben besonders schwer machen, ihr Essen zum Beispiel zu kontrollieren.

Sprecherin:

Solche – eher seltenen Störungen – ließen sich mittlerweile zusätzlich medikamentös behandeln, sagt Wiegand. Sie sollten nicht übersehen werden. Zumeist seien sie genetisch bedingt: Susanna Wiegand und ihr Team schauen sich die Genetik an und nehmen den Stoffwechsel der jungen Patienten und Patientinnen unter die Lupe. Sie erstellen eine Energiebilanz und checken, ob das Übergewicht bereits zu Folgeerkrankungen geführt hat.

O-Ton 10 Susanna Wiegand:

Ganz klassisch, ich habe schon gesagt Fettstoffwechsel, Zucker- Stoffwechsel, Leberverfettung, hoher Blutdruck, hohe Harnsäure. Der ganze Bereich metabolische Folgen eines Übergewichts, wo man denkt, ach, das kriegen nur Erwachsene. Nee, ist nicht so. Viele Kinder und Jugendliche haben das eben auch schon. Also das ist so dieser eine Bereich. Aber eben auch da gibt es im orthopädischen Bereich viel, viele haben ja auch ne und Schulsport kann ich nicht mitmachen. Ich hab Knieprobleme und so weiter, dass man da schaut, was ist jetzt Übergewichtsfolge? Gibt es da Verletzungen?

Sprecherin:

Und dann ist da noch die Frage nach der psychischen Gesundheit. Auch die wird in die Anamnese einbezogen.

O-Ton 11 Susanna Wiegand:

Also gibt es wirklich kinder- und jugendpsychiatrische Diagnosen, die zum Beispiel noch mal eine intensive Therapie brauchen? Gibt es atypische Essstörungen? Gibt es einen Medien-Sucht, Schul-Abstinenz? Also das ist wirklich eine sehr große Bandbreite eigentlich.

Sprecherin:

Es dauert einige Wochen, bis die umfangreiche Diagnostik abgeschlossen ist. Über den 110 Kilo schweren Jungen, mit dessen Eltern Susanna Wiegand gerade gesprochen hat, konnte ihr Team schon einiges in Erfahrung bringen:

O-Ton 12 Susanna Wiegand:

Also da sind eben getrennte Eltern. Eine schwierige Situation, also keine gute Abstimmung und eben ein neun Jahre alter Junge mit einem massiven Übergewicht, der zwar regelmäßig in die Schule geht, aber keinerlei Kontakte zu Gleichaltrigen hat. Von seiner russisch sprechenden Großmutter Nachmittagsbetreuung, die das ja sehr, sehr, sehr gut mit ihm meint, aber eben auch zu beobachtende, sagen wir mal, nicht-alters- entsprechende Interaktion mit den Eltern. Also wir müssen einfach auch von der sozialen Isolation, von einer Überbehütung ausgehen.

Sprecherin:

Wiegands Team wird jetzt für den Jungen und seine Familie eine langfristige Ernährungsumstellung erarbeiten. Diäten allerdings helfen nicht. Weil sie zum sogenannten Jojo-Effekt führen, also das Körpergewicht nach Diät-Ende meist in neue, ungekannte Höhen schnell. Und weil Diäten – gerade bei Kindern und Jugendlichen – Magersucht oder Essstörungen auslösen können.

O-Ton 13 Susanna Wiegand:

Es geht darum, ihm irgendeine Ernährung zu basteln, die möglichst nahe an seinen Gewohnheiten und Vorlieben auch ist. Wir haben hier zig Nationalitäten, die ganz unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten in ihrer Familie haben. Um alles zu berücksichtigen, muss man dann eben was basteln, womit er klarkommt, womit er eben jetzt auch nicht den ganzen Tag Hunger hat, womit aber auch dann die Großmutter in der Zubereitung zurechtkommt, also dass es eben auch zu der Familie dann passt.

Sprecherin:

Denn nur dann lässt sich die Ernährungsumstellung auch langfristig durchhalten. Derzeit sorgt auch ein neuer Wirkstoff zur Gewichtsreduktion für Schlagzeilen. Das sogenannte Semaglutid, ursprünglich für Diabetes-krankte Erwachsene entwickelt, ist seit 2022 auch bei Erwachsenen mit Adipositas zugelassen. Im Frühjahr 2023 erweiterte die europäische Arzneimittelagentur die Zulassung für Kinder ab 12 Jahren mit Adipositas und einem Körpergewicht von mindestens 60 kg. Allerdings, so

schränkt Susanna Wiegand ein, sei Semaglutid – anders als viele Medienberichte suggerieren – kein Wundermittel.

Atmo 07: Halle / Parcours-Training...

Sprecherin:

Für extrem übergewichtige Kinder gilt weiterhin: Neben der Ernährungsumstellung ist in der Therapie vor allem die Bewegung wichtig. In der Spandauer Turnhalle rennen, hüpfen und balancieren die Fidelio-Kids über einen Parcours. Sie klettern über Sprungkästen, trippeln durch Ringe, rollen sich über dicke blaue Turnmatten. Programmleiter Andre Puskas nickt zufrieden.

O-Ton 14 Andre Puskas:

Ich werde nicht vier Sprünge einbauen bei stark Adipösen. Ansonsten: Wir müssen sie belasten. Sie müssen sich positiv anpassen. Und wenn wir sie unterfordern, passiert nichts. Ganz im Gegenteil, es wird schlimmer. Wir dürfen sie aber auch nicht überfordern. Das ist genau der Punkt, dass wir so immer in dieser Forderung bleiben. Und dann passiert auch genau das, dass Gelenke stabilisiert, werden durch Muskulatur, dass der Rücken gehalten wird durch Muskulatur. Die Koordination verbessert sich. Muskelketten arbeiten besser. Das ist genau die Grundlage, die die Kinder fürs Erwachsenenalter brauchen, um nicht Probleme zu kriegen.

Sprecherin:

„Zapping-Training“ nennt Andre Puskas das Sportangebot, das er im Laufe der Jahre für die übergewichtigen Kinder entwickelt hat. Und das, so glaubt er, auch für den Sportunterricht in der Schule gut geeignet wäre. „Technik interessiert mich nicht“, sagt der Sportwissenschaftler. Auf die Bewegung komme es an. Das können Ballspiele ohne komplizierte Regeln sein oder ständig wechselnde Spielformen. Die Abwechslung sei ganz wichtig.

O-Ton 15 Andre Puskas:

Wenn du etwas nicht kannst und dir fehlt am Anfang der Erfolg und dann schaltet der Kopf nach zwei Minuten schon ab. Wenn du aber sozusagen wechselt die Sportart nach eine Minute, dann hat er Aussicht auf Erfolg. Er ist wieder motiviert. Das ist das Entscheidende.

Sprecherin:

Die 9- bis 15-Jährigen, die gerade eine Trinkpause machen – nur Wasser, keine zuckerhaltigen Getränke, lautet die Regel – kommen auf jeden Fall gerne.

O-Ton 16 Junge:

Also mir gefällt es, dass wir hier Spiele spielen können, ohne dafür irgendwie benotet zu werden wie im Sportunterricht. Und wenn wir was nicht schaffen, dass man hier keinen Ärger bekommt oder so.

O-Ton 17 Mädchen:

Weil hier kennt man nicht so viele Leute. Und in Schule kennt man mehr... Und das ist dann peinlich, wenn man zum Beispiel runterfällt oder sowas. Hier ist das nicht peinlich.

O-Ton 18 Junge:

Ich hab auch bis hier elf Kilo abgenommen.

Sprecherin:

Kinder, die wieder Freude an Bewegung und Sport haben, bewegen sich auch im Alltag mehr – so die Hoffnung. Und darauf kommt es an, so die Adipositas-Spezialistin Susanna Wiegand:

O-Ton 19 Susanna Wiegand:

Das versuche ich immer, den Eltern zu erklären: Unser Stoffwechsel ist eigentlich so gemacht, dass wir 25 Kilometer am Tag zu Fuß laufen. Das tun die wenigsten von uns regelmäßig. Aber deswegen ist Bewegung essenziell, wenn es darum geht, langfristig eine gesunde Gewichtsentwicklung hinzukriegen.

Musik**Sprecherin:**

Runter von der Couch, das gilt für Kinder wie Eltern gleichermaßen. Ein aktiver Alltag, 12.000 Schritte, ein Schulweg ohne Auto, Bewegung draußen und bei Tageslicht. Doch das ist alles nicht so einfach umzusetzen, wenn die Kinder morgens in die Schule gehen, anschließend in den Hort und erst um 16 oder 17 Uhr wieder zu Hause sind. Das weiß auch die Adipositas-Expertin. Und trotzdem: Die ganze Familie muss mitziehen, um eine nachhaltige Gewichtsreduktion zu erreichen. Und um zu verhindern, dass aus übergewichtigen Kindern multi-morbide Erwachsene werden.

O-Ton 20 Susanna Wiegand:

Für 20 Prozent können wir vielleicht nichts tun, weil die einmal kommen und dann nicht wieder. 30 Prozent können so ihr Gewicht signifikant reduzieren und für die restlichen 50 Prozent schaffen wir es zumindest, dass sie nicht dicker werden und damit sozusagen ihre Stoffwechsel-Situation schon mal deutlich verbessern.

Sprecherin:

Für die Gesundheit ist das durchaus ein Erfolg. Allerdings zählen für die betroffenen Kinder und Jugendlichen meist andere Dinge:

O-Ton 21 Susanna Wiegand:

Ein Jugendlicher, wenn ich dem, jetzt sage, dein Stoffwechsel ist aber jetzt viel, viel besser als vor einem halben Jahr, ist dem das erst mal relativ latte, weil sie ja trotzdem nicht die Klamotten anziehen können, die sie eigentlich wollen.

Sprecherin:

Damit es gar nicht erst zu schwerem Übergewicht oder Adipositas kommt, müsste viel mehr Wert auf Prävention gelegt werden. Doch bundesweit sei die Versorgungslage absolut defizitär, urteilt Susanna Wiegand.

O-Ton 22 Susanna Wiegand:

Einfach deswegen, weil Adipositas-Schulungs-Programme, was ja eigentlich viel sinnvoller, sozusagen vorgeschaltet für nicht so gravierende Fälle viel, viel sinnvoller wäre, eben völlig unzureichend finanziert sind und das Angebot über die letzten gut zehn Jahren nochmal um fast 50 % abgenommen hat. Also in der in der Fläche wirklich eine absolute Katastrophe.

Sprecherin:

Eine erfolgreiche Prävention sollte ohnehin nicht nur beim Verhalten des oder der Einzelnen ansetzen. Sondern die Verhältnisse, unter denen Kinder und Jugendliche heute leben, müssten sich ändern.

O-Ton 23 Susanna Wiegand:

Dass sie die Möglichkeit haben, sich im Alltag viel zu bewegen, dass die in Gemeinschaftseinrichtungen, Kita, Schule vernünftiges Essen bekommen, dass man guckt, welche Kinder haben Stress, sich um Stressvermeidung zu kümmern. Das ist das, was uns ärgert, dass es eigentlich so einfach wäre und dass wir viele starke Gegenspieler haben, zum Beispiel in der Lebensmittelindustrie oder andere Interessen-Gruppierungen, die – ich sage mal, die die gesunde Entwicklung von möglichst vielen Kindern nicht so im Blick haben.

Atmo 08: (Tüte knistert) Und für Gemüse-Lasagne braucht man ganz viel Gemüse. Und wichtig ist, dass man Gemüse erstmal abwäscht, okay?**Sprecherin drüber:**

Judith Siggelkow zieht das Gemüse aus der Verpackung. Stapelt Tomatendosen, Schmand und Lagsagne-Packungen auf der Arbeitsfläche.

Sprecherin:

Toni, Bella, Gino, Johannes und Sajeda streifen sich Plastikhandschuhe über und greifen dann zu Schneidbrett und Messern. In der Küche der ARCHE, einer Einrichtung für benachteiligte Kinder und Jugendliche in Berlin-Friedrichshain, beginnen sie zu waschen und zu schneiden. Kleine Würfelchen für die Gemüse-Lasagne, die die Kinder heute gemeinsam kochen wollen.

Atmo 09: Wasser läuft „Einmal in der Mitte durch (Schneidgeräusche)... aufs Brett legen, dann ziehst du hier zwei Mal durch und dann hast du kleine Würfelchen und so kleine Würfelchen brauchen wir...“

O-Ton 24 Judith Siggelkow, ARCHE Berlin-Friedrichshain:

Also, wir wissen, was den Kindern schmeckt, aus Erfahrung. Nudeln sind immer gut und Auflauf natürlich auch. Und die herkömmliche Lasagne ist ja mit Hackfleisch und da nicht alle Kinder Fleisch essen und umso ein bisschen das Gemüse zu verstecken, habe ich gedacht, machen wir da heute mal.

Sprecherin:

Jeden Freitagnachmittag kocht Judith Siggelkow gemeinsam mit den Kindern. Weil es Spaß macht, gemeinsames Essen inklusive. Aber auch weil Kochen ein Bewusstsein dafür schafft, wie man sich gesund und günstig ernähren kann, sagt Siggelkow. Denn Kinder aus armen Haushalten leiden besonders häufig unter Übergewicht.

O-Ton 25 Judith Siggelkow:

Auch einfach mal einen Burger selber zu machen oder Pommes selber zu machen, ist ja auch etwas anderes als das einfach nur beim Imbiss zu kaufen (Schneidegeräusche)

Sprecherin:

Aber die Gemüse-Lasagne will sie auf jeden Fall probieren. Und am Wochenende steht dann Kochen mit der ganzen Familie auf dem Plan.

O-Ton 26 Sajeda:

Es gibt diesen Koch-Wettbewerb und es nehmen fünf oder zehn ARCHE teil und dann kriegen wir Rezepte, dann kriegen wir Video geschickt, wie wir alles machen sollen. Und dann sollen wir es kochen zu Hause und dann Foto davon machen und Judith schicken.

Sprecherin:

Ausgelöst hat die Koch-Challenge ein Besuch der Starköchin Meta Hildebrand aus der Schweiz. „Hähnchen-Nuggets mit Blattsalat an Himbeer-Vinigrette“ – das hatte Hildebrand zusammen mit den Kindern gezaubert. Und sie hat gleich ein Video produziert, dass nun online steht als Teil einer Rezept-Serie. So können die ARCHE-Kinder es mit ihren Familien zuhause nachkochen.

O-Ton 27 Judith Siggelkow:

Die kommen dann mal in den Genuss mal auszuprobieren: Wie werden die denn überhaupt gemacht? Was kommt dazu und dann mit einem Salat variiert. Das ist ja auch eine andere Sache als Pommes dazu. Das ist schon ein bisschen gesünder.

Musik

Sprecherin:

Angesichts der gestiegenen Lebensmittelpreise suchen immer mehr Familien die Tafeln auf. Aus Lebensmittelpenden etwas zu kochen, auch das lernen die Kids bei der ARCHE.

O-Ton 28 Judith Siggelkow:

Wir hatten in den Ferien einen Koch hier, der hat aus geretteten Lebensmitteln mit uns gekocht, und da gab es tatsächlich gar kein Rezept, sondern die Kinder sollten kreativ werden mit dem, was da war. Und es wurden wirklich verschiedene Gerichte gekocht, und es hat den Kindern sehr gut geschmeckt.

Sprecherin:

Am Ende entstand ein kleines Büffet aus geretteten Lebensmitteln: Kürbissuppe, Nudeln, verschiedene Salat. Die Kinder konnten wählen und probieren. Sajeda nickt, auch ihr hat es geschmeckt.

O-Ton 29 Sajeda:

Das war richtig lecker. Und da hab ich mich noch gesünder ernährt – zur Zeit nicht mehr. Zurzeit esse ich wirklich fast jeden Tag Chips und Fastfood – also, ich finde es nicht gut, aber ich weiß nicht – es schmeckt mir einfach gut.

O-Ton 30 Luise Molling, Foodwatch:

Das ist ebenso eine klassische TikTok-Werbung, ein kurzer Spot mit Musik unterlegt und man sieht diese Jungs dabei, wie sie genüsslich Oreo-Kekse verspeisen. Und das natürlich wieder im Aufzug, weil sie sind ja die Elevator-Boys. Und so sieht es aus.

Sprecherin:

Luise Molling klickt weiter durch ihren Laptop. TikTok ist mittlerweile *der* angesagte Kanal bei Kindern und Jugendlichen. Natürlich auch, wenn es um Werbung für ungesunde Lebensmittel geht.

Molling ist Campaignerin bei „Foodwatch“ und kämpft seit Jahren *gegen* Kindermarketing und *für* Übergewichts-Prävention. Denn nach wie vor sind fast 90 Prozent der für Kinder beworbenen Produkte zu süß, zu fettig, zu salzig. Schon die ganz Kleinen sollen geködert werden.

O-Ton 31 Luise Molling:

Jede Mutter, jeder Vater kennt das. Wenn er oder sie mit dem Kind einkaufen geht, sehen sie überall diese quietschbunten Figuren auf den Produkten. Dann gibt es Spielzeug-Beigaben, dann gibt es diese tollen Joghurts mit den Knusper-Schokolinsen drauf, die schön bunt und rasch sind und noch Geräusche machen. Das lieben Kinder natürlich auch.

Sprecherin:

Ältere Kinder gucken nach wie vor Fernsehen. Da flimmern jeden Abend zur Primetime im Schnitt fünf Werbespots für ungesunde Lebensmittel über die Mattscheibe, so eine aktuelle Erhebung von Foodwatch. Dazu noch Social Media mit zielgenauer Werbung für Kinder und Jugendliche, unter dem Radar der Eltern. Eine Milliarde Euro hat die Süßwarenindustrie 2020 allein in Deutschland ausgegeben, um ihre Zuckerbomben und fettigen Snacks anzupreisen.

O-Ton 32 Luise Molling:

Wir brauchen dringend ein Werbeverbot, weil wir wissen, dass Werbung funktioniert. Im Sinne, dass Werbung dazu führt, dass Kinder und Jugendliche viel mehr solcher ungesunden Produkte konsumieren, als sie es ohne Werbung tun würden. Das führt zu einem signifikanten Anstieg des Verzehrs solcher Produkte. Das ist wissenschaftlich erwiesen.

Sprecherin:

Um Kinder vor Übergewicht und seinen Folgen besser zu schützen, fordert Foodwatch ein Werbeverbot für ungesunde Lebensmittel zwischen 6 und 23 Uhr. Im Fernsehen, im Radio und Online.

O-Ton 33 Luise Molling:

Also, dass man wirklich tagsüber auf all diesen Kanälen nur noch Werbung für gesunde Lebensmittel schalten darf. Wir möchten das Influencerinnen, da deren Inhalte ja jederzeit abgerufen werden können, generell auch nur noch für gesunde Lebensmittel werben dürfen. Wir möchten, dass es eine Bannmeile gibt, rund um Schulen, Kitas und Spielplätze von mindestens 100 Metern, wo eben auch keine Plakatwerbung mehr für ungesunde Lebensmittel gezeigt werden darf.

Sprecherin:

Kritiker – darunter durchaus auch Eltern – halten vielfach dagegen: Man müsse das ganze ungesunde Zeug ja nicht kaufen. Niemand zwingt einen dazu.

O-Ton 34 Luise Molling:

Neulich meinte ein Journalist tatsächlich zu mir, man könnte ja dann doch einfach online einkaufen. Also wenn Eltern das stört, dass Kinder da jetzt verlockt werden im Supermarkt, dann sollen sie doch einfach nur noch online bestellen. Er fand es tatsächlich sinnvoller oder eher zu rechtfertigen, dass Kinder nicht mehr Supermärkte betreten dürfen, als dass einfach die Lebensmittelindustrie in ihren Marketingaktivitäten eingeschränkt wird.

Sprecherin:

Luise Mölling schüttelt den Kopf. Dass die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher zunimmt, wundert sie nicht.

O-Ton 35 Luise Molling:

Das Problem ist ja gerade, dass dieses einfach „sich gesünder ernähren“ uns so unglaublich schwer gemacht wird. Wir leben ja in einer sogenannten adipogenen-, also Übergewichts-fördernden Umwelt, wie Experten das nennen. Das heißt, wo immer wir uns aufhalten, gibt es ein extrem großes Angebot an unausgewogenen Lebensmitteln. Sie müssen nur versuchen, irgendwo an einem Bahnhof ein gesundes Mittagessen zu finden. Das ist schon richtig schwierig. In den Kantinen, in Schulen und Kitas gibt es kaum gesundes Essen. Wir haben ein Angebot an Erfrischungsgetränken, was ausschließlich völlig überzuckert ist. Sie finden kaum ein Getränk, was keinen Zucker enthält und auch Geschmack hat.

Sprecherin:

Die NGO Foodwatch fordert eine „Zuckersteuer“ für süße Getränke wie Softdrinks, Eistee oder Energiedrinks. In Großbritannien etwa ist seit 2018 eine Abgabe fällig, gestaffelt nach dem Zuckeranteil. Laut einer Studie der Oxford Universität habe sich daraufhin der durchschnittliche Zuckergehalt der Softdrinks von 4,4 auf 2,9 Gramm pro 100 Milliliter reduziert. Das entspräche einer Zuckerreduktion von 30 Prozent pro Kopf und Tag. Luise Molling plädiert dafür, Ähnliches auch in Deutschland zu versuchen.

O-Ton 36 Luise Molling:

Weil eben süße, gezuckerte Getränke ein Schlüssel, ein Schlüsselfaktor sind bei der Entstehung von Übergewicht und Adipositas, und es braucht auch die Abschaffung der Mehrwertsteuer für Obst und Gemüse, weil es ebenso ermöglicht wird, dass gesunde Lebensmittel günstiger werden im Vergleich und man sich dort eben leichter gesund ernähren kann.

Sprecherin:

Cem Özdemir, Minister für Ernährung und Landwirtschaft, hat Ende Februar 2023 einen Gesetzentwurf vorgelegt, um das Kindermarketing für ungesunde Lebensmittel zu beschränken. Doch bislang stößt sein Vorschlag in der Regierungskoalition auf Widerstand, besonders bei der FDP. Und auch die Lebensmittelwirtschaft lehnt den Entwurf ab.

Atmo 10: Kinder rollen Volleybälle**Sprecherin:**

Zurück zu den Fidelio-Kids in Berlin-Spandau. Fast anderthalb Stunden haben die Jungen und Mädchen sich jetzt bewegt. Ausgetobt und dabei Spaß gehabt. Ohne blöde Kommentare über ihr Äußeres oder ihr Körpergewicht zu bekommen. Wer den Kindern zuschaut, dem wird schnell klar: Solche Angebote müsste es an viel mehr Orten geben. Um das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken und ihnen ein gutes Körpergefühl zu vermitteln.

Absage:

Das Wissen (mit Soundbett)

Sprecher:

„Übergewicht bei Kindern – Was Eltern und Gesellschaft tun können.“ Von Anja Schrum. Sprecherin: Angela Neis. Redaktion: Vera Kern. Regie: Günter Maurer. Eine aktualisierte Sendung aus dem Jahr 2023.

Abbinder

* * * * *

Links und Studien zum Thema

<https://adipositas-gesellschaft.de/forsa-umfrage-zeigt-folgen-der-corona-krise-fuer-kinder-gewichtszunahme-weniger-bewegung-mehr-suesswaren-jedes-sechste-kind-ist-dicker-geworden/>

<https://www.bwl.uni-hamburg.de/irdw/dokumente/kindermarketing2021effertzunihh.pdf>

https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/322226/Tackling-food-marketing-children-digital-world-trans-disciplinary-perspectives-en.pdf