

Wenn ich glücklich bin, dann esse ich Salat!

Maria ist 12 Jahre alt und hat einen BMI von 30. Sie wohnt in einer Kleinstadt und ihre Eltern leben in Scheidung. Immer wieder kommt es zu Gewaltausbrüchen vom Vater. Maria war schon lange nicht mehr glücklich, meistens ist sie ängstlich oder traurig. Chips, Schokolade und das gute Essen bei der Oma geben ihr Trost und Sicherheit. Aber Maria ist sich sicher: Wäre sie glücklich, würde sie auch Salat essen.

Maria nimmt am Programm „Durch Dick und Dünn“ teil. Diese Initiative wird vom Land Niederösterreich unterstützt und steht allen 6- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen offen, die übergewichtig sind und in Niederösterreich wohnen.



© www.charakter.photos / Philipp Monihart

In 60 Einheiten lernt Maria, wie sie sich ohne Naschen trösten und beruhigen kann, welche Bewegung oder Sportart ihr guttut und ob Salat wirklich glücklich macht. Begleitet wird sie dabei von Sport- und Ernährungswissenschaftlern, Psychologen oder Psychotherapeuten. Maria kommt gemeinsam mit ihrer Mutter in den wöchentlichen Kurs. Denn auch die Eltern erhalten Inputs, z.B. zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychisches Wohlbefinden. Auch für klassische Erziehungsberatung ist Platz. Medienkonsum, Schulschwierigkeiten oder Mobbing sind weitere Themen, die in direktem Zusammenhang mit Übergewicht stehen und besprochen werden. Meistens finden die Einheiten getrennt für Kinder und Eltern statt, manchmal stehen aber auch gemeinsame Kochabende oder Ausflüge auf dem Programm.



© www.charakter.photos / Philipp Monihart

Zusätzlich zum Jahreskurs können die 10- bis 17-Jährigen das Motivationscamp besuchen, das in den Sommerferien stattfindet und zwei Wochen dauert. Auch dort gibt es eine starke Verknüpfung der Bereiche Ernährung, Bewegung und Psychologie.



© www.charakter.photos / Philipp Monihart

Im Motivationscamp geht es ganz wesentlich darum, den Selbstwert zu stärken und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Da alle Teilnehmer übergewichtig sind, kann das Übergewicht nicht als Ausrede herhalten, etwas nicht machen zu können. Damit ist der Schritt aus der Komfortzone gewährleistet. Neues wird ausprobiert und führt bei den Jugendlichen zu positiven Erlebnissen.

Leider besteht häufig die Annahme, dass eine Lebensstiländerung im Sinne von „weniger Essen und mehr Bewegung“ der einzige Schlüssel zum Erfolg bei Übergewicht und Adipositas ist. Die Geschichte von Maria zeigt, dass das Thema wesentlich komplexer ist. Maria ist kein Einzelfall, denn bei den meisten Teilnehmern gibt es Schwierigkeiten in der Familie, Schule oder im sozialen Umfeld. Der negative Stress abseits vom Übergewicht ist oft sowohl bei den Kindern als auch bei den Eltern hoch.

Der Mechanismus ist schnell erklärt: In angespannten Zeiten greifen wir gerne zu Süßem oder Deftigem. Schuld sind unsere Urzeitgene, die uns in früheren Zeiten das Überleben gesichert haben. Der Körper belohnt die Zufuhr von Fett und Zucker mit einem Cocktail aus Gute-Laune-Hormonen. Doch leider hält die Wirkung nicht lange an, der vermeintlich tröstende Griff in die Naschlade geht nach hinten los. Schlechtes Gewissen macht sich breit und die Ermahnungen der Eltern folgen. Schnell entsteht eine Dynamik, die nur noch mit Hilfe von außen zu lösen ist. Zu groß werden die Verstrickungen zwischen Eltern und Kind.

„Iss halt weniger.“ – „Nicht so viel auf den Teller.“ – „Jetzt geh doch mal raus!“ – Das sind gut gemeinte Tipps, die für Menschen mit Übergewicht genauso wenig hilfreich sind, wie wenn man alkoholkranken Personen sagt: „Du bist Alkoholiker, weil du zu viel Alkohol trinkst.“ Jedes Programm, das nur darauf abzielt, die Kalorienbilanz ins Gleichgewicht zu bringen, greift zu kurz. Auch die Seele muss ins Lot kommen. Daher braucht es eine interdisziplinäre Herangehensweise.

Bei Salat schrumpft der Bizeps!
(Benni, 14 Jahre)



© www.charakter.photos / Philipp Monihart

Bei „Durch Dick und Dünn“ ist der psychosoziale Teil ebenso wichtig wie die Ernährungsaufklärung. Ernährungsmythen, fehlgeschlagene Diäten, falsch verstandene Ernährungstipps – sowohl bei den Jugendlichen als auch bei den Eltern gibt es viel Fehlwissen, das erst in den richtigen Zusammenhang gebracht werden muss. In den Ernährungseinheiten geht es beispielsweise um die richtige Zubereitung, Portionsgrößen und das gemeinsame Essen in der Familie.

Details zum Programm: www.noetutgut.at/vorsorge/durch-dick-und-duenn

Mag. Karin Lobner

Ernährungswissenschaftlerin und Psychotherapeutin

info@gefuehlskueche.at

<http://www.gefuehlskueche.at>