

Fettzies, Sporties und Schlaffies – Abnehmen mit PowerKids

Starkes Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen nimmt immer mehr zu: Bereits heute ist jedes fünfte Kind zu dick, Tendenz „zunehmend“. Die Konsequenzen für Betroffene sind vielfältig und reichen von sozialer Ausgrenzung über psychische Belastung bis hin zu Diabetes, Gelenkschäden sowie Herz- und Gefäßkrankheiten. Bereits vor vier Jahren erkannten die Stiftung Kindergesundheit und die AOK Bayern, wie wichtig es ist, Übergewicht und Adipositas bei Kindern zu senken. In Zusammenarbeit mit Kinderärzten, Psychologen, Sport- und Ernährungswissenschaftlern entwickelten sie das Selbsttrainingsprogramm PowerKids. Mit diesem lernen übergewichtige Kinder, auf spielerische Art und Weise ihre Ernährung zu verbessern und sportliche Aktivitäten auszuüben. Seit Januar 2001 wurden 30 000 Kinder zu PowerKids, darunter 15 000 in Bayern.

Gemeinsam mit dem stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden der AOK Bayern, Walter Schwarz, präsentierten die „Väter“ von PowerKids, Professor Dr. Berthold Koletzko vom Haunerschen Kinderspital München und Professor Dr. rer. nat. Volker Pudel, Ernährungspsychologe der Universität Göttingen, zu Jahresbeginn die neuesten Ergebnisse von PowerKids in München.



Mit PowerKids erfolgreich: Professor Dr. Berthold Koletzko, PowerKid Michael Almanstoetter, Dr. Dagmar Czermak-Loges, Walter Schwarz und Professor Dr. Volker Pudel (v. li.).

Foto: Steffen Hartmann

Weniger Fett, mehr Sport

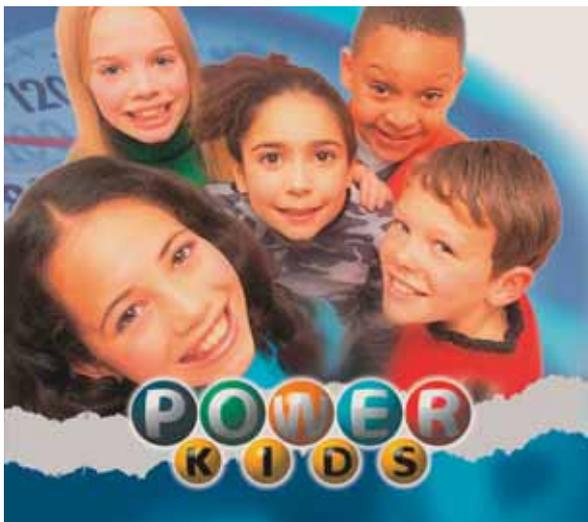
Primäres Ziel von PowerKids sei nicht die rasche Gewichtsreduktion, sondern eine langfristige Stabilisierung verbesserter Lebensgewohnheiten, hob Koletzko hervor. Gemeinsam mit AOK-Vorstand Schwarz präsentierte er die äußerst positiven Resultate einer schriftlichen Befragung unter 400 PowerKids und deren Eltern im Zeitraum Januar bis Juni 2003 in Bayern. Diese bestätigten, dass PowerKids zu den erwünschten Änderungen der

Ernährungs-, Verhaltens- und Lebensgewohnheiten übergewichtiger Kinder führe. Die Ergebnisse zeigten, dass PowerKids-Teilnehmer ihre Lebensmittelauswahl änderten und energie- und fettärmere Lebensmittel bevorzugten. Auch körperliche Aktivitäten nahmen signifikant zu, sitzende Tätigkeiten dagegen deutlich ab, fasste Koletzko zusammen.

Schwarz unterstrich: „Wir haben festgestellt, dass 50 Prozent der Kinder zwischen einem und 13 kg abgenommen haben; das entspricht ein bis zwei Body-Mass-Index (BMI)-Punkten. 21 Prozent der teilnehmenden Kinder haben ihr Gewicht gehalten. Dabei darf man nicht außer Acht lassen, dass sich die Kinder in einer Wachstumsphase befinden und es bereits einen Erfolg darstellt, das Gewicht zu halten. Die meisten Kinder (93 Prozent) und Eltern (73 Prozent) konnten zu gesünderem Essen und mehr Bewegung motiviert werden.“

Dass inzwischen auch ein größerer Teil der Ärzte Übergewicht bei Kindern ernster nehmen, zeige sich daran, dass 25,8 Prozent der Kinder durch ihren Arzt zur Teilnahme an PowerKids motiviert wurden. In den Jahren 2001 und 2002 hätte diese Zahl noch bei neun Prozent gelegen, bemerkte Schwarz.

Mehr Informationen unter www.powerkids.de.



Poster und Infolyer können kostenfrei für die Arztpraxis angefordert werden bei: AOK-Verlag GmbH, Lilienthalstraße 1-3, 53424 Remagen, Fax 02642 931130, E-Mail: service@aok-verlag.de, Internet: www.powerkids.de

Susann Leder (BLÄK)