

**„Ich habe noch sieben Kilo zu viel. Aber die kriege ich auch noch weg – und dann passe ich in alle meine Lieblingsklamotten“  
Taara, 11**

**„Opa kam jeden Tag zur Schule und hat mir heimlich Süßigkeiten zugesteckt – und ich habe alle gegessen“  
Stella, 10**

**Trick gegen dick** In der Fachklinik Gaißach südlich von München befreien sich Mädchen und Jungen von der Last der frühen Pfunde. Wichtiges Prinzip: in Bewegung kommen

# Der Speck muss weg

Nicht erst seit Corona werden unsere Kinder und Jugendlichen dicker. **Etwa drei Millionen sind übergewichtig**, fast eine Million von ihnen sind fettleibig und müssen behandelt werden. Aber es gibt nur 1500 Klinikplätze für sie

TEXT VON **MICHAEL KNEISSLER** FOTOS VON **VERENA KATHREIN**

„Die anderen lachen über mich. Nicht weil ich dick bin, sondern weil ich ein Comedian bin. Ich bin der Klassenclown“

**Furkan, 10**



**Familienbande** Stella (links) und Taara (rechts) werden von ihren Müttern begleitet. Furkans Vater stieg gleich mit ein ins Abnehmprogramm

**S**tella und Taara haben leider gerade echt wenig Zeit. Erst medizinische Trainingstherapie mit Zirkeltraining, danach kalorienreduziertes Mittagessen, später Schwimmen und zum Schluss noch Physio. Schwänzen geht nicht, denn die beiden Mädchen haben ein Ziel: abnehmen, zusammen 42 Kilo. Vier Wochen dauert die Abspeckkur in der Fachklinik Gaißach südlich von München. Außer Stella und Taara sind noch 28 andere Kinder hier zur Behandlung. Ihre Diagnose lautet Adipositas: Fettleibigkeit. Ein extremes, gesundheitsbedrohendes Übergewicht.

In der Corona-Pandemie mit Lockdowns, Homeschooling und sozialer Isolation haben viele Kinder Kummerpeck angesetzt. „Wir dokumentieren in unseren Spezialsprechstunden Gewichtszunahmen von bis zu 30 Kilo in sechs Monaten“, sagt die Kinderärztin Susann Weihrauch-Blüher vom Universitätsklinikum Halle. Sie ist die Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) der Deutschen

Adipositas-Gesellschaft (DAG). „Es gibt bei Kindern einen derart klaren Anstieg an Adipositas während der Corona-bedingten Lockdowns“, sagt sie, „dass wir hier von einer zweiten, einer stillen Pandemie sprechen. Zudem beobachten wir bei Jugendlichen eine deutliche Zunahme der Neumanifestationen von Typ-2-Diabetes.“

„Der Beginn aber reicht wesentlich weiter zurück als die Corona-Pandemie“, erklärt DAG-Vizepräsidentin Susanna Wiegand: „Seit Jahren schon verlieren auch normalgewichtige Kinder Muskelmasse und bauen Körperfett auf. Dabei geht es nicht nur um das Körpergewicht, sondern um die gesamte Entwicklung. Eine Trendwende ist nicht in Sicht.“

Vor der Pandemie, das ergab die große Kinder- und Jugendstudie KiGGS, waren 15,4 Prozent der Mädchen und Jungen im Alter zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig, darunter ein Anteil von 5,9 Prozent sogar adipös. Seitdem, so ermittelte die Krankenkasse KKH, sind die Zahlen um mehr als zehn Prozent gestiegen. Somit wiegen nun etwa drei Millionen zu viel, knapp eine Million gilt als fettleibig.

Von „verlorenen Kindern“ spricht Stephan Böhme von Stranger & Friends in Köln, einem Entwickler von Gesundheitscamps. Gerade hat seine Firma in Kirchhunden in Nordrhein-Westfalen ein Rehazentrum für adipöse Kinder eröffnet. „Es gibt nur eine Handvoll an Einrichtungen, die sich ausschließlich mit dem Krankheitsbild befassen“, sagt Böhme. Bundesweit stünden nur 1200 bis 1500 Rehaplätze zur Verfügung. „Das ist ein Skandal“, sagt AGA-Sprecherin Weihrauch-Blüher. „Die Versorgung all dieser Kinder, die medizinische Hilfe brauchen, ist überhaupt nicht mehr gewährleistet“ (siehe Interview S. 75).

#### **Ein schweres Leid, das oft früh beginnt**

Fettleibigkeit ist kein ästhetisches Problem, sondern eine schwere chronische Krankheit mit unübersehbaren Folgen für das weitere Leben. Wer nicht nur Übergewicht hat, sondern Adipositas, entwickelt zwei- bis viermal häufiger einen schweren Diabetes Typ 2, Herzkrankheiten, Gelenkprobleme und Krebs. Die Lebenserwartung sinkt um bis zu zehn Jahre. Die Chance, einen Arbeits-



**Bombig** Toben ist die beste Therapie, auch am Pool. Die wichtige Frage: Wie geht es nach der Reha zu Hause weiter?



## „Der Klimawandel verstärkt Adipositas. Wird es wärmer, bewegen wir uns weniger“

Edda Weimann, Klinikleiterin

platz zu finden, ist geringer. In Deutschland ist bereits jeder vierte Erwachsene adipös. Das kostet die Gesundheits- und Sozialkassen nach einer Berechnung der Universität Hamburg etwa 63 Milliarden Euro pro Jahr.

In Gaißach sind Stella und Taara jetzt ziemlich fertig. Das Training im Fitness-

raum war anstrengend: Hüpfen auf der Koordinationsleiter, Stepper, Medizinbälle hin- und herwuchten, Seilzugmaschine. „Muss aber sein“, sagt Taara, „ich will sieben Kilo abnehmen und hab erst 2,4 verloren.“ Wenn sie zu Hause ist, geht es weiter. Dann macht sie Bauchtanz, spielt Tennis und geht schwimmen: „Das macht mehr Spaß als das Hantieren mit den Medizinbällen.“

Vor dem Fitnessraum wartet ihre Mutter Ferryal. Kinder unter 14 können ihre Eltern mitnehmen in die Abspeckkur. Auch Ferryal hat Übergewicht. „Das liegt bei uns in der Familie, alle Frauen haben das“, sagt sie. Taara habe allerdings erst zugelegt, als ihr mit vier Jahren der Schnuller weggenommen wurde. Neben Ferryal sitzt Stellas Mutter Laura. Auch sie kämpft mit zu vielen Pfunden. „Während der Schwangerschaft habe ich 27 Kilo zugenommen und nicht mehr weggekriegt“, sagt sie. „Mein Problem ist der Cola-Konsum.“ Ihre Tochter Stella hat begonnen, dicker zu werden, als vor acht Jahren ihre Oma starb. „Da hat sie vor lauter Kummer eine Esssucht entwickelt“, sagt ihre Mutter. „Wir mussten nachts die Küche absperren, sonst hätte sie den Kühlschrank leer geplündert.“

„In der Grundschule“, sagt Stella, „bin ich richtig gemobbt worden. Aber nicht von den anderen Schülerinnen und Schülern, sondern von der Lehrerin. Die hat mir sogar das Pausenbrot aus der Hand geschlagen.“ Stella musste aus der Schule genommen werden, so sehr hat sie die Situation dort belastet. „Ich habe kein Sättigungsgefühl“, sagt sie, „das ist mein Problem.“ Sie war schon fünf Mal in der Reha. Immer wieder gab es Rückfälle. Aber jetzt will sie es schaffen. Endgültig.

Kinderärztin Edda Weimann ist die neue Leiterin der Rehaklinik Gaißach. Gleichzeitig ist sie Beraterin der Weltgesundheitsorganisation WHO sowie Professorin an der Technischen Universität München (für Kinderheilkunde und Planetary Health) und an der Universität Kapstadt in Südafrika (für Gesundheitsinformationssysteme). Sie hat zahlreiche Lehrbücher über medizinische Themen geschrieben. Weimann ist eine Koryphäe. Von ihrem verglasten Eckbüro in dem modernen Klinikgebäude hat man einen guten Rundumblick. Links grasen schwarz-weiß gescheckte Kühe auf der Weide, rechts geht der Blick bis zu den Alpen, und geradeaus sieht man Kinder und Eltern auf dem Basketballplatz, Weimanns weißen SUV („elektrisch“, sagt sie) und leider auch die Raucherecke, in die sich gerade die Mütter von Stella und Taara verziehen.

„Adipositas“, sagt Weimann, „wird durch den Klimawandel verstärkt. Die Wohlfühltemperatur des Menschen liegt bei 18 bis 28 Grad. Wenn es wärmer wird, bewegen wir uns weniger und nehmen dadurch zu. Und wer zunimmt, bewegt sich noch weniger, weil das dann schwererfällt.“ Ein Teufelskreis. Übergewichtige Kinder fahren zum Abnehmen häufig lieber an die Küste als an den Alpenrand. „Da muss man nicht auf Berge klettern“, sagt Weimann.

Das Übergewicht verursacht bereits bei den Kleinen orthopädische Schäden. Knochen und Gelenke sind überlastet. „Manchmal hat man das Gefühl, bei 50- bis 60-Jährigen Visite zu machen“, sagt Weimann, „so viele Begleiterkrankungen haben die Kinder.“

### Schnippeln gegen die Pfunde

Im Kochstudio der Klinik lernen die Kinder, wie man sich gesund ernährt. Gerade sind Noah, Ersin, Ronja, Annabelle und Emma dabei, Gemüse und Obst zu schnippeln. Emma, 14, schneidet die rote Paprika so perfekt in winzige Stückchen, sie könnte jederzeit in einem Sterne-Restaurant anfangen. Sie will von 92 auf 75 Kilo runter. Ronja, 14, will von 70 auf 62 Kilo kommen. Sie sagt, bei ihr sei es eine längere Geschichte, warum sie dick geworden ist: Stress in der Familie. Mobbing in der Schule. Frustfressen. Noah, 11, hat wegen Corona zugenommen und wiegt jetzt 68,4 Kilo, obwohl er ziemlich klein ist. Er will auf 58,5 Kilo runter und legt großen Wert auf die Kommastellen. Bei Annabelle, 14, „ist das Leben nicht so gut gelaufen. Erst ist mein Hund gestorben, dann ein guter Freund.“ Jetzt ▶

wiegt sie 84 Kilo und fühlt sich in ihrem Körper nicht mehr richtig wohl. Sie will wieder runter auf 70 Kilo. „Und das schaffe ich auch“, sagt sie. Schließlich ist sie Cheerleader bei den Straubing Spiders.

Ersin, 14, wiegt 89 Kilo, möchte 14 Kilo abspecken, aber ansonsten nicht viel mitteilen, außer dass es Laugenstangen vom Discounter waren, aus denen sich sein Übergewicht zusammensetzt. Erst ganz am Schluss muss er dann doch noch etwas loswerden: „Ich bin dick geworden, weil ich so traurig war, als mein Papa starb.“ Er flüstert es nur.

Auf dem Basketballplatz wirft Furkan, 10, ganz allein Körbe. Er will in der Kur sein Gewicht von 86 auf 79 Kilo reduzieren. Und er weiß auch schon wie: „Mein Problem sind die Soßen. Ketchup, Mayo, Remoulade“, sagt er. „Aber die lass ich ab jetzt einfach weg.“ Klingt wie ein guter Plan. Furkan grinst zufrieden: Er hat die Sache im Griff. Zu Hause in Ingolstadt wurde er im Gegensatz zu anderen dicken Kindern nie gemobbt. Auch dafür hat er ein Geheimrezept: Fußball und Comedy. In der Freizeit ist er Stürmer beim TV 1861. In der Schule, sagt er, „bin ich der Klassenclown“.

Sein Vater Haci kommt verschwitzt mit dem Fahrrad von einer 30-Kilometer-Tour ins Voralpenland zurück und sagt: „Wir haben den Aufenthalt hier gerade von vier auf sechs Wochen verlängert. Mein Arbeitgeber und die Klinik haben zugestimmt, und Furkan tut es hier richtig gut. Mir auch.“ Manchmal fällt den beiden die Reduzierkost aus der Kurküche ein wenig auf den Wecker, aber auch dafür haben sie eine Lösung. „Am Wochenende“, sagt Haci, „fahren wir einfach mit dem Regio nach München und gönnen uns einen Döner.“ Dann halten sie wieder eine Woche lang durch.

Lenz, 15, kommt auch auf den Basketballplatz. Er ist gerade erst angereist. Seine zweite Kur. Mit 13 wog er 96 Kilo. „Im Jugendtreff gab's so billige leckere Snacks“, sagt er, „die hab ich mir alle reingeschreddert.“ Mit 14 nahm er neun Kilo ab. Jetzt ist er bei 79 Kilo. Wenn er in Gaißach noch vier Kilo loswird, hat er 75 Kilo erreicht. Sein Zielgewicht. „Das schaffe ich locker“, sagt er. „Das hier ist zwar nicht gerade der allercoolste Ort der Welt“, Lenz deutet auf die Raucherecke, die Kühe und das Klinikgebäude, „aber zum Abnehmen ist es super.“

Zu Hause macht Lenz viel Sport, Basketball und Handball, und fast jeden Tag geht er ins Gym, um sein Gewicht zu halten. Da staunen die anderen manchmal, weil die in diesem Alter oft in der



**Am Ball** Mit 13 wog Lenz 96 Kilo. Jetzt ist er 15 und bei 79 Kilo. Es sollen vier weitere Kilo schwinden

Bulkphase sind: Sie wollen Muskelmasse und Gewicht zulegen und auf keinen Fall abnehmen. Dadurch lässt Lenz sich aber nicht beirren. Er zieht sein Abspeckprogramm durch.

Manchmal haben es Kinder mit Adipositas leichter als Erwachsene. „Sie müssen gar nicht unbedingt abnehmen“, sagt die Ökotrophologin Agnes Streber vom Ernährungsinstitut Kinderleicht in München, „es reicht, wenn sie nicht zunehmen.“ Das Übergewicht wächst sich dann im Laufe der Zeit einfach aus. Streber bietet ambulante Abspeckkurse an. Die Kinder kommen einmal in der Woche vorbei und lernen, wie man gut kocht, gut isst und sich gut bewegt. Aber auch die Eltern werden zur Nachhilfe geladen. Sie sollen bei Streber vor allem eines lernen: Nudging (spricht man etwa so: nadsching).

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

Agnes Streber ist ein großer Fan von Nudging. „Es geht nicht darum, irgendwas zu verbieten“, sagt sie, „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 Rohkostteller an.“

**Weniger Stress, mehr Selbstbewusstsein**

Ähnlich läuft das auch in Gaißach. Die Kinder lernen bessere Alternativen für ihren bisherigen Lebensstil kennen. Weniger TikTok, Snapchat, Videospiele, mehr Bewegung an der frischen Luft. Weniger Junkfood, mehr selbst kochen. Weniger Stress, mehr Selbstbewusstsein.

Leicht ist das nicht immer. Viele dicke Kinder haben ein traumatisches Erlebnis hinter sich. Mobbing, Trennungen, Todesfälle in der Familie. Oder eine Krankheit wie Neurodermitis, Asthma, chronische Darmentzündungen. Manche haben auch eine genetische Veranlagung für Fettleibigkeit. Aber alle sehen es so ähnlich wie Stella. Die tobt gerade mit den anderen im Indoorpool. „Noch bin ich vielleicht dicker“, sagt sie, „aber ich gehe trotzdem fröhlich durch das Leben.“

Stella macht eine Arschbombe, dass es nur so spritzt. Aber dann muss sie raus aus dem Wasser und schnell los zur Physiotherapie. „Ich bin ja nicht zum Spaß hier“, sagt sie. „Ich will abnehmen.“ ■

**Dicke Kinder**

**15,4** Prozent der 3- bis 17-Jährigen waren bereits vor Corona übergewichtig

Ab diesem BMI spricht man von Adipositas

**30**  
**11** Prozent betrug der Anstieg von Adipositas bei 6- bis 18-Jährigen von 2019 bis 2021

**12000**

adipöse Kinder haben bereits Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes)\*

**63** Milliarden Euro kostet Adipositas die Gesellschaft pro Jahr (Krankheiten, Arbeitsausfall etc.)

Quellen: KIGGS, RKI, KKH; \*Schätzung

## „Was hier geschieht, ist ein Skandal“

Die Ärztin **Susann Weihrauch-Blüher** sagt, adipöse Kinder und ihre Eltern werden im Stich gelassen

### Warum bekommen neuerdings so viele Kinder Diabetes Typ 2?

Durch zu wenig Bewegung und zu viele ungesunde Lebensmittel.

### Hat Corona damit zu tun?

Eindeutig. Vor allem während der Lockdowns waren die Sportmöglichkeiten und das soziale Miteinander eingeschränkt. Die Folge war weniger Bewegung, mehr Medienkonsum und mehr Snacking. Das führte bei vielen Kindern zu einer überproportionalen Gewichtszunahme. Erhöhte Insulinspiegel als Vorstufe für eine Zuckerstoffwechselstörung sehen wir inzwischen bei vielen Kindern und Jugendlichen mit Adipositas. Wenn da nicht frühzeitig gegengesteuert wird, drohen Organschäden zum Beispiel an Augen, Nieren und dem Herz.

### Was kann man dagegen tun?

Es ist eigentlich ganz einfach: rechtzeitig den Lebensstil verändern. Wenn Kinder sich gesund ernähren und sich jeden Tag mindestens 30 Minuten bewegen, sinkt in vielen Fäl-



**Kinderdiabetologin** Weihrauch-Blüher (Uniklinik Halle) ist Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kinder- und Jugendalter

len der Blutzuckerspiegel von ganz allein und die Krankheit bricht erst gar nicht aus oder verschwindet.

### Aber dabei brauchen Kinder Unterstützung.

Nicht nur die Kinder, auch die Eltern. Das ist ja eine komplette Umstellung des bisherigen Verhaltens. Eine professionelle Behandlung besteht zunächst aus der Kombination Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie. Oft sieht man dann schon nach drei

bis sechs Monaten erste Erfolge: Das Gewicht stabilisiert sich oder geht sogar runter und der Blutzuckerspiegel auch.

### Und wenn das nicht klappt?

Dann gibt es begleitende Medikamente. Entweder Metformin, das dafür sorgt, dass das Insulin besser wirken kann. Oder ein neues Präparat, ein sogenanntes GLP-1-Rezeptor-Analogon, das ein bestimmtes Darmhormon imitiert. Es fördert das Sättigungsgefühl.

### Wie finden Betroffene Hilfe?

Auf der Webseite der Adipositas-Gesellschaft finden sich zumindest alle zertifizierten Einrichtungen. Sie reichen jedoch nicht aus! Die Versorgung der Kinder, die medizinische Hilfe brauchen, ist überhaupt nicht mehr gewährleistet. Es fehlt die Finanzierung. Was hier geschieht, ist ein Skandal: Das Gesundheitssystem lässt die betroffenen Eltern und Kinder oft im Stich. ■

INTERVIEW: MICHAEL KNEISSLER

Foto: Universitätsklinikum Halle



# KEINE ZEIT FÜR HUSTEN. HÖCHSTE ZEIT FÜR UNS.



- Löst den Schleim
- Beruhigt so die Bronchien
- Naturstark und schnell<sup>1</sup> gegen Husten



AB 6  
MONATEN

HOCH-  
KONZENTRIERT<sup>2</sup>

**Bronchicum®. Und der Husten ist um.**

\* Gilt nicht für Bronchicum® Thymian Lutschtabletten 20 St. Nur solange der Vorrat reicht. Nur ein Coupon pro Produkt einlösbar, Barauszahlung nicht möglich. Coupon nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Vervielfältigungen werden nicht akzeptiert. Der Coupon kann nur in teilnehmenden Apotheken in Deutschland eingelöst werden. Gültig vom 01.10.2022 bis 15.01.2023. <sup>1</sup> Zeitschrift für Phytotherapie 2017; 38 (Suppl. 1), S. 33. Studie mit Bronchicum® Tropfen. <sup>2</sup> Im Vergleich zu Bronchicum Elixir.

**Bronchicum® Elixir. Anwendungsgebiete:** Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Warnhinweise:** Enthält 4,9 Vol.-% Alkohol. Enthält Sucrose (Zucker) und Invertzucker. **Bronchicum® Tropfen. Anwendungsgebiete:** Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Warnhinweise:** Enthält 27,7 Vol.-% Alkohol, Sucrose (Zucker), Invertzucker, Eukalyptusöl, Levomenthol. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

[bronchicum.de](http://bronchicum.de)