

BEISPIELE

„Am liebsten Obst- und Gemüsespieße“

Johanna wird am 25. Juli acht Jahre alt. „Die Mama hatte die Idee, dass ich an diesem Projekt teilnehme“, erzählt die Villacher Volksschülerin. Vorher war Johanna eine Naschkatze, die gerne Schokolade und Chips verdrückte. Inzwischen hat sie ihre Vorliebe für Salat entdeckt. „Aber am liebsten mag ich Obst- und Gemüsespieße“, schwärmt das Mädchen. Auch Sport hat einen neuen Stellenwert in Johannas Leben: „Ich fahre mit dem Rad und schwimme gerne.“



Die kleine Johanna fährt gerne mit dem Rad

„Gehe jetzt auch zum Bus zu Fuß“

„Meine Mama hat über das Internet vom Projekt erfahren und mich angemeldet“, erinnert sich Liane aus Pörtschach. Die achtjährige Volksschülerin hatte eine unwiderstehliche Vorliebe für Schokolade. „Weil ich viele Mitschüler aus dem Kindergarten kenne, wurde ich nicht aufgezo- gen“, sagt sie. Heute schmecken auch Vollkornbrot, Gemüse und Obst gut. „Ich fahre Rad, spiele Federball. Und ich gehe zu Fuß zum Bus.“ Mit Erfolg. Liane hat acht Kilo abgenommen.



Liane hat in einem Jahr acht Kilo abgenommen

14-jähriger Schüler nahm 43 Kilo ab

Marcel ist einer von 20 Jugendlichen, die am Adipositas-Präventionsprojekt des Elki in Klagenfurt teilnahmen. Er verlor in einem Jahr 32 Zentimeter Bauchumfang.

DAS PROJEKT

Neue Gruppen. Im kommenden Herbst wird das Adipositas-Präventionsprojekt mit neuen Gruppen in Klagenfurt und in St. Veit starten. Anmeldungen sind auf der Homepage www.downandup.at möglich.

Adipositas. Die Fettleibigkeit betrifft immer öfter auch Kinder und Jugendliche.

ULRIKE GREINER

Daheim ist vor allem Bauernkost auf den Tisch gekommen, deftiges Essen mit ziemlich viel Kalorien. Darüber hinaus war mein Sohn oft frustriert und hat viel geweint. Dann hat er genascht: Zucker, Säfte, Marmelade, Chips. Er hat auch heimlich gegessen“, erinnert sich Annemarie Sadjak. Das Ergebnis: Marcel wurde immer runder und brachte zum Schluss 144 Kilo auf die Waage. Als im LKH Villach beim heute 14-Jährigen vor zwei Jahren eine Fettleber, zu hoher Blutdruck und hohes Cholesterin festgestellt wurden, zog die besorgte Mutter die Notbremse.

Erste Diätversuche schlugen fehl. Danach kam der Bursche, der in Villach die Neue Mittelschule besucht, in eine Spezialklinik für übergewichtige Kinder und Jugendliche in Waidhofen an der Ybbs. „Acht Wochen war er dort, hat sich in der Gruppe wohlfühlt“, erzählt die Mutter. Zurück in Kärnten nahm Marcel am Downandup-Adipositas-Präventionsprojekt des Elki am Klinikum Klagenfurt teil. Mit riesigem Erfolg: Heute ist der 14-Jährige um 43 Kilo leichter und hat 32 Zentimeter Bauchumfang verloren. „Er ist ein neuer Mensch“, freut sich die Mutter.

Marcel, der sich oft in ein Schneckenhaus zurückzog, ist



jetzt ein fröhlicher, selbstbewusster Bursche. „Früher wurde ich in der Klasse gehänselt und ausgegrenzt. Jetzt haben die Schulkollegen Respekt vor mir“, berichtet er voller Stolz. Der Anfang war zwar schwer, aber mit starkem Willen hat Marcel es geschafft. „In der Gruppe sitzen alle im selben Boot“,

meint er. Fettleibigkeit und gesundheitliche Probleme waren gestern. Der Schweinsbraten wurde durch Huhn, Pute, Gemüse, Salat, fettarmen Käse, Puten-

Extra, Kornspitz und Roggenbrot ersetzt. Marcel trinkt gerne Mineralwasser und nur mehr ab und zu ein Red Bull. Und er ist eine Sportskanone geworden. „Ich spiele Fußball beim SV Falle Maria Gail/Tschinowitsch. Viermal die Woche wird trainiert.“ Marcel ist Stürmer.

Zukunftspläne hat er auch. Am liebsten wäre ihm eine Lehre als Lkw-Mechaniker – schließlich ist der Papa Lkw-Fahrer. „Jetzt suche ich eine Lehrstelle.“

„Vorher wurde ich in der Klasse gehänselt und ausgegrenzt. Jetzt haben die Schulkollegen Respekt.“

Marcel Sadjak