



-15kg



Sarah (oben) wog mehr als 84 Kilo, als sie in das Projekt einstieg, heute fährt sie Skateboard. Kevin wog 64 Kilo, nach neun Monaten hat er wieder Normalgewicht

KK/KABEG



-5kg



HINTERGRUND

Stundenplan zum Abnehmen

Kinder treffen sich wöchentlich mit Trainern.

Es gibt Wasserfitness, Waldabenteuer, Einkaufstrainings und Ausflüge in den Supermarkt, Gespräche mit Psychologen, medizinische Untersuchungen, Elternabende – und zum Schluss eine Feier. Der Stundenplan der jungen „Down & Up“-Teilnehmer wartet neun Monate lang mit den unterschiedlichsten „Fächern“ auf: Einmal pro Woche treffen sich die jungen Leute ein ganzes Schuljahr lang mit den Trainern zu einem Programm, das von Fachspezialisten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Sport und Bewegung, Ernährung, Sozialpädagogik und Waldpädagogik speziell für übergewichtige Kinder und Jugendliche entwickelt und angeboten wird. Das Projekt gibt es seit vier Jahren, seit zwei Jahren an den Standorten Klagenfurt und St. Veit. Und auch nach dem Abschluss des Projektes setzen sich die Teilnehmer mit den Trainern ein Mal pro Monat zusammen, machen Check-ups, formulieren neue Ziele. Genaue Infos gibt es auf der Homepage www.downandup.at.

MICHAELA PRAPROTNIK

Das Schlimmste sind die Hänseleien. Wenn übergewichtige Kinder bei Anna Maria Cavini landen, haben sie viel Schlimmes zu hören bekommen. „Sie finden keine Kleidung, die ihnen passt, sie trauen sich nicht mehr ins Schwimmbad, niemand wählt sie beim Sportunterricht in seine Gruppe“, erzählt die Oberärztin der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Klinikum Klagenfurt.

Seit vier Jahren motiviert und unterstützt Cavini mit dem Projekt „Down & Up“ und ihrem Team übergewichtige und adipöse Kinder beim Abnehmen. „In Österreich ist jedes vierte bis fünfte Kind übergewichtig“, sagt sie. Das gelte auch für Kärnten, wobei hier ein Ost-West-Gefälle erkennbar sei: „Im Westen gibt es

weniger Übergewichtige als im Osten.“ Warum? Darüber kann Cavini nur mutmaßen: „Im Westen bewegen sich Leute mehr, vielleicht wegen der Berge.“

Wenn die Kinder Anfang September ins Klinikum Klagenfurt kommen, haben sie mit Bewegung oft gar nichts am Hut: „Sie sind motorisch schlecht. Alle haben eine Haltungsschwäche“, sagt die Medizinerin. Das ändert sich recht schnell: Während des Projektes gibt es stets Bewegungseinheiten. Wichtig ist auch die psychische Komponente: „Die Kinder lernen Nein zu sagen, wenn es zum Beispiel um Süßes geht“, sagt Cavini. Wenn Eltern das Projekt übrigens mit eigenem Körpereinsatz begleiten, also selbst auch abnehmen, ist das Abnehmen der Kinder langfristig am erfolgreichsten.

Am Donnerstag fand die Ab-

schlussfeier der „Down & Up“-Gruppe statt. 30 Teilnehmern zwischen 8 und 15 Jahren waren heuer dabei. Die 14-jährige Sarah zum Beispiel hat 15 Kilo abgenommen und in Summe 33 Zentimeter bei Hüfte, Bauch und Taille verloren. Wobei laut Cavini die Perzentile (ein statistisches Maß, Anm.) wichtiger ist als der absolute Gewichtsverlust. Kevin (14) startete mit 64 Kilo Gewicht oder bei der 90. Perzentile. Heute wiegt er 59 Kilo und steht bei der 59. Perzentile – Normalgewicht!

Kein Geld mehr für Projekt

Ob es eine Fortsetzung des erfolgreichen Projektes im Klinikum gibt, ist allerdings fraglich: „In den vergangenen zwei Jahren wurden wir vom Kärntner Gesundheitsfonds unterstützt. Nun ist klar, dass es von dort kein Geld mehr gibt“, bedauert Cavini.

DER „BMI“ IST WICHTIG!

Erkennen. Der Body-Mass-Index (BMI) gibt Auskunft darüber, ob ein Kind übergewichtig ist. Bei der Beurteilung des BMI von Kindern und Jugendlichen spielt neben dem Geschlecht vor allem das Alter eine Rolle. Bereits Dreijährige können übergewichtig sein. Übergewicht am besten während der kinderärztlichen Untersuchung ansprechen.

Gesund. Vollwertig essen, mit Maß und Ziel essen, auf kindgerechte Portionen achten, viel Bewegung an der frischen Luft. Süßigkeiten sind nicht generell verboten.

Vorbild. 80 Prozent der übergewichtigen Kinder haben übergewichtige Eltern. Wenn die Eltern an ihrem Gewicht arbeiten, ist das Abnehmen auch beim Kind langfristig am erfolgreichsten.