



Und sie bewegen sich nicht ...

Salzburger Nachrichten/Österreich | Seite 39 | 14. Januar 2023
Auflage: 83.956 | Reichweite: 295.000

Salzburger Landeskliniken

BILDER: SN/STOCKADOBÉ; MOVEA MARKETING



Und sie bewegen sich nicht ...

Dicke Kinder und die dramatischen Folgen.

Zu viel Reparatur und keine Prävention? Das Gesundheitssystem setze falsche Akzente, warnen Sportmediziner.

RICHARD OBERNDORFER

In Österreich sind 27 Prozent der Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren übergewichtig oder adipös. 50 Prozent der Menschen ab 15 Jahren sind übergewichtig. Tendenz steigend. Vor allem Corona hat bei den Kindern einen Bewegungsmangel gefördert. Was sind die Folgen? Welche Gegenmaßnahmen braucht es? Die SN haben mit dem Salzburger Sportmediziner Josef Niebauer (kl. Bild) gesprochen – er warnt mit eindringlichen Worten.

SN: Ist die Gesellschaft falsch abgelenkt? Hat sie sich zu wenig um den Sport bei Kindern gekümmert?

Josef Niebauer: Leider lautet die Antwort eindeutig Ja. Unsere Generation ist ja Zeitzeuge. Früher hat es weniger dicke Kinder gegeben. Wir sind viel zu Fuß gegangen und Rad gefahren, schon weil es an Alternativen mangelte. Ohne Handys und Computer sind wir halt rausgegangen in die Natur und hatten mehr Bewegung in der Freizeit. Schauen Sie doch im Winter nach draußen: Auch als viel Schnee da war, gab es trotzdem kaum Schneemänner. Kinder sind nicht mehr draußen und verbrennen die vielen Kalorien nicht mehr.

SN: Langzeitfolgen durch die gesundheitlichen Schäden sind unabsehbar. Warum wird hier zugewartet?

Dass aufgrund von Erkrankungen, die durch Prävention hätten vermieden werden können, eine Kostenlawine auf uns zukommt, weiß jeder, das ist bekannt. Es ist längst an der Zeit, konsequent etwas dagegen zu tun. Und nein, es scheitert nicht am Geld, denn für wichtige Dinge ist immer Geld da. Es ist eine Frage der Priorisierung. Klar, den gesundheitlichen Nutzen wird man oft erst in vielen Jahren sehen, die Kosten für die Prävention fallen aber sofort an. Das ist für die Verantwortlichen sicher nicht immer leicht auszuhalten. Die Motivation, dass hier langfristig für die Kinder und Erwachsenen viel Gutes getan wird und spätere Kosten somit eingespart werden, muss hier allerdings überwiegen. Der Schlüssel zum Vermeiden von Übergewicht

liegt in der Bewegung und hier wiederum in der Vorbildfunktion der Familie. Sportliche und schlanke Eltern haben in der Regel auch sportliche, schlanke Kinder. Auch die tägliche Turnstunde, die ja seit Jahrzehnten von Experten gefordert wird, hätte längst eingeführt werden müssen. Die tägliche Bewegungseinheit ist dort, wo sie dann tatsächlich angeboten wird, ein guter Einstieg. Passieren muss aber noch viel mehr.

SN: Wie ist Ihre Prognose, wenn wir in dieser Form weitermachen?

Es wird alles schlimmer. Die Zahl nicht nur der übergewichtigen Kinder, sondern auch der übergewichtigen Erwachsenen wird weiter von Jahr zu Jahr ansteigen. Wir wissen ja, dass 80 Prozent der übergewichtigen Kinder auch übergewichtige Erwachsene werden. Die Lebenserwartung für die Betroffenen wird stark sinken, die gesunden Lebensjahre werden deutlich weniger. Schon von klein auf sind die Kinder Patienten. Die Kosten durch die Folgeerkrankungen werden explodieren.

SN: Das Rezept gegen Übergewicht bei Kindern klingt leicht: mehr Bewegung und gesündere Ernährung. Richtig?

Ja, genauso einfach wäre es, wenn denn der Mensch bereit wäre, sein Verhalten zu verändern. Man hat sich in seiner eigenen Komfortzone eingerichtet. Änderungen werden mit Verzicht gleichgesetzt. Jeder konsumiert sein gewohntes Essen, auch wenn er weiß, dass es eigentlich ungesund ist bzw. es deutlich gesündere Alternativen gibt. Und diese Gewohnheiten verteidigen wir, das ist schwer zu knacken. Am schnellsten geht es über das Geldbörsel: gesunde Dinge kostengünstig, sicher aber günstiger als ungesunde anbieten – und wenn das nicht ausreicht, dann ungesunde Varianten teurer machen. Das hilft sehr zeitnah. Ein gesunder Lebensstil würde belohnt. Zahlreiche Versicherungen vor allem im Ausland und vereinzelt auch im Inland haben mit solchen Konzepten begonnen. Hier gehören flächendeckende Anreize her.

SN: Ein Grundproblem scheint, dass Eltern keine guten Vorbilder sind.

Da ist leider viel zu oft was dran. Es ist einfach viel bequemer, einen Computer zu schenken als Elterntaxi zu spielen, um Kinder in Sportvereine zu fahren. Auch die Eltern selber sind immer weniger sportlich. Und die Kinder lernen halt von dem Vorgelebten. Nicht was Eltern sagen, zählt, sondern was sie tatsächlich vorleben. Auch Kinder erkennen sehr wohl den Unterschied zwischen Wort und Tat. Und wenn Eltern sich nicht ausreichend bewegen, so tun dies die Kinder meist auch nicht, ganz gleich was man ihnen erzählt. Die Konsequenz ist, dass die motorischen und sonstigen sportlichen Fähigkeiten nicht adäquat entwickelt werden. Denken wir doch nur an das Schwimmen; immer weniger Kinder können das – und das ist eine Katastrophe.

SN: Wird der Sport bei uns noch immer zu gering geschätzt?

Der Stellenwert des Sports ist bei uns sicher zu gering. Es wird zu selten erkannt, dass er Weichensteller für ein gesundes Leben ist. Das fängt zu Hause an und setzt sich in den Schulen, Universitäten und später auch im Berufsleben fort. Wollte man tatsächlich den Sport im Rahmen der Prävention fördern, so könnte man z. B. finanzielle Aufwendungen für den Sport, wie Vereinsmitgliedschaften, Sportgeräte etc. steuerlich absetzbar machen. Anreize für mehr Bewegung sind sicher kein Fehler. Der Zugang zum Sport müsste wo immer möglich gratis, zumindest aber so kostengünstig sein, dass er niemanden abhält. Aktuell machen wir leider genau das Gegenteil: Anstatt uns darüber zu freuen, dass immer mehr zu Langlauf- und Tourenski greifen, und dies auch zu fördern, wird immer öfter für Loipen Geld genommen und kostet ein Parkplatz beim Tourenskigehen auf einer viel befahrenen Piste mit einmaliger Abfahrt um die 15 Euro. Hier setzen wir ein völlig falsches Zeichen. Aus Sicht der Prävention ist es sicher besser, man fördert einen Gratis- oder zumindest einen kostengünstigen Zugang zu Sportangeboten,

als dass man später die horrenden Rechnungen für die Langzeitschäden des Übergewichts und das „Bewegungs-Defizit-Syndrom“, wie ich es gerne nenne, bezahlt.

SN: Über die tägliche Bewegungseinheit scheinen Sie nicht glücklich zu sein?

Ein Dank zuerst einmal, dass die Verantwortlichen diese Maßnahme auf Schiene gebracht haben. Das war sicher nicht leicht. Zugleich ist es aber traurig, dass nach der seit Jahrzehnten von Fachgesellschaften geforderten täglichen Turnstunde, und hier ist ja eigentlich Sport gemeint, sich nicht mehr realisieren ließ. Ganz überraschend ist das allerdings nicht, denn mehr lässt unsere sportliche Infrastruktur ja gar nicht zu. Wir haben zu wenige Hallen und Schwimmbäder, sodass das Training in den Vereinen und auch in den Schulen schon jetzt stark eingeschränkt ist. Wichtig wäre es jedenfalls, den Kindern im Sportunterricht ein breites Repertoire an Spiel- und Sportarten zu bieten. In anderen Ländern gibt es in den Schulen jeden Tag Sport und die Möglichkeit, eine neue Sportart auszuprobieren.

SN: Wie ist Ihre Prognose bei der Bewegungsarmut von Kindern?

Düster. Die aktuellen Bemühungen in Richtung Prävention stehen leider in keiner Relation zur Größe des Problems. Es braucht ergänzend schnell eine Armee an Bewegungs- oder besser noch Präventions-Coaches. An diese müsste zum Beispiel der Arzt überweisen können. Diese könnten dann sportliche Ziele definieren und bei deren Umsetzung in Zusammenarbeit mit Fitnesscentern oder Sportvereinen behilflich sein, dann aber unterstützen, wo es nötig wird. In Zukunft wird es hier noch mehr digitale Unterstützung beim Erreichen selbst gesteckter Ziele geben. So beschäftigen wir uns hier am Ludwig-Boltzmann-Institut für digitale Prävention an der Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg mit solchen Fragestellungen und testen eine neue App. (Eine Langfassung lesen Sie auf SN.at).

