

Wenn Mutters Stulle uncool wird

Nach wie vor gibt es zu viele dicke Schüler. Dagegen wird viel getan. Aber es scheint nichts zu nützen

VON CORNELIA VON WRANGLER

FRANKFURT. Das ist die gute Nachricht: In Deutschland gibt es zwar nach wie vor Schulanfänger, die zu viel auf den Rippen haben. Aber ihre Zahl ist im Gegensatz zu früher in den vergangenen Jahren nicht gestiegen. Die Deutsche Adipositas Gesellschaft hat bei der Auswertung der Schuleingangsuntersuchungen aus dem Jahr 2008 sogar erstmals einen leichten Rückgang festgestellt, im Vergleich zu vier Jahren davor um drei Prozent bei Übergewichtigen und um 1,8 Prozent bei adipösen, fettleibigen Erstklässlern. Das ist es aber auch schon mit den guten Nachrichten.

Denn erstens kann der Rückgang daran liegen, dass viele Kinder mittlerweile früher eingeschult werden und in diesem zarten Alter noch nicht so viele überflüssige Pfunde mit sich herumschleppen. Darauf verweist beispielsweise das Robert-Koch-Institut. Und zweitens fängt es dann erst richtig an: Kinder nehmen in den ersten Schuljahren kräftig zu. Der Anteil der übergewichtigen Jungen und Mädchen steigt von neun Prozent bei den Drei- bis Sechsjährigen über 15 Prozent bei den Sieben- bis Zehnjährigen bis hin zu 17 Prozent bei Schülern zwischen vierzehn und siebzehn. Bei Adipositas geht es von knapp drei über gut sechs auf 8,4 Prozent. Diese Zahlen stammen zwar von 2006, neuere gibt es nicht. Aber Fachleute vermuten, dass sich da nichts Wesentliches geändert hat. Und keiner weiß recht, warum die Schule dick macht. Weil es keine Untersuchungen darüber gibt, nur Vermutungen.

Gewonnen hat Sachsen. Dort waren „nur“ 8,4 Prozent der Erstklässler übergewichtig. Die Schlusslichter beim Übergewicht sind Thüringen und Bremen mit 11,9 Prozent. Bei adipösen Kindern schneidet mit 3,3 Prozent Brandenburg am besten ab und das Saarland mit 5,4 Prozent am schlechtesten. Woher die Unterschiede zwischen den Bundesländern rühren? Auch hierfür gibt es keine eindeutigen Erklärungen. Fest steht nur, dass XXL-Kinder oft aus sozial schwachen Familien kommen und einen Migrationshintergrund haben. Für Martin Wabitsch, Vizepräsident der Adipositas-Gesellschaft, Arzt an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin in Ulm, steht allerdings noch etwas fest: Kinder werden nicht übergewichtig geboren. Als ABC-Schütze noch rank und schlank – und dann? „Wir wissen nicht, was passiert, wenn sie zehn oder vierzehn sind“, sagt er.

Das Zentrum für Essstörungen in Frankfurt gibt es seit einem Vierteljahrhundert. Etwa auch schon so lange wird in alarmierendem Ton, etwa von der Weltgesundheitsorganisation, davor gewarnt, dass die Welt allmählich verfette, dass diese Fettsucht die Ausmaße einer Epidemie habe. Aber selbst in Amerika scheint die Zahl der zu dicken Kinder zu stagnieren, wie auch in Großbritannien oder der Schweiz.



Sie werden oft gehänselt: Im Sport will keiner die Dicken in der Mannschaft haben, oder sie müssen ins Tor.

Foto phototek.net

Martin Wabitsch hält die Stagnation für wissenschaftlich nicht erklärbar. „Irgendwann ist man übersättigt“, sagt ein Kollege. Will heißen, der Höhepunkt ist erreicht. Manche datieren ihn auf Ende der neunziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts zurück.

Die Frankfurter gehen mit einem durch dick und dünn. Sie beraten, behandeln oder machen Prävention in Kindertagesstätten, Schulen, Jugendeinrichtungen – und sehen dabei bestätigt: Jedes fünfte Kind hat ein auffälliges Essverhalten. Weil auch Kinder Essen mit Gefühlen verknüpfen, etwas in sich hineinstopfen, wenn sie sich langweilen, allein fühlen, traurig oder überfordert sind. Kommen sie in die Schule, haben sie auf einmal Stress. Sigrid Borse, die Geschäftsführerin des Frankfurter Zentrums, sieht darin einen Grund dafür, dass Schulkinder auf einmal Speck ansetzen.

Es gibt noch mehr Theorien, die die Ursachen für die Gewichtszunahme zu erklären versuchen. Sind Kinder einmal in der Schule, sitzen sie mehr und rennen nicht so viel herum, sei es auch nur in der Wohnung oder im Hof des Kinder-

gartens. Dann kommt der Zeitpunkt, an dem sie Mutters Stulle uncool finden. Wenn sie denn überhaupt ein Pausenbrot dabei haben. Und daheim? Da wartet oft das Fertiggericht, schmeißen sie eine Pizza in die Mikrowelle. Gemeinsame Mahlzeiten gibt es ohnehin seltener, weil jeder zu einer anderen Zeit nach Hause kommt und sich in sein Zimmer an den Fernseher und vor allem den Computer verzieht, dann irgendwann irgendwo irgendwas isst. Im Stehen vor dem Kühlschrank oder auch im Laufen auf dem Nachhauseweg. Es wird überall gegessen, und überall gibt es im Zeitalter der Dauer-Snacks etwas zu essen.

Veranlagung, zu wenig Bewegung, hoher Medienkonsum, falsche Ernährung, Stressbewältigung – es muss mehreres zusammenkommen, damit Kinder unverhältnismäßig zunehmen. Nur süß und fett zu essen reiche dafür nicht, sagt etwa Michael Zwick, Soziologe und Adipositas-Forscher an der Universität Stuttgart. Nach dem Krieg habe es keine Dicken gegeben, zählt er auf, dann kam die erste Fresswelle, wurde der Bauch zu einem Wohlstandsattribut, und nun regiere das Über-

maß: Ein Überangebot an Nahrungsmitteln und eine hochgradig technische Zivilisation, die das Leben bequem macht – vom Aufzug über das Elektorad bis hin zur Fernbedienung. „Wo braucht man heute noch Muskelkraft?“, fragt Zwick, der es übrigens ablehnt, bei den Dicken von einer Epidemie zu sprechen. Das komme nur der „Industrie“ zugute, die mit den Dicken, ob alt, ob jung, ihr Geld verdient.

„Aktion Kleinmarkthalle“ oder „Dr. Hoppel – Mach mit, sei fit“: Sie haben klingende Namen. Es gibt ungezählte, auch staatliche Präventionsprojekte, die versuchen, auch schon in der Kindertagesstätte das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung und Bewegung zu wecken oder zu stärken – bei den Kindern und bei den Eltern. Seit 2008 existiert die Initiative „In Form“ unter der gemeinsamen Federführung des Bundesernährungs- und Bundesgesundheitsministeriums. Sie umfasst etwa hundert Präventionsprojekte für alle Altersgruppen. Carola Reimann, SPD-Gesundheitspolitikerin, lobt beispielsweise diesen Aufklärungs-Ansatz, gleichwohl vermisst sie eine

„systematische Strategie“. In den Schulen dürfe das Thema gesunde Lebensführung, Ernährung und Bewegung nicht nur einmal, sondern müsse regelmäßig im Unterricht vorkommen, fordert sie. In finnischen Schulen kochten und schnitten Schüler jede Woche etwas, lernten so, was eine ausgewogene Ernährung bedeutet, und änderten auf diesem Weg ihr Essverhalten. „Das gelingt natürlich nicht, wenn wie bei uns im Sachkundeunterricht einmal erklärt wird, woraus Nahrungsmittel bestehen.“

Dicke Kinder haben es nicht leicht, im Sport will sie keiner in seiner Mannschaft, oder sie müssen ins Tor. Und wenn einer sagt: „Ach, du gehst ins Dicken-Turnen“, hauen sie sich zu Hause aus Frust erst mal eine Packung Chips rein. Mediziner, Psychologen und Krankenkassenvertreter warnen daher davor, nur auf eine Verhaltensänderung hinzuwirken, nach dem Motto: „Du bist selbst schuld.“ Dicke Kinder brauchen nicht den Zeigefinger, sagen sie, und schon gar kein „Dicken-Blaming“. Sie brauchen vielmehr Unterstützung. Dazu zähle eine Umwelt, die sie

erst gar nicht zu Fettmachern greifen lässt und ihnen die Möglichkeit gibt, sich auszutoben. Das bedeutet beispielsweise, in den Städten mehr Grünflächen und Radwege zu schaffen, in den Schulen mehr Automaten mit kalorienarmen Getränken aufzustellen und für eine gesunde Verpflegung zu sorgen, die so gut schmeckt, dass keiner zum nächsten Kiosk rennt.

„Die Kindheit endet heute früher“, sagt Sigrid Borse vom Frankfurter Zentrum. Sie meint damit auch, dass der Markt Kinder wegen ihres Taschengeldes umgarnt, weshalb Kinder, um der Verführung widerstehen zu können, eigentlich schon früh ein Verbraucherbewusstsein entwickeln müssten. Frau Borse glaubt zudem, dass viele Kinder heute den Wert eines Lebensmittels nicht mehr kennen. Sie wünscht sich deswegen den „guten alten“ Kochunterricht in der Schule zurück. Das erinnert an die finnischen Schulen. Zusammen etwas brutzeln und hinterher zusammen am Tisch sitzen. Da kann man über Esskultur viel lernen, ist sie sicher – auch, was es bedeutet, gemeinsam zu essen. Das müssen die Eltern dann bloß hinkriegen.

„Ich mache den Aufguss im Dirndl“

Eine Teilnehmerin über die Sauna-WM

Frau Raub, Sie machen dieses Wochenende bei der Sauna-WM mit. Worum genau geht es da?

Auch wenn viele das denken: Die Sauna-WM in Graz ist kein Wettbewerb im Saunieren. Es geht nicht darum, lange in der Hitze durchzuhalten, sondern darum, den besten Aufguss zu machen. Eigentlich ist es eine Aufguss-WM.

Was genau hat man sich darunter vorzustellen?

Jeder Aufgießer denkt sich ein Thema aus, dazu wählt er Düfte, Musik und Outfit aus. Man versucht, das Schwitzen mit einem passenden Ambiente und einer guten Show zu verbinden: Schamanen-, Indianer-, Amazonenaufgüsse.

Und das bewertet eine Jury?

In Graz bewerten das die Gäste, die im Aufguss sitzen. Beim letzten Mal hat jeder nach dem Saunagang einen Becher bekommen, mit dem er nach eigenem Ermessen Wasser in einen Behälter füllen konnte. Je mehr Wasser, desto besser hat es dem Gast gefallen.

Sie sind ausgebildete Saunameisterin. Ist so eine WM eine Zusammenkunft von Profis?

Nein! Es gibt Leute, die das hauptberuflich machen, aber einige machen es auch nur so zum Spaß.

Wo kommen die Teilnehmer her? Einige reisen extra aus Dänemark, Belgien oder Italien an. Das ist immer sehr inspirierend.

Was haben Sie sich für dieses Jahr ausgedacht?

Ich komme aus der Nähe von Erding, wo es eine ziemlich große Brauerei gibt, deshalb mache ich diesmal einen Aufguss mit Hopfendüften und Weißbräumusik. Ich werde ein Dirndl tragen und einen Maßkrug benutzen. Danach gibt es alkoholfreies Bier und für die Damen eine Hopfenmaske.

Wird einem da nicht furchtbar heiß, so im Dirndl in der Sauna? Natürlich. Aber zu einem hoffentlich perfekten Show-Aufguss gehört das einfach dazu.

Sie sind letztes Jahr Neunte geworden. Zufrieden?



Hopfendüfte: Sabine Raub muss am Wochenende improvisieren. Foto privat

Ich war glücklich, es unter die letzten zehn geschafft zu haben. Aber so wichtig ist das nicht. Außerdem kenne ich ja meine Kollegen und weiß, wie gut die sind.

Haben Sie trainiert?

Ich teste, ob Timing und Länge passen. Viel ausprobieren kann ich nicht, weil ich die Sauna in Graz nicht kenne, nicht weiß, wie groß sie ist, wo der Ofen steht. Da muss ich improvisieren. Letztes Jahr habe ich einen asiatischen Aufguss gemacht und mit einem großen Fächer gewedelt. Da war auch vorher nicht klar, ob ich genug Platz habe oder die Gäste erschlage.

Die Fragen stellte Haziran Zeller.

Sie ist überhaupt nicht blond

Das Gebot „Blondinen bevorzugt“, das Marilyn Monroe und Jane Russell 1953 in Hollywood aufstellten, führt leicht zum Irrtum, abenteuerlustige Frauen seien immer blond. Der britische Verteidigungsminister John Profumo aber entschied sich 1961 für Christine Keeler. Dunkel, nicht blond, wie es vorige Woche auf dieser Seite hieß. Dabei passt das dunkle Haar viel besser zu dem Etikett, das man ihr wegen ihres gleichzeitigen Verhältnisses zum sowjetischen Militärattaché anhängte: „Boshafte Agentin“. Lt.



Chr. Keeler

Mit dem Bambusstab die Schlangen fangen

Die Leute in Bangkok haben sich eingerichtet – in ihrem neuen Leben mit dem Hochwasser

VON JOCHEN BUCHSTEINER

BANGKOK. Sumalee Chamkaew steht auf den Stufen, die zu ihrem überfluteten Haus hinunterführen, und zeigt mit dem Fuß auf eine Treppenritze. „Da unten steckt sie manchmal ihren Kopf raus und zieht ihn dann wieder zurück.“ Sie, das ist die Schlange, angeblich einen Python. „Sie versteckt sich vor dem Wasser“, erklärt Frau Sumalee und lacht. „Mein Mann hat einen Bambusstab mit einer Schlinge konstruiert, damit haben wir schon einige gefangen.“

Sumalees praktischer begabter Mann kniet nebenan in seiner Moped-Werkstatt. Zurzeit hat er mehr als sonst zu tun, weil viele Maschinen von den Fluten beschädigt wurden. Seit bald zwei Wochen steht das Viertel unter Wasser, und die Leute von Tung Song Hong haben sich in ihrem neuen Leben eingerichtet. Einige besitzen jetzt Plastikboote, die sie für umgerechnet dreißig Euro gekauft haben. Die mit weniger Geld konnten sich nur große Plastikwannen leisten. Die

schieben sie auf den Wasserstraßen vor sich her, auf dem Weg zum nächsten, höher liegenden Geschäft. Von dort wird die gefüllte Wanne wieder nach Hause geschoben.

Tung Song Hong liegt am Rand von Don Muang, einem der sieben Bezirke Bangkoks, die vom Hochwasser betroffen sind. In den anderen 43 Bezirken verläuft das Leben weitgehend normal. Sandsäcke sind zwar in der gesamten Stadt zu sehen, und auch die Preise für Wasserflaschen haben sich überall erhöht. Aber Hochwasser bleibt im größten Teil von Bangkok eine Ausnahme. Nur an den Ufern des Chao-Phraya-Flusses läuft das Wasser zweimal am Tag über.

Bangkok kennt derzeit drei Sorten von Einwohnern. Die „Flutflüchtlinge“ haben ihre Wohnungen, so gut es ging, gesichert und anderswo Unterschlupf gefunden; in den vergangenen Tagen verließen Zehntausende Hauptstädter ihre Häuser, reisten zu Verwandten, suchten Zuflucht in einem der zwanzig Evakuierungslager oder

übernachten bei ihrem Arbeitgeber in der trockenen Innenstadt. Die „Durchhalter“, auch sie gehen in die Zehntausende, sind eine Etage höher gezogen und versuchen sich im Hochwasseralltag durchzuschlagen. Die dritte Gruppe sind die „Beobachter“. Zu ihnen gehört die übergroße Mehrheit der

Zwölf-Millionen-Einwohner-Metropole, und sie schwankt zunehmend zwischen Besorgnis und Galgenhumor und Müdigkeit.

Seit mehr als zwei Wochen wird der „Countdown“ nun gezählt. Aus dem nationalen Fluthilfzentrum, das bis Samstagmorgen im stillgelegten Flughafen Don Mu-



In Tung Song Hong: Boote sind teuer, also nehmen viele eine Wanne. Foto: Lucas Wahl

ang untergebracht war, dringen stündlich neue Nachrichten. So wuchs die Dramatik in schnellen, kleinen Dosen. Würde am Ende ganz Bangkok unter Wasser stehen, sogar das urban verdichtete Zentrum? Würden die Dämme halten, die von den Soldaten auf Höhen bis zu viereinhalb Metern aufgeschichtet wurden? Würde im Notfall die Verpflegung reichen, die Stromversorgung intakt bleiben, eine ausreichende Zahl von Lagern bereitstehen?

Am Samstag war von neuen, kleineren Deichbrüchen die Rede, und das Fluthilfzentrum musste aus dem alten Terminal verlegt werden. Es ist nun gegenüber untergebracht, auf dem besser geschützten Gelände der nationalen Öl- und Gasgesellschaft. Zugleich wurde aber auch zum ersten Mal eine Art offizielle Entwarnung gegeben. Premierministerin Yingluck Shinawatra sagte voraus, dass sich das Wasser von kommender Woche an langsam zurückziehen werde.

Selbst wenn das stimmt, wird das Hochwasser als schwerste Na-

turkatastrophe Thailands seit Jahrzehnten in die Geschichte eingehen. Noch immer kämpft fast ein Drittel des Landes mit den Wassermassen, die sich nach ungewöhnlich starken, lang anhaltenden Regenfällen angesammelt haben. Mehr als 370 Menschen sind seit dem Sommer gestorben. Nicht nur Dörfer und Städte, auch Tausende Gewerbe- und Fabrikgelände wurden überschwemmt. Hohe volkswirtschaftliche Schäden sind die Folge, und die gerade erst gewählte Regierung geriet in Bedrängnis.

Im ärmlichen Tung Song Hong, wo man Frau Yinglucks als sozial geltende Regierung schätzt, hält sich der Unmut noch in Grenzen. „Dieses Hochwasser ist so viel schlimmer als in den letzten Jahren, da sieht keine Regierung gut aus“, meint Frau Sumalee. Sie hat sogar Mitleid mit der Premierministerin und empfiehlt ihr ein Programm zur Stressbewältigung: „Ich gehe alle paar Tage am Markt Schuhe verkaufen, das entspannt mich in diesen Zeiten.“