

«Ernährung und Bewegung sind Zwillinge»

Eine Studie zeigt: 15 Prozent der St. Galler Kinder sind zu dick. Experte Josef Laimbacher über Essen vor dem Fernseher, Sport und Gene.

Interview: Katharina Brenner

Im Kanton St. Gallen sind 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig, 3 Prozent stark. Zu diesem Ergebnis kommt ein Bericht zum Body-Mass-Index bei St. Galler Schülerinnen und Schülern. Josef Laimbacher, Chefarzt Jugendmedizin am Ostschweizer Kinderspital, ordnet die Zahlen ein. Das Spital behandelt aktuell über 300 adipöse Kinder und Jugendliche.

Sind Ostschweizer Kinder zu dick?

Josef Laimbacher: Wichtig ist der gesamtgesellschaftliche Trend. Und der ist rückläufig, auch in der Ostschweiz. Natürlich sind immer noch viel zu viele Kinder davon betroffen. Nachdem die Kurve über viele Jahre nur nach oben zeigte, beobachten wir seit zirka zehn Jahren, dass die Anzahl übergewichtiger Kindergartenkindern abnimmt. Das ist sehr erfreulich.

Wie erklären Sie sich das?

Möglicherweise zeigen Präventionsmassnahmen Wirkung. Diese haben sich in den vergangenen 20 Jahren, gerade auch im Kanton St. Gallen, vor allem auf das Alter der Säuglinge, Klein- und Vorschulkinder konzentriert. Es dauert, bis man positive Ergebnisse erzielen kann.

Wie sieht diese Prävention konkret aus?

Bereits bei Geburtsvorbereitungskursen und nach der Geburt werden Familien durch Hebammen, Väter-Mütterberaterinnen und Kinderärzte beraten und die Themen Ernährung, Bewegung und Verhalten eingehend besprochen.

Warum setzen Sie bereits so früh man?

Im Kindergartenalter zu beginnen, ist zu spät! Präventive Massnahmen beginnen idealerweise, bevor das Kind zur Welt kommt. Es geht nicht nur um die Haltung der Mutter, auch das



Die Zahl der übergewichtigen Kinder in der Mittelstufe hat zugenommen.

Bild: Valeriano Di Domenico/Keystone

Gewicht des Vaters und sein Verhalten sind entscheidend. Während der Schwangerschaft müssen Mütter darauf achten, nicht zu viel zuzunehmen und körperlich aktiv zu sein. Dies wirkt sich positiv auf die Entwicklung des künftigen Babys aus.

Welchen Problemen und Risiken sind übergewichtige Kinder und Jugendliche ausgesetzt?

Ein wichtiges Ziel unserer Behandlung ist eine verbesserte Lebensqualität, auch in psychischer Hinsicht. Wichtig ist auch die Verhütung von Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen. Letztere sind Risikofaktoren für Herzinfarkt oder Hirnschlag im Erwachsenenalter.

«Ein städtisches Umfeld begünstigt Übergewicht.»



Josef Laimbacher
Chefarzt Jugendmedizin
Ostschweizer Kinderspital

Eltern entscheiden, was auf den Teller ihrer Kinder kommt. Welche Ratschläge haben Sie?

Den raffinierten Zucker auf ein Minimum reduzieren. Süßigkeiten nicht verbieten, aber viel lieber Früchte anbieten statt Gummibärchen oder Schokolade. Regelmässige Essenszeiten zu den Hauptmahlzeiten, mit Znüni und Zvieri dazwischen, aber kein Dauersnacking. Ganz wichtig sind auch gemeinsame Mahlzeiten am Tisch – ob in der Familie oder der ausserfamiliären Betreuung.

Warum ist das so wichtig?

Essen und Trinken sollen achtsame Handlungen sein. Wer zum Beispiel vor dem Fernseher isst, verliert das bewusste Handeln und die Kontrolle darüber.

Was beeinflusst ein gesundes Gewicht mehr: Ernährung oder Bewegung?

Die beiden sind Zwillinge. Beides ist gleich wichtig.

Welche Rolle spielen denn die Gene?

Das ist ein hochkomplexes Feld. Sie spielen eine unterschiedliche Rolle und sehr selten eine ausschliessliche. Grundsätzlich gilt für alle: Ernährung und Bewegung müssen in der Balance sein, auch bei unterschiedlicher genetischer Belastung.

Die Zahl übergewichtiger Kinder in der Mittelstufe hat gemäss Bericht zugenommen. Was sind die Gründe?

Dies ist leider so. Wir hoffen, dass für die jetzigen Kindergartenkinder dies künftig nicht in

diesem Ausmass zutreffen wird. Eine zentrale Rolle spielt dabei der zunehmende Medienkonsum in diesem Alter. Jugendliche verbringen heute viel mehr Zeit vor ihren Handys und anderen Medien und bewegen sich weniger als früher. In unserem Schlafraffland steht ihnen ausserdem rund um die Uhr Junkfood in jeglicher Form zur Verfügung, das sie sich auch finanziell anscheinend im Übermass leisten können.

Kinder aus der Stadt sind davon eher betroffen.

Ja, ein städtisches Umfeld begünstigt Übergewicht. Auf dem Land gibt es nicht überall einen Kiosk oder einen Tankstellenshop. Auf dem Land sind die Kinder generell körperlich aktiver, zum Beispiel gehen sie mit dem Velo zur Schule und werden nicht mit dem Auto chauffiert.

Laut aktuellem Bericht sind Kinder mit ausländischer Staatsangehörigkeit eher von Übergewicht betroffen als Schweizer.

Das hat zum einen damit zu tun, dass diesen Familien aufgrund von Sprachbarrieren teils das Wissen über gesunde Ernährung und die Bedeutung von Bewegung, fehlen. In der Prävention müssen diese Informationen deshalb unbedingt in verschiedenen Sprachen und ihrer Kultur entsprechend vermittelt werden. Zum anderen hat Essen, das man sich zuvor womöglich nicht leisten konnte, einen ganz anderen Stellenwert.

Was raten Sie Eltern, die beobachten, dass ihr Kind immer mehr zunimmt?

Sie sollten frühzeitig den Kinder- oder Familienarzt aufsuchen. Er wird die Erstabklärung durchführen. Wenn das Kind erheblich adipös ist, wird er die Familie meist an das Ostschweizer Kinderspital verweisen. Wir bieten verschiedene Programme zur multiprofessionellen Behandlung, individuell oder in der Gruppe, an.

lü

Der Weltuntergang beginnt in St. Gallen

Der St. Galler Stadtrat will in Sportanlagen, insbesondere in Schwimmbädern, Videoanlagen installieren dürfen – ohne spezielle Bewilligung. Das diene der Sicherheit und Prävention, heisst es im Glashaus. Im Stadtparlament hat sich die Idee knapp durchgesetzt. Konsequenz wäre, wenn es auch eine Videoüberwachung im Sitzungsraum des Stadtrates gäbe – damit jedermann sieht, wer schwimmen kann und wer nur aufs Wasser schlägt.

Die Volksschule und die politische Gemeinde Tägerwil wollen die Gemeindegasse mitten im Dorf überbauen. Mit

einem Kinder- und Jugendzentrum. Ein Komitee wehrt sich gegen diese löbliche Idee. Es will die Wiese frei halten. Als ob Kinder und Jugendliche eine Wiese brauchten, wo es doch so viele Computerspiele gibt.

In das Gemeindehaus von Oberhelfenschwil wurde eingebrochen. Von der Täterschaft fehlt bis anhin jede Spur. Der Gemeindepräsident hat immerhin eine Vermutung: «Nur ein Dummkopf bricht in ein Gemeindehaus ein», sagt er. Vielleicht haben die Einbrecher ja nur Kollegen gesucht.

Mit der Grenzöffnung ist in Österreich auch die Maskenpflicht beim Einkaufen gefallen. Allein der Dornbirner Messepark hatte für Schweizer Einkaufstouristen 20 000 Schutzmasken bereitgestellt. Gebraucht werden sie jetzt nicht. Wer sich beim Einkaufen ennet der Grenze tarnen will, kann aber danach fragen.

In Uzwil ist man verärgert: Seit sieben Jahren wird der Bahnhof Algetshausen-Henau nicht mehr bedient, und auch der neue Fahrplan sieht keine Zughalte vor. Nachdem der Protest mit einem Transparent nichts gebracht hat, ruft

Gemeindepräsident Lucas Keel dazu auf, sich für den Bahnhof einzusetzen. Nützt auch das nichts, behält sich die Gemeinde vor, den SBB die Fahrt über ihr Gebiet zu verbieten.

In St. Gallen findet 2021 kein Kinderfest statt. Man weiss ja nicht, wie sich die Coronasituation entwickelt. Die Erneuerung des Kunstmuseums wird um fünf Jahre hinausgeschoben. Man weiss ja nicht, wie sich Corona auf die Finanzen auswirkt. Der Weltuntergang ist nah, und er wird in St. Gallen beginnen. Nur hat es ausser dem Stadtrat noch niemand gemerkt.

Die Coronakrise zieht überraschende Kreise. Appenzeller Hundezüchter erhalten nach eigenen Angaben so viele Anfragen für Welpen wie nie zuvor. Ganz offensichtlich haben viele Tierschützer Angst, dass die jungen Blässe während der zweiten Welle als Notvorrat dienen.

Seit 2013 gibt es in der Gemeindeordnung von Altstätten das Instrument der Volksmotion. Jetzt wird es erstmals genutzt. Die politische Vereinigung a plus verlangt vom Stadtrat, dass dieser eine Koordinationsstelle schafft, die das Ladensterben stoppen

soll. Altstätterinnen und Altstätter, die noch keinen haben, sollen verpflichtet werden, für mindestens zwei Jahre einen Laden zu eröffnen – egal welcher Art. Tritt der Konkurs vor Ablauf der zwei Jahre ein, gilt der Auftrag dennoch als erfüllt.



Silvan Lüchinger
ostschweiz@tagblatt.ch