

KINDER-LEICHT?

Prävention Übergewicht beginnt oft schon in jungen Jahren. Dabei gibt es Möglichkeiten, das zu verhindern. Diese Vorschläge liegen auf dem Tisch

Fotos: Stocksy United/Andrey Parlov; Getty Images/E+/milko

Mehr Schulsport und Bewegungsförderung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Kindern, sich im Schnitt mindestens 60 Minuten pro Tag mäßig bis stark körperlich zu betätigen. Doch nicht einmal ein Drittel der Kinder in Deutschland schafft das auch. Prof. Dr. Kevin Dadaczynski von der Universität Potsdam forscht zu Gesundheitsförderung und Prävention. Er sagt: „Wer in der Kindheit Freude an Bewegung erlebt, bleibt mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter aktiv.“ Allerdings fällt der Schulsport hierzulande oft aus. Gründe sind der Sanierungsstau bei Sporthallen und der Mangel an Lehrkräften. Dadaczynski plädiert dafür, den Sportunterricht neu zu denken: **„Er sollte neben der sportlichen Bildung ganz grundsätzlich die Freude an Bewegung vermitteln und mit anderen Themen der Gesundheit verbunden werden.“** Wichtig ist auch Bewegung abseits des Unterrichts – auf Schulhöfen mit Basketballkörben oder in Vereinen, die mit den Schulen zusammenarbeiten. Und: Sportlehrkräfte müssten sensibel auf Kinder eingehen, die bereits übergewichtig sind, und ihnen niedrigschwellige Erfolgserlebnisse ermöglichen, so Dadaczynski.

Kinder sollten möglichst früh erfahren, wie viel Spaß Bewegung machen kann

Zuckersteuer

Softdrinks können erheblich zur Entstehung von Adipositas beitragen. Um den Zuckergehalt in solchen Produkten zu senken, fordern Expertinnen und Experten eine Sondersteuer auf Softdrinks, auch Zuckersteuer genannt. Laut Studien könnte Deutschland so in den nächsten 20 Jahren bis zu 16 Milliarden Euro einsparen. Durch Adipositas verursachte Folgeerkrankungen könnten vermieden und das Gesundheitssystem dadurch entlastet werden. Der Wirtschaftswissenschaftler Dr. Tobias Effertz von der Universität Hamburg sagt: **„Mit einer Zuckersteuer werden ungesunde Lebensmittel teurer, das hätte eine Lenkungswirkung.“** In vielen Ländern gibt es bereits eine solche Steuer, darunter Großbritannien. Seitdem haben dort viele Unternehmen den Zuckergehalt in Softdrinks gesenkt. Eine Studie der University of Cambridge legt nahe, dass die Steuer den Zuckerkonsum reduziert und die Fettleibigkeit bei zehn- und elfjährigen Mädchen um acht Prozent gesenkt hat. In Deutschland gibt es zwar ebenfalls Vorgaben, um den Zuckergehalt in Lebensmitteln zu verringern. Verpflichtend sind die für die Industrie jedoch nicht. →

