

„Happj“ abnehmen mit der Stadt

Stadtsportbund und Barmer Ersatzkasse initiieren Sportprojekt für übergewichtige Kinder

Jedes fünfte Kind in der Region hat Übergewicht. Das ist das Ergebnis einer Langzeitstudie des Gesundheitsamtes, und Grund genug für Stadt und Region, etwas dagegen zu tun. Oberbürgermeister Herbert Schmalstieg hat gestern im Rathaus ein Sieben-Punkte-Programm unter dem Slogan „Hannover bewegt sich“ vorgestellt. Damit will der begeis-

terte Jogger Schmalstieg Hannoveranern aller Altersklassen Beine machen. Speziell für die Kinder ist das „Hannoversche Adipositas Präventions-Programm für Kinder und Jugendliche“ – kurz „Happj Kids“ – entwickelt worden. Der Stadtsportbund, die Barmer Ersatzkasse, die Walter-Nebel-Stiftung und Hockey-Nationaltorhüterin Julia Zwehl

unterstützen das Projekt. Die Sportlerin soll als Vorbild dienen.

Mindestens 100 Kinder will man für das Projekt gewinnen. „Ihnen soll ein neuer Zugang zum Sport ermöglicht werden“, sagt Schmalstieg. „Und zwar einer, bei dem es nicht um den Wettbewerb mit anderen Kindern geht, sondern darum, eigene Fortschritte zu erken-

nen“, sagt Stadtsportbund Horst Josch. Am Anfang steht der so genannte „Münchener Fitness-Test“, unter anderem mit Ballprellen, Hochspringen und Gehen. In regelmäßigen Abständen werden die Ergebnisse überprüft, so dass die Kinder nach sechs Monaten ihre eigenen Erfolge ablesen können. Jeder Teilnehmer kann sich aussuchen, wozu er Spaß hat: Der HSV 92 bietet Wassergymnastik an, im Jugendzentrum Lister Turm stehen Fitness, Klettern und Bogenschießen auf dem Programm oder im Soccer & Racket Park Wülfel Fußball. Elf Angebote gibt es für die Kinder.

Da ein dauerhafter Erfolg der Gewichtsreduzierung nach Ansicht der Experten nur bei der Änderung von Lebens- und Essgewohnheiten zu erreichen ist, begleitet die Barmer Ersatzkasse alle Sportangebote mit einer Ernährungsberatung, in der auch die Eltern einbezogen werden. Und auch Schmalstiegs Bürochef Klaus Timaeus hat seinem Chef versprochen, etwas für das eigene Gewicht zu tun – von nun an will er gelegentlich mit dem Fahrrad zur Arbeit kommen. hau

Das Programm der „Happj Kids“ ist im Internet unter www.hannover-bewegt-sich.de zu finden. Die Auftaktveranstaltung ist am Dienstag, 20. April, 17.30 Uhr im Haus der Jugend, Maschstraße 22. Die Teilnahme kostet die Kinder 30 Euro für sechs Monate.

NACHGEFRAGT ...

... bei **KATHARINA HÜPPE**, Jugendmedizinerin der Region Hannover

„Kinder sind zu oft allein“

Frau Hüppe, wann gelten Kinder als übergewichtig?

Das lässt sich pauschal schwer beantworten, weil es Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen gibt, weil die Größe und das Alter des Kindes jeden Fall in einem anderen Licht erscheinen lässt. Als Daumengröße kann man allerdings sagen: Kinder im Alter von sechs Jahren sind ab etwa 25 Kilogramm übergewichtig, Kinder mit zehn Jahren ab etwa 41 Kilogramm.

Welches sind die Ursachen für Übergewicht?

Die Veränderungen in der Gesellschaft: Früher wurde in beinahe jeder Familie mittags gemeinsam gegessen, gehörte ein langer Sonntagsspaziergang einfach dazu. Beides gibt es heute oftmals nicht mehr. Falsches Ess- und Bewegungsverhalten wird von den Eltern an die Kinder weitergegeben. Kinder sind oft auf sich alleine gestellt, sitzen vor dem Computer statt sich zu bewegen und ernähren sich falsch. Ärger in der Schule sorgt außerdem für Frustessen.

Welche Folgen hat das Übergewicht für die Kinder?

Sie werden von anderen Kindern in der Schule gehänselt. Auch dadurch, dass sie durch die Bewegungseinschränkungen wegen ihres hohen Gewichts im Schulsport schlechter als andere sind. Das Gewicht führt zu Schäden an den Gelenken, das Hautbild verändert sich und es kommt zu Bluthochdruck sowie Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen. Abhilfe schaffen da viel Bewegung und vernünftige Ernährung. Kinder wachsen dann, ohne das Gewicht zu reduzieren, mit der Zeit wieder in das übliche Normalgewicht hinein. hau



H172

11.3.2004