

Pausbäckig nach der Corona-Pause

Übergewicht Im Schul-Lockdown haben manche Kinder zu viele Kilos angesetzt. Dabei hat die schulfreie Zeit vor allem jenen Kindern nicht gutgetan, die sonst schon nicht besonders gut dran sind.

Dölf Barben

Bei einigen Kindern seien im Corona-Lockdown die Gesichter auffällig rund geworden. Diese Beobachtung hat eine angehende Lehrerin gemacht, die auf der Mittelstufe ein Praktikum absolviert. Ein Teenager hat Ähnliches festgestellt: Seine Kollegen seien alle dicker geworden, sagt er – «ich bin der Einzige, der noch ein Sixpack hat». Und eine Mittelstufenlehrerin sagt dies: Sie habe Fotos der Kinder vergleichen können – vor und nach dem Lockdown. «Es ist frappant.»

Klarer Fall also? Hat der Corona-Lockdown mit den geschlossenen Schulen unsere Schulkinder in den Sofas versinken lassen? War das Essen vor dem TV-Gerät oder dem Computer ihr einziger Trost? Der Befund wird nicht überall bestätigt: Eine Kindergärtnerin und eine Unterstufenlehrerin verneinen. Sie hätten keinen Unterschied festgestellt, sagen beide – höchstens bei den Lehrpersonen.

Plausibel ist dies: Jüngere Kinder sind weniger anfällig für Übergewicht als ältere. Das zeigen die Ergebnisse aus langjährigen Studien der Gesundheitsdienste der Städte Basel, Bern und Zürich (siehe Infobox). Die Berner Kinderärztin Susanne Stronski, Co-Leiterin des Gesundheitsdienstes der Stadt Bern, weist auf diesen Zusammenhang hin. Und sie bestätigt den Eindruck, wonach manche Kinder während der Schulschliessung schwerer geworden sind. Zahlen gebe es noch nicht, sagt sie. Aber anhand der Kinder, die sie seither untersucht habe, und aufgrund von Rückmeldungen von Kolleginnen und Kollegen lasse sich das feststellen.

Gut für Gutsituierte

Stronski bestätigt weiter, dass nicht alle Kinder gleichermaßen vom Problem betroffen sind. Sie spricht von einer Schere, die «massiv aufgegangen ist – gleich in mehrfacher Hinsicht». Vereinfacht gesagt: Kinder aus Familien mit gut ausgebildeten Eltern, mit grosser Wohnung und Garten hätten alle Vorteile auf ihrer Seite gehabt. Die Kinder konnten draussen spielen, wurden gesund ernährt und erhielten viel schulische Unterstützung.

Anders manche Kinder aus Familien, die nicht auf Rosen gebettet sind: Sie verbrachten ihre Tage in engen Wohnungen und wurden betreut von Eltern, die ihnen bei den Aufgaben tendenziell weniger helfen konnten, nicht über das Geld verfügten, um sie gesund zu ernähren, und vielleicht sogar verängstigt waren wegen des Coronavirus. Sie wisse von Migrantenfamilien, sagt Stronski, die sich nicht mehr nach draussen getrauten, «weil sie Angst hatten, sie würden sich sogleich tödlich mit Corona anstecken». Eines hat man gut gesehen, sagt Stronski: «Die Schule hat eine extrem wichtige Funktion im Ausgleich von sozialen Ungleichheiten.»

Delikater Kipp-Punkt

Viele Kinder, die nun zu schwer sind, dürften die zusätzlichen Kilos bald wieder verlieren.



Wenn Kinder keinen Spass mehr daran haben, mit anderen draussen zu spielen, müssen Eltern anfangen, über Tabus nachzudenken. Foto: Getty Images

«Wenn ein gesundes Kind die Wahl hat, draussen mit Gschpänli oder allein am Computer zu spielen, wählt es in der Regel das Erste», sagt die Kinderärztin und spricht von einem natürlichen Bewegungsdrang. Es gebe aber einen Punkt, wo es kippen könne – dann, wenn ein Kind so schwer wird, dass es am Spielen im Freien keinen Spass mehr hat. «Wenn zwei oder drei Kilos dazukommen, ist es manchmal genau diese Zunah-

me, die den Unterschied ausmacht», sagt Stronski. Immerhin sei Übergewicht in der Wachstumsphase etwas einfacher unter Kontrolle zu bringen als später. «Man muss nicht abnehmen, sondern nur ein bisschen weniger zunehmen.»

Spiele daheim wieder Mode

Mit dem Thema Übergewicht bei Kindern beschäftigt sich auch der Berner Sportwissenschaftler Claudio R. Nigg.

Selbstverständlich gebe es Kinder, denen der Lockdown nicht gutgetan habe, sagt er. Doch er wartet mit überraschenden Aussagen auf: Eine Studie aus Deutschland zeige, dass sich der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die sich pro Tag mindestens eine Stunde lang körperlich moderat betätigten, während des Lockdown von 15 auf 30 Prozent erhöht habe. «Das war nicht zu erwarten», sagt er. Diese Aktivitäten seien natür-

lich nicht mehr in Sportvereinen angefallen. Dafür sei das Spielen daheim und mit jüngeren Geschwistern wieder gross aufgekommen – «und das in allen Altersgruppen».

Nigg sieht die Scheren ebenfalls, die aufgegangen sind. Er vermute, dass überall dort, wo die Eltern überfordert und gestresst waren, für die Kinder Nachteile erwachsen. «Wenn das Einkommen nicht mehr reicht, dann hat Fitness nicht mehr oberste Prio-

«Wenn ein Kind die Wahl hat, draussen mit Gschpänli oder allein am Computer zu spielen, wählt es in der Regel das Erste.»

Susanne Stronski
Kinderärztin

Zur Person



Susanne Stronski ist Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie. Die Kinderärztin – mit Schwerpunkt Jugendmedizin – ist Spezialistin für öffentliches Gesundheitswesen.

Zur Person



Claudio R. Nigg ist Professor für Sportwissenschaft an der Universität Bern. Er forscht unter anderem darüber, wie insbesondere bei Kindern und Jugendlichen Übergewicht verhindert werden kann.

Kind auf der Kippe – was tun?

Wie lässt sich ein Kind nach dem Lockdown wieder zu einem gesünderen Lebensstil zurückführen? Laut Kinderärztin Susanne Stronski geschieht dies «sanft» über gesundes Essen und klare Regeln: – Fixe Mahlzeiten. Drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten. Wer regelmässig isst, wird nicht heiss hungrig.

– Essen nur an einem Ort. – Andere Räume sind «essfrei». Also keine Knabbersachen beim TV-Gucken.

– Für Kinder, die zwischendurch trotzdem Kleinigkeiten benötigen, wird im Kühlschrank eine separate Ecke eingerichtet. Dort gibt es nur gesunde Dinge wie beispielsweise Apfelschnitze oder Erdbeeren.

Hilfreich ist weiter, Kinder dazu zu bewegen, das Haus zu verlassen. «Das sollte spielerisch erfolgen», sagt Sportwissenschaftler Claudio R. Nigg. Statt Kinder zu nötigen, mit dem Velo zu fahren, könne man eine Schnitzeljagd organisieren – auf der das Velofahren Nebensache und der Spass gross ist. Auch gut: dafür sorgen, dass Rollbrett und Velo stets griffbereit sind – während der Laptop nach jedem Gebrauch aus dem Sichtfeld geräumt wird. «Solche Dinge beeinflussen Entscheide», sagt er. (db)

Soziale Herkunft entscheidend

Übergewicht bei Kindern ist kein neues Problem. Taucht man ins Zeitungsarchiv, findet man Artikel, die schon vor zwanzig Jahren darauf hingewiesen haben, dass «auch Kinder immer dicker» werden. Die Gesundheitsförderung Schweiz nahm sich des Themas bald an. Und im Schuljahr 2005/06 starteten die schulärztlichen Dienste in Basel, Bern und Zürich ein BMI-Monitoring. BMI steht für Body Mass Index. Dieser Index wird über Körpergrösse und Gewicht ermittelt (Gewicht dividiert durch die quadrierte Grösse in Metern) und gibt an, ob ein Mensch normalgewichtigt (BMI 18,5 bis 25), übergewichtig (25 bis 30) oder adipös beziehungsweise fettleibig ist (ab BMI 30). Weil Kinder sich im Wachstum befinden, wird der BMI bei ihnen speziell berechnet.

Die neuesten Daten aus diesem Monitoring stammen aus dem Schuljahr 2017/18. Sie zeigen, dass in den drei Städten und über alle Schulstufen betrachtet ungefähr jedes sechste Kind zu viel wiegt. Ein Viertel der zu schweren Kinder ist adipös (siehe Grafik). Unterscheidet man nach Schulstufen, zeigt sich, dass das Problem mit dem Alter der Kinder zunimmt. Laut der Berner Schulärztin

Susanne Stronski hat der Anteil der zu schweren Kinder sich in den Nullerjahren zunächst ständig erhöht. Seit einiger Zeit habe er sich aber «auf einem immer noch schlechten Niveau» stabilisiert.

Aus den Daten geht hervor, dass in Quartieren, wo mehr Familien mit niedrigem Einkommen leben oder auch der Ausländeranteil vergleichsweise hoch ist, ein grösserer Teil der Kinder übergewichtig ist. Im Westen Berns zum Beispiel sind doppelt so viele Kinder übergewichtig (20 Prozent) wie in den Stadtteilen Innere Stadt und Länggasse-Felsenau (9,9 Prozent).

Die Daten aus Bern und Basel zeigen weiter, dass das Wohnquartier den Einfluss sozialer Ungleichheit zwar nicht aufhebt, aber abschwächt, wie es im Bericht zum BMI-Monitoring heisst. Konkret: In den privilegierten Quartieren Berns sind Kinder von Eltern ohne einen höheren Schulabschluss seltener übergewichtig als in den übrigen Quartieren. Dafür dürfte es gemäss Bericht verschiedene Gründe geben: etwa die Vorbildfunktion von Kolleginnen und Kollegen aus anderen Milieus, andere Einkaufsmöglichkeiten oder die Tatsache, dass gewisse Wohnlagen eher zu regelmässiger Bewegung einladen. (db)

Übergewicht schon vor dem Lockdown ein Problem

Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder und Jugendlicher in %, Schuljahr 2017/18

■ Übergewicht ■ Adipositas

Nach Schulstufen in Basel, Bern und Zürich

Schulstufe	Übergewicht (%)	Adipositas (%)
Kindergarten/1. Klasse	12,4	3,2
Unter-/Mittelstufe	19,3	4,0
Oberstufe	24,8	6,2
Alle Schulstufen	17,3	4,1

Nach Berner Stadtteilen

Stadtteil	Übergewicht (%)	Adipositas (%)
Innere Stadt, Länggasse-Felsenau	9,9	1,5
Mattenhof-Weissenbühl	12,8	2,0
Kirchenfeld-Schosshalde, Breitenrain-Lorraine	12,9	2,4
Bethlehem und Bümpliz	20,0	5,3

Grafik: kmh/
Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz