

# Präventives Handeln: Kinder und Jugendliche mit Übergewicht/Adipositas



**Eine 14-jährige, stark übergewichtige Jugendliche fühlt sich vor jedem Training in der Mädchenriege unwohl, weil sie sich vor den Hänseleien ihrer Vereinskameradinnen fürchtet. Der Leiterin fällt auf, dass die Jugendliche sich immer wieder in den Hintergrund stellt und versucht, sich so wenig wie möglich am Training zu beteiligen. Der Leiterin ist es wichtig, die Jugendliche zum Mitmachen zu motivieren. Sie ist aber unsicher, wie sie dies angehen kann, ohne die Jugendliche zum Spezialfall zu machen.**

- Wie gestalte ich das Training, dass alle Leistungsstufen auf ihre Rechnung kommen und sich niemand ausgeschlossen oder blossgestellt fühlt?
- Was kann ich tun, damit die Vereinskameradinnen ihre Mitspielerin motivieren?
- Wo kann ich Unterstützung holen?

## Hintergrundinformationen

### Was bedeutet Übergewicht/Adipositas?

Übergewicht (Adipositas) ist eine komplexe und durch viele Faktoren beeinflusste Ernährungs- und Stoffwechselerkrankung. Im Allgemeinen liegt dem Übergewicht eine gestörte Balance zwischen Energiezufuhr und -verbrauch zugrunde.

Zur Bestimmung von Übergewicht und Adipositas dient der Body-Mass-Index (BMI), da er sich einfach erheben und berechnen lässt. Er setzt sich aus dem Gewicht und der Körpergrösse zusammen. Eine Orientierungshilfe findest du hier: [www.akj-ch.ch/familien/bmi-rechner](http://www.akj-ch.ch/familien/bmi-rechner). Für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr gelten altersspezifische BMI-Normwerte, sogenannte Perzentilen. Die Beurteilung erfolgt beim Arzt oder anderen Fachpersonen. Ein BMI zwischen der 90. und 97. Perzentile gilt als Übergewicht und ein Wert über der 97. Perzentile wird als Adipositas eingestuft. Laut dem [BMI-Monitoring – Gesundheitsförderung Schweiz](#) sind 17% der Kinder und Jugendlichen übergewichtig oder adipös. Gut 4% sind stark übergewichtig. Damit ist jedes 6. Kind übergewichtig und von diesen ein Viertel schwer adipös.

### Was sind die Ursachen für Übergewicht/Adipositas?

Übergewicht und Adipositas können vielfältige Ursachen haben. Nebst ungünstigem Essverhalten, mangelnder Bewegung und erhöhtem Medienkonsum spielen auch die genetischen Voraussetzungen für den Energiestoffwechsel eine erhebliche Rolle. Zudem haben das psychische Wohlbefinden und das familiäre und schulische Umfeld einen Einfluss auf die Entstehung von Übergewicht. Weitere Informationen dazu, bei [Kinder- und Jugendärzte im Netz](#).

### Wie wirkt sich Übergewicht/Adipositas auf Körper und Psyche aus?

Übergewicht kann bei Nichtbehandlung schwerwiegende Folgen für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen haben. Als Beispiele können hoher Blutdruck, hoher Blutzucker, Fehlstellungen der Knochen, übermässiger Gelenkverschleiss, Atemnot, Depressionen usw. auftreten. Übergewichtige und adipöse Menschen vermeiden Bewegung. Dadurch verringern sich die Muskelleistung und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit. Kinder und Jugendliche mit Übergewicht haben einen hohen Leidensdruck und sind nicht selten Hänseleien ausgesetzt. Dies kann einen negativen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl haben. Sie schotten sich ab, haben weniger soziale Kontakte und isolieren sich.

### Welche Anpassungen oder spezielle Unterstützung braucht es?

Kinder und Jugendliche mit Übergewicht dürfen grundsätzlich alles machen. Ziel ist es, sie so zu motivieren, dass sie der täglichen Bewegungsstunde möglichst nahekommen ([Bewegungsempfehlungen – hepa.ch](#)). Und die Bewegung soll natürlich Spass machen. Eine wichtige Rolle spielen dabei Akzeptanz und Zugehörigkeit in der Gruppe sowie Erfolgserlebnisse. Ein wohlwollendes Lernumfeld unterstützt Kinder und Jugendliche dabei die Bewegung als positiv zu erfahren. In der Regel sind gerade jüngere Kinder mit Übergewicht am wenigsten eingeschränkt. Bei stark übergewichtigen Kindern und Jugendlichen, die bereits unter Begleiterkrankungen leiden, gilt es, die Belastungsgrenzen zu beachten und zu akzeptieren. Zum Beispiel muss auf Atemnotsymptome geachtet oder Sprünge aus grosser Höhe sollen vermieden werden. Hier gilt es, die Belastung entsprechend zu reduzieren (Distanz, Höhe, Zeit, Geschwindigkeit).

## Was kannst du als J+S-Leiterperson, -Trainerin, -Coach, -Experte tun?

- **Stärke das Selbstbewusstsein des Kindes** oder der/des Jugendlichen und vermittele ein positives Selbstwertgefühl indem du Erfolgserlebnisse ermöglichst
- Vermittle eine **positive Einstellung zu Aktivität und Bewegung**: Setze bei den Stärken an und nicht bei den Schwächen
- Begleite wertschätzend und unterstützend beim Erreichen von individuellen Zielen
- Initiere **Unterrichtseinheiten**, bei denen **adipöse Kinder** mit ihrem Gewicht **im Vorteil** sind: Kämpfen, Akrobatik mit Stützfunktion, Werfen und Stossen von schweren Objekten, etc.
- Initiere **Unterrichtseinheiten**, bei denen das **Übergewicht keine grosse Rolle spielt**: Zielwerfen, Jonglieren, etc.
- **Versetze** dich bei der Trainingsvorbereitung **in die Rolle** des übergewichtigen Kindes oder der/des Jugendlichen. Das hilft dir, frühzeitig mögliche Stolpersteine zu erkennen.
- Sei achtsam und versuche **durch geschickte Aufgabenstellungen** und Gruppeneinteilungen einer möglichen **Ausgrenzung vorzubeugen**.
- **Schaffe ein gutes Lernklima**, in dem alle an ihren eigenen individuellen Zielen arbeiten dürfen auch ohne sich zu vergleichen.
- **Vernetze dich** mit relevanten Institutionen und Fachpersonen deiner Region (siehe Angebote externer Fachstellen).

## Konkrete Umsetzungstipps aus dem Projekt FunFit

(basiert auf den fünf Quellen des Selbstkonzepts für Lehrpersonen)

- Direkte Rückmeldungen, insbesondere von bedeutsamen Personen (z. B. J+S-Leiterpersonen) werden ins Selbstkonzept der Kinder integriert und bleiben lange in Erinnerung. **Gib** deshalb **so viele positive Rückmeldungen wie möglich**.
- Im besten Fall beziehst du deine Rückmeldungen auf die Anstrengungen deiner Teilnehmenden, welche im Gegensatz zum Talent unmittelbar veränderbar sind. Z. B.: «Super, wie du dich aufgrund deiner Bemühungen verbessert hast!»
- **Fördere die gegenseitige Akzeptanz** zwischen den Teilnehmenden. Lasse sie z. B. nie Gruppen wählen.
- **Messe deine Teilnehmenden an ihren individuellen Leistungen** und vergleiche sie nicht ständig mit anderen. Z. B.: «Konzentriere dich auf dich, dann merkst du, wie stark du dich bereits verbessert hast.»
- Mach deine Teilnehmenden durch **Reflexionsfragen oder Beobachtungsaufgaben** auf ihre Lernfortschritte aufmerksam. Z. B.: «Was ist dir heute besonders gut gelungen?»
- **Unterteile das Erlernen einer neuen Fähigkeit in mehrere Teilziele**, deren Erreichen du für die Teilnehmenden z. B. sichtbar abhängelst. Dadurch nehmen sie wahr, was sie bereits können und sind motiviert weiter zu üben. «Schau mal auf dem Plakat, du hast bereits sieben Teilziele erreicht!»

## Wo findest du weitere Informationen und Unterstützung?

### Angebote und Projekte externer Fachstellen

- [FunFit – Freude an Bewegung](#)  
Spezifisches Bewegungsangebot für weniger leistungsstarke Schülerinnen und Schüler.
- [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)  
Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Fachliche Beratung für Mitglieder zu den Themen Medizin, Bewegung, Ernährung, Psychologie
- [www.physiopaed.ch](http://www.physiopaed.ch)  
Kinderphysiotherapeut/innen mit Spezialisierung in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas

### Sportartenübergreifende themenverwandte Module

Die Module bieten anhand von Beispielen aus der Praxis konkrete Ideen und Tipps im Umgang mit Unterschieden (Kulturelle Vielfalt) und heterogenen Leistungsgruppen (Behinderung). Sie können als Hilfestellung und Orientierung im Umgang mit Übergewicht dienen und auf die spezifischen Bedürfnisse für Übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche angepasst werden. [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Sportart → Aus- und Weiterbildung → Sportartenübergreifende Module → Integratives Handeln.

### Weitere Grundlagen

- [Mobilesport Monatsthema 11/2021](#): Erfolgserlebnisse für alle Kinder
- [www.akj-ch.ch/fachpersonen/praevention](http://www.akj-ch.ch/fachpersonen/praevention) (Schulsport)  
Beispielkationen für Sportlehrpersonen von AKJ
- [fortbildung-foerdern.ch](http://fortbildung-foerdern.ch)  
Modul Fortbildung, Thema Fördern: Fortbildung – Fördern
- Im Sportunterricht bist du als Leitungsperson immer wieder mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Leistungsmöglichkeiten der Teilnehmenden konfrontiert. Gute Ansätze, wie du mit diesen Herausforderungen umgehen kannst, findest du unter anderem in den Grundlagen zu inklusivem Sportunterricht. Z. B.:
  - [Leitfaden Sport und Handicap](#): Wege zum gemeinsamen Sport – Bundesamt für Sport BASPO
  - [Mobilesport Monatsthema 8/2019](#): Inklusion im Sport in der Schule – eine Einführung.
  - [Mobilesport Monatsthema 10/2014](#): Sport und Handicap

### Weiterführende Literatur

- Flothkötter, M.; Stachow, R. (2004): Trainermanual leichter, aktiver, gesünder: interdisziplinäres Konzept für die Schulung übergewichtiger oder adipöser Kinder und Jugendlicher: Aid-Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft (AID).
- Giese, Martin; Weigelt, Linda (2015): Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis. Aachen: Meyer & Meyer (Edition Schulsport, Band 27)

### Meldestelle im Schweizer Sport

- [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)  
Swiss Sport Integrity führt die unabhängige Meldestelle für Ethikverstösse und Missstände im Schweizer Sport. Ebenfalls bietet SSI eine Erstberatung bei Fragen oder Unsicherheiten zum Thema «Ethik im Sport».

### Kontakt Jugend+Sport

[info-js@baspo.admin.ch](mailto:info-js@baspo.admin.ch)  
Bundesamt für Sport BASPO  
Jugend- und Erwachsenensport JES  
2532 Magglingen  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Themen → Prävention → Dokumente