

den ins!der

n° 89 • März 2022

Die Last mit
dem Gewicht

Woran erkenne ich, dass ich ein Gewichtsproblem habe?



„Ich bin zu dick!“ – das ist ein Satz, den Jugendliche gerne mal raushauen. Vielleicht hast du diesen Satz auch schon mal an der Schule gehört. Doch was heißt das eigentlich? Ärzt:innen und Wissenschaftler:innen sind sich einig, dass ein Mensch **„zu dick“** ist, wenn **seine Gesundheit durch sein Körpergewicht negativ beeinflusst** wird.

Doch wie du sicher weißt, ist das Körpergewicht alleine kein ausschlaggebender Faktor. Denn: Vielleicht wiegst du zwar einige Kilogramm mehr als dein:e beste:r Freund:in, doch

vielleicht bist du auch einige Zentimeter größer! Oder hast mehr Muskeln!

Oder aber: Du denkst, du bist dick, obwohl du es überhaupt nicht bist!

Laut einer Studie aus dem Jahr 2018 finden 39,4 Prozent

aller jugendlichen Mädchen, sie seien zu dick. Dabei trifft es tatsächlich nur auf weniger als die Hälfte zu!

Jungs im selben Alter schätzen ihr Körpergewicht hingegen öfter niedriger ein als es wirklich ist. Neben dem tatsächlichen



der jugendlichen Mädchen hielten sich 2018 für übergewichtig



Übergewicht gibt es also noch ein zweites Problem: die Wahrnehmung des Körpergewichts.

Wenn du also herausfinden möchtest, ob dein Körpergewicht für dein Alter und deine Körpergröße wirklich außerhalb der Norm liegt, musst du eine andere Maßzahl heranziehen.

Der Body-Mass-Index

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich der Körpermaßindex (auf Englisch: **Body-Mass-Index**, kurz BMI) als vorherrschendes Mittel durchgesetzt, um das Gewicht von Menschen zu bewerten. Aber aufgepasst: Da der BMI bestimmte Merkmale (wie Statur, Geschlecht, genaues Alter) nicht berücksichtigt, **ist er nur für Erwachsene ein wirklicher Richtwert**. Bei Kindern und Jugendlichen gibt es viele Faktoren, für die man keine allgemeinen Aussagen treffen kann. Treibst du beispielsweise viel Sport, ist dein BMI womöglich weniger aussagekräftig. Warum? Weil Muskeln schwerer sind als Fett!

Der BMI wird durch eine etwas komplizierte Formel berechnet. Er bezieht deine Körpermasse, also dein Gewicht, auf das Quadrat deiner Körpergröße! Bei Kindern und Jugendlichen wird der BMI aber je nach Alter leicht verändert ausgerechnet – die Formel wäre also bei dir etwas anders als bei deinem/deiner besten Freund:in! Möchtest du also für dein Gewicht und deine Größe den Körpermaßindex ausrechnen, bietet es sich an, dies auf einer spezialisierten Internetseite zu tun (zum Beispiel bei feel-ok.ch).





Was tun bei Übergewicht?

Stellen wir uns vor, du hast deinen *Body-Mass-Index* ausgerechnet, anschließend mit einem/ einer Ärzt:in über das Ergebnis gesprochen und ihr kommt zum Schluss: Du bist übergewichtig. Was nun?



Das Wichtigste zuerst: Es gibt nach dem heutigen Stand der Forschung viele verschiedene Gründe, wie Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen entstehen kann.

Und es gibt viele Wege, das Übergewicht zu bekämpfen. Lass dich also nicht unterkriegen!

Häufig sind **ungünstige Ernährung** und **fehlende Bewegung** der Grund. Bei beiden Faktoren entsteht das Übergewicht

auf dieselbe Art und Weise: Dem Körper wird mehr Energie zugeführt als er verbraucht!

Auf die beiden oben genannten Faktoren kannst du selber Einfluss nehmen. Es gibt allerdings auch andere Gründe für Übergewicht, für die du nichts kannst! Genetische Faktoren, oder auch einige Medikamente können einen Einfluss auf das Gewicht haben.

Was kannst du tun?

Zuerst solltest du herausfinden, woher dein Übergewicht stammt. Kann es sein, dass dir körperliche Bewegung fehlt? Isst du in der Mittagspause vor allem kalorienreiche Lebensmittel wie *Fast-Food*? Gibt es eventuell eine Veranlagung zu Übergewicht in deiner Familie?

Hast du die möglichen Gründe identifiziert, ist es an dir! Da der erste Schritt oft am allerschwersten ist, solltest du mit kleinen Fortschritten beginnen.



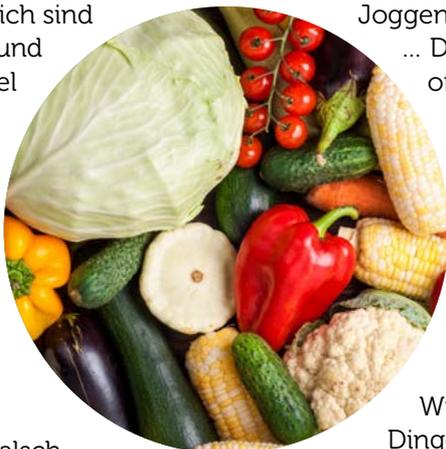
Ist dein Problem die Ernährung?
Dann versuch, **Kleinigkeiten in deinem Alltag zu verändern**. Wichtig ist: In einer gesunden Ernährung ist alles erlaubt – solange es in der richtigen Menge gegessen wird!

Viel Obst und Gemüse sind ein wichtiger Baustein einer gesunden Ernährung. Gut für dich sind auch gesunde Fette und Proteine, zum Beispiel vom Fisch oder Getreideprodukten. Die klassischen Ernährungssünden (zu fettig, zu süß und zu viel) solltest du vermeiden – genau wie Fertigprodukte. Bei den Getränken kannst du auch viel falsch machen: Wasser bleibt der beste Durstlöscher. Säfte, *Softdrinks* oder *Energydrinks* enthalten meist sehr viel ungesunden Zucker.

Doch **es geht nicht nur darum, was du isst, sondern auch, wie du isst!** Es ist gesund, regelmäßig zu

essen – ideal sind drei Mahlzeiten täglich. Außerdem solltest du versuchen, ohne Ablenkung zu essen. Also: Finger weg von der Fernbedienung oder dem Handy beim Essen!

Bist du heute schon eine Stunde sportlich aktiv gewesen? Mit dem Hund spazieren gehen, Joggen, Fahrrad fahren ... Die Welt steht dir offen. Auch hier gilt: Vorsichtig beginnen, **niemand erwartet von dir, dass du gleich einen Marathon rennst!**



Wie bei vielen Dingen im Leben ist auch diese Umstellung alleine schwerer als zu zweit. Tue dich, wenn möglich, mit einem Freund oder deinen Geschwistern zusammen! So könnt ihr euch gegenseitig motivieren und in euren Fortschritten bestärken.





Gesundheitliche Konsequenzen von Übergewicht

„Dann bin ich halt etwas übergewichtig. Wo ist denn das Problem?“, denkst du jetzt vielleicht. Und zum Teil hast du damit recht! Denn für Übergewicht muss niemand sich schämen! Niemand sollte wegen seines Körpergewichts oder seiner Statur bloßgestellt werden.

Das Problem ist nur, dass Übergewicht auch eine ganze Reihe von gesundheitlichen Folgen mit sich bringen kann. Insbesondere, weil etwa die Hälfte der übergewichtigen Kinder dies bis ins Erwachsenenalter bleiben, wie der deutsche Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte herausfand.



Kurz- und mittelfristig begünstigt Übergewicht eine ganze Menge physischer Erkrankungen. Darunter:

- Auftreten von **Typ-2-Diabetes**
- **Erkrankungen des Kreislaufs (Bluthochdruck, Herzinfarkt)**
- **Probleme mit dem Bewegungsapparat (Knie- und Hüftgelenke, Rücken)**
- **Leberverfettung und Gallensteine**
- **Schlafprobleme**
- **Störung des Hormonhaushalts**





Wie du siehst, sind darunter auch Erkrankungen, die in der Entwicklungsphase im Jugendalter bereits ihre Folgen entfalten können. Insbesondere die hormonellen Veränderungen, die bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen häufig beobachtet werden, sind folgenschwer.



Übergewichtige sind oft Vorurteilen oder Abwertungen aus dem Umfeld ausgesetzt. Durch Mobbing und Tyrannei ziehen sich Kinder und

Jugendliche zurück und werden oft unsicher. Besonders extremes Übergewicht – Adipositas – geht oft mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen einher.

So können beispielsweise die Testosteron-Werte bei Mädchen steigen. Zusammen mit anderen Veränderungen im Stoffwechsel kann dies eine Unfruchtbarkeit im späteren Leben begünstigen.

Bei Jungs steigt hingegen das Hormon Östrogen. Dieses wird bei Übergewicht vermehrt in den Fettzellen des Körpers produziert. So kann es beispielsweise zu einer Vergrößerung der Brust kommen.

Doch Übergewicht hat **nicht nur Folgen für deine physische, sondern auch für deine psychische Gesundheit!**

Und auch langfristig kann Übergewicht noch für schwere Krankheitsfälle sorgen. Das *Deutsche Krebsforschungszentrum* schätzt, dass **sieben Prozent aller Krebsfälle** infolge von Übergewicht entstehen – Tendenz steigend! Vor allem die Organe des Verdauungssystems haben bei übergewichtigen Menschen ein deutlich erhöhtes Krebsrisiko.





Übergewicht unter luxemburgischen Schüler:innen – ein Überblick

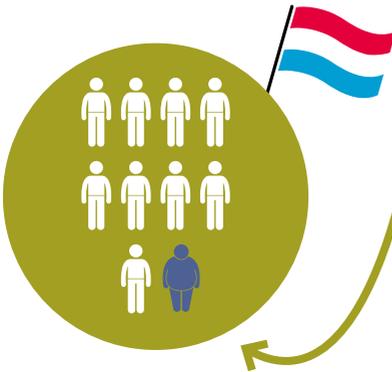


Hast du auch manchmal das Gefühl, dass Luxemburg wie eine Insel ist? Leider ist das nicht so – und weltweite Trends erreichen das Großherzogtum natürlich! So ist es auch beim Übergewicht von Kindern und Jugendlichen.

Übergewicht ist nämlich eine globale Krankheit. **Weltweit sind mehr als 600 Millionen Erwachsene und mehr als 100 Millionen Kinder adipös!**

Laut einer Studie **aus dem Jahr 2020 sind fast zehn Prozent aller Schüler:innen in Luxemburg übergewichtig.**

Und die Zahlen gehen nach oben: **Seit 2012 hat sich die Zahl der Übergewichtigen in Luxemburgs Schulen fast verdoppelt!** 2012 waren noch 6 Prozent der Grundschüler und 6,9 Prozent der Gymnasialschüler übergewichtig.





5,1 %
(2012)



7,5 %
(2020)



Auch bei den **Schüler:innen, die unter extremem Übergewicht**, also Adipositas, leiden, nehmen die Fälle zu: von 5,1 Prozent im Jahr 2012 zu 7,5 Prozent im Jahr 2020.

Zählt man also die Fälle von Übergewicht und Adipositas zusammen, **sind fast ein Fünftel der luxemburgischen Schüler:innen betroffen.**

Luxemburg liegt damit auch über dem weltweiten Durchschnitt.

Das ist ein großes Problem! Laut der *Weltgesundheitsorganisation* (WHO) bleiben nämlich **60 Prozent aller übergewichtigen Kinder auch im Erwachsenenalter zu dick.**

Pandemie verstärkt das Problem

Die vergangenen zwei Jahre haben das Problem noch verschlimmert. *Homeschooling*, viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer, weniger Sport:

„Der Trend hat sich verstärkt“,

sagte der Sportmediziner

Tobias Stadtfeld aus

Wormeldingen jüngst

der Tageszeitung

Tageblatt. „*Es ist kein riesiger Anstieg, den ich in meiner Arbeit sehe, aber ich kann schon feststellen, dass das Übergewicht bei Jugendlichen zunimmt*“,

sagte Stadtfeld.





Habe ich eine Essstörung?

Auf den letzten Seiten ging es viel um Übergewicht. Übergewicht und Adipositas sind – zahlenmäßig – die größten Probleme, die mit Ernährung und Körpergewicht zusammenhängen. Aber: Es gibt noch andere Probleme. Bestimmt hast du schon einmal das Wort „Essstörung“ gehört. Doch weißt du auch, was es bedeutet?

Die offiziellen Definitionen bezeichnen eine Essstörung als „eine *Verhaltensauffälligkeit in Verbindung mit körperlichen Störungen*“. Die Wissenschaft unterscheidet zwischen verschiedenen Essstörungen.



Die bekanntesten Essstörungen sind:

- **Magersucht (auch Anorexie)**
- **Bulimie (Ess- und Brechsucht)**
- **Fressanfälle (Binge Eating Disorder, kurz: BED)**

Für alle Menschen ist Essen ein notwendiges Bedürfnis. Du musst essen, um zu überleben. Wer allerdings eine Essstörung hat, bei dem ist aus diesem notwendigen Bedürfnis ein Problem geworden – ein Problem mit erheblichen Konsequenzen!



In deinem Umfeld hat nicht jeder dasselbe Risiko, eine Essstörung zu entwickeln. Besonders Mädchen und junge Frauen sind von Essstörungen betroffen. Anorexie und Bulimie treten besonders häufig im Alter zwischen 15 und 24 Jahren auf.



Was löst eine Essstörung aus?

Es gibt verschiedene Gründe, wie und warum eine Person eine Essstörung entwickelt:

- **biologische Bedingungen (Veranlagung)**
- **psychologische Bedingungen (Familie, Konflikte)**
- **gesellschaftliche Einflüsse (Schönheitsideal, Darstellung in Film und Medien)**

Bei allen Essstörungen entsteht so ein Teufelskreis. Es entsteht erst eine Störung des Idealbildes, wie Menschen ihren Körper sehen. Anschließend verändert sich das Essverhalten. Daraus folgen dann körperliche und psychische Veränderungen, was erneut das Essverhalten beeinflusst.

Was kannst du tun, wenn du auffälliges Essverhalten bei Freund:innen beobachtest?

Ganz wichtig: Es gibt einen großen Unterschied zwischen schlechtem Essverhalten und einer Essstörung! Nur weil jemand sich zum Beispiel ungesund ernährt, liegt noch keine Essstörung vor.

Aber: Der Übergang von einer merkwürdigen Essweise zu einer Essstörung kann fließend sein. Halte also die Augen auf! Ignoriere nicht, wenn du bemerkst, dass jemand sein Essverhalten grundlegend verändert. Zu den typischen Warnsignalen gehören: kontrolliertes Essen, Essen nur zu bestimmten Uhrzeiten, Auslassen von Mahlzeiten, Erbrechen nach der Mahlzeit.

Was du aber auf jeden Fall und zu jeder Zeit im Kopf behalten solltest: **Eine Essstörung ist eine Krankheit, kein Lifestyle.** Es ist verständlich, bestimmte Körperideale zu haben. Das Risiko krank zu werden, wenn du diesen hinterhereifern möchtest, darfst du aber nie ignorieren.

Vor allem ist eine Essstörung, ganz egal welcher Art, in der Regel nicht etwas, was von alleine vorbeigeht. **Eine Essstörung ist keine Phase** und sie kann nicht alleine bewältigt werden, es ist notwendig sich Hilfe zu holen.



Interview: Jandira erzählt wie Übergewicht ihr Leben prägte.



„Drei Ziffern auf der Waage? Da wurde mir klar: Ich muss etwas ändern“

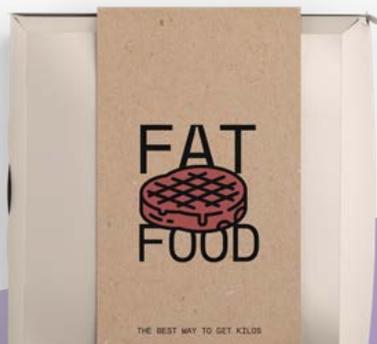
Jandira Da Cruz ist 26 Jahre alt und arbeitet als Erzieherin. Von ihrer Kindheit bis ins junge Erwachsenenalter litt sie unter Übergewicht. Im Interview erzählt Jandira, wie diese Zeit sie geprägt hat – und was sie bis heute tut, um dem Übergewicht Herr zu werden.

Jandira, ab wann hattest du mit Übergewicht zu kämpfen?

Ich war als Kind schon etwas mollig, aber mit zwölf Jahren ging mein Gewicht drastisch nach oben. Bis zu meinem 18. Lebensjahr ging es anschließend ständig so weiter, bis ich schließlich entschloss, etwas zu ändern.

Was war der Grund für den plötzlichen Anstieg an Gewicht?

Das hatte zwei Hauptgründe: Auf der einen Seite hatte ich am Gymnasium plötzlich einen ständigen Zugang zu fettigem und zuckerhaltigem Essen. Döner, chinesisches Essen oder Nudeln in der Mittagspause, dazu Schokocroissants in der Cafeteria oder Coca-Cola aus dem Getränkeautomaten. Auf der anderen Seite war ich zu Hause viel alleine. Meine Eltern haben beide gearbeitet und niemand hat mich kontrolliert.





Wann hast du gemerkt, dass dein Gewicht zum Problem wird?

In meinen Jugendjahren habe ich jedes Jahr ungefähr zehn Kilogramm zugenommen, am Ende sogar mehr. Mit 18 Jahren wog ich schließlich 102 Kilogramm. Drei Ziffern auf der Waage! Da wurde mir klar: Ich muss etwas ändern. Und ich wollte auch etwas ändern. Das war der tiefste Punkt meines Lebens.

Hast du zuvor nie mit deinen Eltern über dein Gewicht geredet?

Natürlich ist schon aufgefallen, dass ich immer dicker wurde. Meine Eltern haben mich auch gewarnt: „Pass auf, wir haben Fälle von Diabetes in der Familie.“ Sie haben mir auch gesagt, dass es später im Leben immer schwerer würde, abzunehmen. Aber ich habe diese Warnungen als Jugendliche nie ernst genommen.

Wie war es für dich als Jugendliche mit Übergewicht?

Ich habe zum Glück nie eine Mobbing Erfahrung gemacht. Ich wurde nie wegen meines Gewichts

gehänselt. Leider passiert das vielen. Wir waren meist zwei oder drei Dickere in der Schulklasse, deswegen fiel ich nicht so auf. Aber trotzdem hat das Gewicht Einfluss auf ganz viele Dinge. Morgens im Schulbus habe ich immer versucht, einen Platz für mich alleine zu finden. Auf der Kirmes im Sommer habe ich manchmal nicht in die Sicherheitsgurte von der Achterbahn gepasst. Das sind Momente, ich denen ich mich schon geschämt habe.

Welchen Einfluss hatte dein Gewicht in der Jugend auf deine Gesundheit?

Mit den gesundheitlichen Folgen habe ich mich erst später beschäftigt – nämlich als ich anfang, abzunehmen. Mir wurde im Jugendalter von





Ernährungsberaterinnen gesagt, ich solle kleinere Portionen essen. Das konnte ich aber nicht. Für mich war es: Ganz oder gar nicht! Also begann ich zu fasten, habe also praktisch gar nichts mehr gegessen. Damit habe ich zwar viel Gewicht abgenommen, aber gesund war es nicht.

Wie hat sich dieses Fasten auf deine Gesundheit ausgewirkt?

Ich habe stets versucht, solange wie möglich nichts zu essen. Mal drei Tage, mal vier Tage am Stück. Irgendwann war ich bei zwei Wochen. Der Drang, abzunehmen, entwickelte sich also zu einer richtigen Essstörung. Mit der Folge, dass ich manchmal plötzlich ohnmächtig wurde. Mir war ständig kalt, meine Finger schiefen ein.



Was würdest du der 16-jährigen Jandira mit dem Wissen von heute dazu sagen?

Ich würde ihr absolut davon abraten. Gar nichts essen ist der falsche Weg. Ich würde ihr sagen: Iss nach Volumen, also genug um satt zu sein, aber nicht mehr. Um dies zu lernen, musste ich erst ernsthaft mit einer Ernährungsberaterin zusammenarbeiten. So habe ich verstanden, wie mein Körper funktioniert. Nur dann hat man eine Chance gegen das Übergewicht. Und als 15-16-Jährige konnte ich das einfach noch nicht verstehen.

Was würdest du Jugendlichen raten, die mit den Problemen kämpfen, die du auch hattest?

Iss 80 Prozent der Zeit gesund und 20 Prozent der Zeit so, dass du glücklich bist. Manchmal hat man eben Lust auf Pizza. Aber anstatt eine ganze Pizza zu essen und sich schlecht zu fühlen, lieber ein kleines Stück Pizza essen und genießen! Es soll nie ins Extreme abrutschen. Höre also nicht, wie ich es getan habe, ganz mit dem Essen auf, sondern schalte einfach einen Gang zurück.

Ansprechpartner & Anlaufstellen in Luxemburg

Hast du das Gefühl, du musst mal mit einer Expertin oder einem Arzt über deine Essgewohnheiten oder dein Gewicht reden? Dann bist du hier richtig. Denn der erste Schritt ist oft der schwierigste. Wo überhaupt anfangen?

Kontaktstellen in Luxemburg

-  die *Erzungs- a Familieberodung (AFP-Solidarit-Famille)* mit Buros in Luxemburg, Ettelbruck und Remich (**T 46 000 41**)
-  der *Service Gesond Liewen* der *Ligue Medico-Sociale* mit acht Anlaufstellen im ganzen Land (**T 22 01 22**)
-  der Dienst *PSY Jeunes* des *Roten Kreuzes* (**T 27 55 63 00**)
-  Die *Clinique de l'Obesit* vom *Centre Hospitalier de Luxembourg* (**T 4411-7530**)
-  Die *Clinique de l'Obesit* vom *Centre Hospitalier Emile Mayrisch* (**T 5711-75075**)
-  Das Projekt *Sport-Sant* informiert ber Sportkurse an, die fur stark bergewichtige Erwachsene, Jugendliche und Kinder geeignet sind.

Spezialisiert auf Krankheitsbilder wie Essstorungen sind in Luxemburg der *Service National de Psychiatrie Juvenile*, zu denen auch die *Kannerpsychiater* gehoren.





Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien



@fondationcancer



Fondation Cancer Luxembourg



@fondationcancerluxembourg



@FondationCancer



den ins!der

Intéressé(e)? / Interessiert?

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail
à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu
oder per Post an die untenstehende Adresse zu schicken.



**Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.

Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Photos / Fotos: iStockphoto

Layout: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

cancer.lu

