Gesellschaft | Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig. Zu wenig Bewegung ist eine der Ursachen

Werden Jugendliche immer unsportlicher und fauler?

WALLIS | Behauptungen, Jugendliche würden immer unsportlicher und fauler, nehmen zu. Aber stimmt das wirklich?

Viele Leute denken, dass Jugendliche heute nicht mehr so fit sind wie früher. Dabei lässt sich dies nicht so einfach sagen. Zwar sitzt die Jugend von heute eindeutig mehr vor dem Fernseher, doch das heisst noch lange nicht, dass sie unsportlicher ist als die früheren Generationen. Klar ist hingegen, dass die Mehrheit der heutigen Jugend fauler ist. Sie bleibt mehr zu Hause und unternimmt weniger etwas an der frischen Luft. Es gibt natürlich Ausnahmen: Jugendliche, die sich auch heutzutage voll auf den Sport konzentrieren und gut darin sind.

Viele Übergewichtige

Schade ist, dass jedes fünfte Kind in der Schweiz übergewichtig ist. Das kann davon kommen, dass man zu wenig Sport treibt oder ganz einfach eine falsche Ernährung hat. Die Folgen von Übergewicht sind auch psychisch zu bemerken. Dies kann Frustessen auslösen, ein Verhalten, bei dem vor allem Schokolade verzehrt wird. In Deutschland sieht es so aus, dass 10 bis 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig und davon 6 Prozent fettleibig sind. Jugendliche, die übergewichtig sind, haben ein deutlich erhöhtes Risiko für andere Krankheiten wie Diabetes oder Gelenkverschleiss. Dieses Risiko bleibt bis ins Erwachsenenalter bestehen. Auch das Risiko für Arteriosklerose und damit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist erhöht sowie bei Narkosen im Falle eines Notfalleingriffs oder bei Operationen.

Häufiger Sport treiben

Eine Gewichtsabnahme ist dringend anzuraten, wenn der BMI höher ist als 30. Bewegung und Sport schaden dabei nicht. Denn körperliche Ausdauer und Kraft wie auch die Fitness steigen erheblich, wenn Jugendliche mehr Sport treiben. Sportliche Aktivitäten, beispielsweise in Vereinen, scheinen geeignet, das emotionale Wohlbefinden und die Kontaktfähigkeit von Jugendlichen zu steigern. Gut für die Gesundheit der Jugendlichen ist zudem, wenn man im Alltag mehr mit dem Rad oder zu Fuss unterwegs ist, Fastfood vermeidet und eine gesündere Nahrung zu sich nimmt. Jugendliche waren früher nicht fitter als die von heute, klar ist aber, dass es jetzt eindeutig mehr Übergewichtige gibt.

Sport hält fit. Diese einfache Weisheit ist nicht neu, aber immer noch gültig. FOTOS WB

BMI-Tests am Kollegium

Body-Mass-Index-Tests des Kollegiums Spiritus Sanctus Brig zeigen, dass der Durchschnitt der Schülerinnen und Schüler der fünften Klassen im Bereich des «Normalgewichts» ist.

Von 20,35 auf 20,7

Frauen und Männer erzielten vor fünf Jahren am Kollegium im Schnitt einen BMI von 20,35. Fünf Jahre später haben sie einen BMI von 20,7. Sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern nahm in diesen fünf Jahren der BMI leicht zu.

Die meisten sind im Wachstum

Was auch verständlich ist, denn die meisten Schülerinnen und Schüler sind noch gar nicht ausgewachsen. Vor allem Jungs nehmen an Körpergewicht, Grösse und auch an Muskelmasse während diesen Jahren zu. Der BMI-Wert steigt zwar, was aber kein Grund ist, um zu sagen, dass die Jugend weniger fit sei als früher.

Dr. Anton Kreuzer im Gespräch

«Jugendliche bleiben lieber zu Hause»

NATERS | Dr. Anton Kreuzer begegnet in seinem medizinischen Alltag vermehrt übergewichtigen Kindern. Mangelnde Bewegung ist dabei aber nur eine von mehreren Ursachen.

Anton Kreuzer: «Das Freizeitverhalten hat sich verändert.»

Waren die Jugendlichen früher fitter als heute?
«Das kann man so nicht sagen. Auch heute gibt es Jugendliche, die sind sehr fit, genau wie früher. Man kann aber sagen, dass sich das Freizeitverhalten stark verändert hat. So sitzen manche Jugendlichen lieber zu Hause und gamen, während man sich früher öfter draussen an der frischen Luft bewegte.»

Sind die Jugendlichen heutzutage vermehrt krank?
«Nein. Es fällt aber auf, dass die mangelnde Bewegung und schlechte Essgewohnheiten vermehrt bereits in frühen Jahren zu Zivilisationskrankheiten führen. So sind beispielsweise heute schon übergewichtige Jugendliche von Diabetes Typ 2 betroffen, eine Krankheit, die man früher als Alterszucker bezeichnete, weil vor allem ältere Personen an dieser Form von Zuckerkrankheit litten.»

Inwiefern erleben Sie dieses Thema im Berufsalltag?
«In meinem medizinischen Alltag begegne ich immer häufiger übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Man muss aber betonen, dass die mangelnde Bewegung nur eine von mehreren Ursachen ist.»

Sehen Sie Handlungsbedarf?
«Ja, unbedingt. Da heute das Problem eigentlich auf breiter Front erkannt ist, sollte auch versucht werden, es zu lösen. Ich glaube, eine wichtige Funktion kommt hier auch der Schule und insbesondere dem Turnunterricht zu. Dort sollte den Kindern und Jugendlichen Freude an Sport und Bewegung vermittelt werden. Leider beobachte ich aber immer wieder, dass gerade die Jugendlichen, die die Bewegung am nötigsten hätten, mehr abgeschreckt als motiviert werden.»

Ralf Kreuzer berichtet von seinen Erfahrungen als Skirennfahrer

Spitzensport als Lebensschule

Nach vier Knieverletzungen entschied sich Skirennfahrer Ralf Kreuzer in diesem Jahr: Er tritt zurück. Dennoch sieht er den Sport als wichtige Lebensschule. Kreuzers Gedanken zum Thema:

«Seit meinem Entscheid, dass ich vom Skisport zurücktrete, wird mir immer mehr bewusst, was mir der Spitzensport für meine Zukunft bringen kann und wird.»

Früh selbstständig

«Bereits in jungen Jahren lernt man selbstständig und auch teamfähig zu sein. Auf der einen Seite ist der Skisport ein harter Einzelsport. Das Rennen fährt man alleine. Somit ist jeder selber für sich, seine Vorbereitung, sein Material usw. verantwortlich. Trotzdem braucht es auch viel Teamwork. Die Zusammenarbeit mit Trainern, Serviceleuten und Teamkameraden ist ein wichtiger Grundstein, um Erfolg zu haben.»

Organisationsfähigkeit

«Weiter braucht es eine gute Organisationsfähigkeit. Es gilt, den Sport optimal mit Ausbildung, Freizeit und Familie zu kombinieren. Nur mit einer guten Arbeitsorganisation können die vielen Absenzen in der Schule kompensiert werden. Ein wichtiger Schritt war für mich der Eintritt in die HSK, dies ermöglichte mir Sport und Schule unter einen Hut zu bringen und mit der Matura eine solide Ausbildung zu machen. Mit einem Fernstudium konnte ich dies sogar noch weiterziehen, was mir für meine Zukunft sicher viel bringen wird.»

Zielstrebigkeit

«Ein wichtiger Pfeiler für sportlichen Erfolg ist Zielstrebigkeit. Sowohl kurz- als auch langfristig müssen immer wieder Ziele gesetzt und manchmal auch revidiert werden. Mithilfe dieser Ziele kann eine Motivation aufgebaut werden, welche wichtig ist für das alltägliche Training. Auf ein Ziel hinzuarbeiten und sich für eine Arbeit zu motivieren, braucht es in jedem beruflichen Umfeld. Die Rangliste eines Skirennens zeigt einem direkt, ob man sein Ziel erreicht hat. Ein sportlicher Erfolg löst dann auch entsprechende Emotionen aus. Emotionen, welche mich für jede Stunde Arbeit entschädigen konnten.»

Erfolg und Niederlage

«Als Sportler kann man sich jedoch nicht immer im Erfolg sonnen, auch der Umgang mit Niederlagen und Unvorhergesehenem gehört dazu. Ich wurde in meiner Karriere immer wieder mit Verletzungen konfrontiert. Doch gerade solche Erlebnisse bringen einen Menschen vorwärts. Ich durfte lernen, dass man aus jeder Situation Positives mitnehmen kann.»

Der eigene Marktwert

«Im Verlauf einer Karriere wird die Zusammenarbeit mit Medien immer intensiver. So lernte ich den Umgang mit den verschiedenen Medien: Zeitung, Radio, Fernsehen und Onlinemedien, sowie mit den Leuten, die hinter der Berichterstattung stehen. Weil die Medienpräsenz schlussendlich den Marktwert eines Athleten bestimmt, ist dies auch im Zusammenhang mit den Sponsoren wichtig. Diese verlangen ein gutes Verhalten in der Öffentlichkeit. Als Skirennfahrer ist man grundsätzlich selbstständig erwerbend und neben den Beziehungen zu den Sponsoren und Ausrüstern, auch für alle anderen Bereiche, beispielsweise für eine ausreichende Versicherung selber verantwortlich. In den letzten Jahren betreute mich in diesen Fragen die professionelle Management-Firma GFC.»

Blickt zurück. Der ehemalige Spitzensportler Ralf Kreuzer.

Lebensschule

«Spitzensport kann meiner Meinung nach gut als Lebensschule in einem positiven Sinne bezeichnet werden. In den letzten Jahren durfte ich viel erleben, viele spannende Länder bereisen und interessante Leute kennenlernen. Ich würde also sofort wieder die Richtung Skirennsport einschlagen.»

AUTORINNEN

In gewissen Abständen publiziert der «Walliser Bote» Artikel von Kollegiumsschülern, die sie selbstständig erarbeitet haben. Diese Seite wurde in Zusammenarbeit mit Schülerinnen der Klasse 2F des Kollegiums erstellt. Die Autorinnen der Textbeiträge und Fotos sind: Anne-Catherine Kreuzer, Leona Zurbriggen, Deborah Chiarello, Larissa Stoffel.