

Adipositas im Kindesalter

Die Zahl adipöser Kinder nimmt in unserer Gesellschaft stark zu. Eine Behandlung, die allein auf Diät setzt, kann nicht erfolgreich sein. Nichtsdestoweniger brauchen Kinder mit einem BMI über 25 dringend therapeutische Hilfe, um schweren Gesundheitsschäden vorzubeugen.

Die Behandlung von Kindern mit Adipositas ist komplex, sie muss altersgerecht sein und hat umgebungsbedingte und interaktionelle Faktoren zu berücksichtigen, um langfristig die Lebensgewohnheiten zu ändern. Dazu muss in der Regel die gesamte Familie in die Therapie einbezogen werden – Adipositas ist ein Musterbeispiel für eine Familienkrankheit. Ein stationärer Aufenthalt in der Abteilung für Familienrehabilitation der Rehaklinik Kandertal stellt die Weichen für ein aktives Leben und sollte Bestandteil eines umfassenden „Gesundheitsprogramms“ sein, das am Wohnort fortgesetzt wird.

Diagnostik

Die biographische Anamnese steht in der Rehaklinik Kandertal am Anfang. Dabei geht es um die Klärung der Bedeutung der Adipositas im familiären Kontext, um die bisherigen Lösungsversuche, um die Funktion der Erkrankung für die Familie, um unangemessene (dysfunktionale) Bewältigungsversuche im familiären Rahmen, die die Krankheit verschlimmert haben, und um vorhandene Ressourcen. Des Weiteren geht es um Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsgewohnheiten und bevorzugte Nahrungsmittel. Zur Verfeinerung der Anamnese während des Aufenthalts müssen die Patienten ein Ernährungstagebuch führen, das im Verlauf ständig mit ihnen besprochen wird.

Familientherapeutische Intervention

Adipositas kann eine wichtige Rolle in einem dysfunktionalen Familiensystem spielen. Dies äußert sich z.B. in einer ständigen Beschäftigung mit Essen und dem Thema Gewicht, die dann zu ständigen Konflikten führen kann. Die Adipositas kann als Beziehungsmuster für verschiedene familiäre Aspekte gesehen werden. So kann das Übergewicht eine wichtige Rolle im Kampf um Kontrolle innerhalb der Familie spielen.

Familientherapeutische Intervention in der Adipositasbehandlung hat folgende Ziele:

- Die Selbstwirksamkeit des Patienten wird gefördert (d. h. das Kind muss selbst Einfluss auf die Erkrankung nehmen können)
- Beziehungsprobleme, die die Erkrankung beeinflussen, werden aufgedeckt und bearbeitet
- Die Motivation wird bearbeitet: Ist es das Kind selbst oder wollen nur die Eltern oder nur ein Elternteil, dass es abnimmt?
- Die Folgen der Gewichtsabnahme werden analysiert: Was ändert sich, wenn ich abnehme? Welche neuen Verhaltensweisen sind dann erforderlich? Welche Probleme können entstehen?
- Die familiäre Unterstützung wird gestärkt. Das heißt oft, dass auch andere Familienmitglieder ihre Essgewohnheiten ändern müssen
- Der Erfolg darf nicht nur an der Waage gemessen werden
- Das Kind muss auf Rückschläge vorbereitet sein

Indikationsgerechte Therapie

Die diätetische Behandlung der Adipositas stellt natürlich die Grundlage jeder Therapie dar. Dazu wird die Ernährung auf eine kalorienreduzierte Mischkost mit reduziertem Fettanteil umgestellt (jeweils auf der Grundlage der neuesten Empfehlungen der DGE). In der Regel nehmen die Patienten bereits in der Klinik ab. Die Überwachung des

Abnahme-Prozesses durch einen Kinderarzt versteht sich von selbst.

Das Ziel ist jedoch die langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Kinder und Eltern müssen entsprechend beraten werden. Das erworbene Wissen wird in der Lehrküche von den Kindern und Eltern gemeinsam umgesetzt. Themenzentrierte Elterngruppen ergänzen das Angebot.

Die Bewegungstherapie ist unverzichtbarer Bestandteil der Therapie, da sich die meisten Kinder in einem Teufelskreis von Übergewicht, Bewegungsmangel, psychomotorischen Defiziten, schlechter Kondition und Ungeschicklichkeit befinden.

Ergänzende Verhaltenstherapie hat das Ziel, ein gesundes Essverhalten (das auch Rückschläge verarbeiten kann) zu trainieren; zentral sind:

- Förderung der Selbstbeobachtung (was, wann, wieviel esse ich)
- Selbstbewertung (Beurteilung – Ziel – Beobachtung)
- Selbstkontrolle (Verhaltensregulation)

Stationäre Therapie und ambulante Weiterbehandlung

Bei der Behandlung adipöser Kinder ist der stationäre Aufenthalt in der Rehaklinik Kandertal in der Regel der entscheidende Schritt im Rahmen einer langwierigen Therapie. Die Kinder sind meist schon seit Jahren in ambulanter Behandlung, die Zusammenarbeit mit den Kinderärzten und Betreuern ist deshalb eng – insbesondere, weil es nach der Reha langfristig weiter gehen muss.

Bestandteil unseres Therapieprogramms ist immer die Weichenstellung für die Zeit danach:

- Berichte für den behandelnden Arzt
- Kontakte zu Selbsthilfegruppen
- Information über ambulante Angebote
- Auswahl von Sport- und Bewegungsangeboten

Ohne das spezielle und intensive Angebot der stationären Therapie bleiben ambulante Angebote all zu oft wirkungslos. Mit den Baden-Württembergischen Verbänden der AOK und der Deutschen Rentenversicherung haben wir deshalb z.B. ein Modellprojekt zur Behandlung adipöser Kinder entwickelt; dem Klinikaufenthalt in Kandertal folgt ein spezielles ambulantes Behandlungsprogramm. Solche Programme werden mittlerweile von vielen Kassen angeboten – nachfragen lohnt sich!

Eggstraße 8

79117 Freiburg

Beratungsteam 0800 2 23 23 73

Firmentelefon 0761 / 4 53 90 - 0

eMail [info\(at\)kur.org](mailto:info@kur.org)