

Gefühltes Übergewicht belastet Jugendliche: Teenager schätzen ihren Körper häufig falsch ein

<http://www.aid.de/presse/presseinfo.php?mode=beitrag&id=3455>

Ausgabe Nr. 26/08 25.06.2008

(aid) - Viele Jugendliche halten sich für zu dick, obwohl ihr Gewicht im Normalbereich liegt. Das ist ein weiteres Ergebnis der ersten bundesweiten Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (KIGGS), welches das Robert-Koch-Institut aus Berlin nun bekannt gegeben hat. Bereits Mitte 2007 war die Basisauswertung der Studie veröffentlicht worden. Demnach sind 15 Prozent der untersuchten Kinder und Jugendlichen übergewichtig, rund sechs Prozent sogar adipös. Gleichzeitig untersuchten die Forscher, wie Jugendliche ihr Gewicht selbst einschätzen und in welchem Ausmaß das subjektiv gefühlte oder tatsächliche Übergewicht die Lebensqualität der Jugendlichen beeinträchtigt. Dazu beantworteten die Mädchen und Jungen Fragen zu ihrem eigenen Wohlbefinden, zum Beispiel in Hinblick auf ihren Körper, ihr Selbstwertgefühl, Familie, Freunde und Schule. Die Auswertung aller Parameter rund um das Gewicht brachte erstaunliche neue Erkenntnisse: 49 Prozent der Mädchen zwischen 11 und 17 Jahren fühlen sich "ein bisschen zu dick" oder sogar "zu dick", obwohl sie genau das richtige Gewicht, also den empfohlenen Body-Mass-Index (BMI) aufweisen. Bei den normalgewichtigen Jungen sind es 26 Prozent. Umgekehrt halten sich 19,5 Prozent der männlichen Jugendlichen für "ein bisschen zu dünn" oder "zu dünn". Diese Fehleinschätzungen sind aus kinderpsychiatrischer Sicht möglicherweise schon als Störungen der Körperwahrnehmung zu werten. Jugendliche, die sich übergewichtig fühlen, erleben in allen Lebensbereichen eine deutliche Einschränkung ihrer Lebensqualität. Das trifft auch auf diejenigen zu, die tatsächlich zu viele Kilos auf die Waage bringen. Die subjektive Einschätzung der Jugendlichen, "viel zu dick" zu sein, beeinträchtigt die Lebensqualität allerdings mehr als eine tatsächliche festgestellte Fettleibigkeit, schreiben die Wissenschaftler im Deutschen Ärzteblatt. "Die Untersuchung bestätigt, dass Kampagnen und Aktivitäten, die einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen erzielen wollen, nicht die Prävention von Übergewicht oder Erkrankungen in den Vordergrund stellen sollten", folgert Dr. Margret Büning-Fesel, Geschäftsführender Vorstand des aid infodienst. "Stattdessen ist eine positiv ausgerichtete Gesundheitsförderung erforderlich, die sich eher an einem positiven Körperbewusstsein orientiert. Im Vordergrund stehen dabei der Genuss und die Freude am Essen und an der Bewegung."

aid, Dr. Stefanie Schmid-Altringer

Weitere Informationen:

www.aerzteblatt.de, Rubrik: Archiv/Volltextsuche nach "Gefühltes oder tatsächliches Übergewicht: Worunter leiden Jugendliche mehr?"

aid-Unterrichtsmaterial "Schlankheitsideal - Baustein für den Projektunterricht", Bestell-Nr. 61-3540, Preis: 5,00 EUR, www.aid-medienshop.de