

13. Glossar

Adipositas

Kinder überschreiten aufgrund des extrem zunehmenden Bewegungsmangels („Couch-Potato“) immer häufiger die Grenzen des Normalgewichts. Der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS), die das Robert Koch-Institut über einen Zeitraum von vielen Jahren durchführt zufolge (Welle 2, 2014-2017) sind 15,4% der 3- bis 17-Jährigen in Deutschland übergewichtig. Fast



sechs Prozent haben Adipositas. Im Vergleich zu den 1980er- und 1990er-Jahren hat sich der Anteil der dicken Kinder um 50% erhöht. Doch im Vergleich zur letzten KiGGS-Basiserhebung (2003-2006) gab es keinen weiteren Anstieg. Sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche sind nach wie vor häufiger von schwerem Übergewicht betroffen als andere. Je älter Kinder werden, desto größer ist der Anteil der übergewichtigen Kinder bzw. Jugendlichen in den verschiedenen Altersgruppen: Unter den Drei- bis Sechsjährigen sind 10,8% der Mädchen und 7,3% der Jungen übergewichtig. Bei den 14- bis 17-Jährigen steigt der Anteil bei Mädchen auf 16,2% und bei Jungen auf 18,5%. Adipositas (krankhaftes Übergewicht, Fettleibigkeit, Fettsucht): Eine über das normale Maß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes (über der 97-%-Perzentilenkurve gleichgeschlechtlicher

Altersgenossen; das entspricht einem BMI von ≥ 30). Derzeit sind in Deutschland laut Schätzungen etwa 6 % adipös – und haben über kurz oder lang mit gesundheitlichen Problemen zu rechnen.

Außenseiter

Dicke Kinder sind häufig Außenseiter, die von ihren Spielkameraden verspottet werden. Dicke Jugendliche und junge Erwachsene finden nur schwer Freunde und Freundinnen und werden häufig ausgegrenzt. Darunter leidet auch ihr Selbstwertgefühl, und es kommt zu Depressionen. Gerade in der Pubertät sind viele Jugendliche besonders labil, wenn es um ihr Selbstbewusstsein geht. Die Hormone bewirken viele Veränderungen im Körper, häufig halten Selbstzweifel Einzug. Übergewichtige Jugendliche sehen sich zusätzlich zu den sowieso schon schwer verdaulichen Veränderungen dem Spott ihrer Mitschüler ausgesetzt. Nicht selten suchen sie Trost im Essen oder verschaffen sich auf andere Weise Ersatzbefriedigung.

BMI (Body Mass Index)

Der Body-Mass-Index, kurz BMI, ist die gebräuchlichste Formel zur Gewichtsberechnung. Er ergibt sich aus dem Verhältnis des Körpergewichts in Kilogramm und der Körpergröße in Metern zum Quadrat. Je nach Höhe des errechneten Werts unterscheidet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Auswertung fünf Kategorien: Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht, extremes Übergewicht (Adipositas) und massive Adipositas.

BMI = Körpergewicht : Körpergröße im Quadrat

Ein Beispiel: Ein Mann mit einem Körpergewicht von 80 Kilogramm hat bei einer Körpergröße von 1,85 Metern einen BMI von 23,37 und ist damit normalgewichtig.

Ob das Gewicht eines Menschen im grünen Bereich liegt, kann ganz einfach mit einem BMI-Rechner getestet werden. Dieser basiert auf der klassischen Formel, berücksichtigt aber zusätzlich das Alter.

BMI abhängig von Alter

Um eine bessere Einschätzung zum eigenen Gewicht abgeben zu können, muss neben dem Gewicht und der Körpergröße auch das Alter berücksichtigt werden.



Das Alter ist relevant, da sich das Normalgewicht mit dem Älterwerden verschiebt. Etwa ab 40 Jahren verändern sich der Stoffwechsel und die Körperzusammensetzung. Die Folge: Wir nehmen ganz natürlich an Gewicht zu, das Normalgewicht verschiebt sich also und damit der empfohlene BMI. Allerdings kann das Körpergewicht mit fortschreitendem Alter auch wieder sinken, denn ältere

Menschen bauen verstärkt an Muskelmasse ab, die schwerer ist als Fett. Das führt zu einem geringeren Gewicht, sodass der BMI bei älteren Normalgewichtigen fälschlicherweise auf Untergewicht hindeuten kann.

Welche Aussagekraft hat der BMI?

Der BMI ist ein Richtwert mit einigen Schwächen. Neben der fehlenden Berücksichtigung von Alter und Geschlecht stößt der BMI vor allem auf Kritik, weil er lediglich die Körpermasse als Indikator für die Gesundheit zugrunde legt und dabei nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterscheidet. Wer viel Sport treibt und damit auch viel schwere Muskelmasse besitzt, kann mit der Berechnung des BMI fälschlicherweise als übergewichtig angesehen werden.

Ernährung und Übergewicht

Die Art der Ernährung im ersten Lebensjahr hat Einfluss auf das Gewicht im späteren Leben. Stillen ist von Vorteil, denn es kann das Risiko für späteres Übergewicht des Kindes senken¹. Auch die Dauer des Stillens ist entscheidend: Jeder Monat des Stillens mehr verringert die Wahrscheinlichkeit für späteres Übergewicht um 4 %, bis zu einem Plateau bei 7 bis 9 Monaten Stilldauer.

Die KiGGS-Studie des Robert -Koch- Instituts bestätigt den Schutzeffekt des Stillens. Werden allerdings noch andere Einflussfaktoren mitberücksichtigt, wie Übergewicht der Eltern oder soziale Schicht, geht die Bedeutung des Stillens zurück.

Der Schutzeffekt könnte auf den niedrigen Proteingehalt der Muttermilch im Vergleich zur Flaschennahrung zurückzuführen sein. Untersuchungen konnten



zeigen, dass eine Säuglingsmilchnahrung mit niedrigerem Proteingehalt als üblich, das Risiko für Adipositas und den BMI im Alter von 6 Jahren reduziert.

Gezuckerte Getränke können Übergewicht begünstigen. In vielen Studien konnte eine positive Assoziation zu Übergewicht gezeigt werden. Zusammenhänge sind zwischen Fast-Food-Verzehr bzw. energiedichten Lebensmitteln und Übergewicht zu sehen. 80 % der Kinder und Jugendlichen überschreiten bei Süßigkeiten, die in der Regel energiedicht sind, die

Zufuhrempfehlung des Forschungsinstituts für Kinderernährung. Auch von Fleisch und Wurst wird mehr als reichlich gegessen. Fast Food ist vor allem für Jugendliche von Bedeutung. Jeder zehnte Junge nimmt 19 % seiner täglichen Kalorien mit Fast Food zu sich. Große Portionen können ebenfalls Übergewicht begünstigen.

Was und wie gegessen wird, hängt von vielen Faktoren ab. Zum Beispiel von sozioökonomischen, psychosozialen und soziokulturellen Faktoren. Die KiGGS-Studie weist auf ein ungünstigeres Ernährungsverhalten bei Kindern mit niedrigem Sozialstatus hin. Unterschiede im Essen zeigen sich auch je nach Migrationshintergrund. Vor allem türkischstämmige und russlanddeutsche Kinder zeigten teilweise ein ungünstiges Ernährungsverhalten.

Aber auch Faktoren im Umfeld spielen eine Rolle: z. B. das Lebensmittelangebot im Wohnumfeld, das Essensangebot in der Kita und in der Schule, der Einfluss der Freunde, das Vorbild der Eltern, Strukturen in der Familie u. v. m. Gemeinsames Essen in der Familie scheint einen schützenden Effekt auf die Entwicklung von Übergewicht zu haben. Eine Meta-Analyse aus 2011 zeigt: Bei häufigeren gemeinsamen Familienmahlzeiten (mehr als drei Mal wöchentlich) liegt das Gewicht der Kinder eher im Normalbereich und ihr Essverhalten ist gesünder als bei weniger gemeinsamen Mahlzeiten.

Folgen des Übergewichts bei Kindern

Wenn ein Kind übergewichtig ist, ist das nicht nur eine Schönheitsfrage. Übergewicht macht zwar nicht automatisch krank, kann sich jedoch nachteilig auf die Gesundheit und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auswirken – körperlich und seelisch. Die wichtigsten möglichen Folgen im Überblick:

Die Blutwerte geraten durcheinander

Je stärker das Übergewicht ist, desto größer ist das Risiko, dass der Blutdruck zu hoch steigt, verschiedene Blutwerte aus dem Gleichgewicht geraten und der Fett- und Zuckerstoffwechsel gestört sind.

Die körperliche Fitness geht zurück

Kinder und Jugendliche mit (starkem) Übergewicht schneiden in punkto Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft schlechter ab als ihre normalgewichtigen Altersgenossen.

Die Gelenke tragen schwer

Fuß-, Knie- und Hüftgelenke leiden unter dem hohen Gewicht und können dadurch schneller verschleiß.

Die seelische Gesundheit leidet

Hänseleien durch andere Kinder, aber auch ständige Ermahnungen von Eltern oder anderen Erwachsenen lasten schwer auf der Seele von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Depressionen und Angststörungen können die Folge sein.

Hallenbad

Ein Hallenbad ist ein in geschlossenen Räumen angelegtes Schwimmbad. Öffentliche Hallenbäder bestehen im Allgemeinen aus folgenden Raumgruppen:

- Schwimmhalle mit einem oder mehreren Schwimmbecken (z. B. Schwimmerbecken und Nichtschwimmerbecken, gelegentlich auch ein Sprungbecken) und den Beckenumgängen
- Technik (vor allem die Wasseraufbereitung) und technische Nebenräume
- Nebenräume für den Badegast (etwa Foyer, Umkleieräume, Toiletten, Duschen, oftmals auch gastronomische Einrichtungen)
- Nebenräume für das Personal (etwa Personalumkleideräume)

Einige Hallenbäder sind auch als Erlebnis- oder Wellnessanlagen mit Sauna, Dampfbad, Solarien, Wasserrutschen, künstlichen Tropenlandschaften, Sprungturm, Tauchbecken, Fitnessbereichen und Wellenbecken eingerichtet.

Influencer (Kinder)



Hunderttausende verfolgen das Leben kleiner Kinder über das Internet. Eltern und Kinder veröffentlichen Fotos vom Spielzimmer, stellen Kinderbekleidung vor und schmücken ihren Blog mit Videos. Die Smartphone-Kamera ist in jeder Lebenssituation dabei: Ob Kuchenbacken, Kindergeburtstag oder Einschulung. Oftmals geht es nicht darum, Momente für das Familienalbum festzuhalten, sondern um Werbeeinnahmen. Das Deutsche

Kinderhilfswerk bemängelt, dass manche Eltern ihre Kinder instrumentalisieren. Es seien Kontrollinstanzen notwendig, um die Privatsphäre und Persönlichkeitsrechte der Kinder zu wahren.

Kinder-Influencer: Sie haben Millionen Follower bei YouTube

Auf der Video-Plattform YouTube gibt es zahllose Videos, in denen Kinder Produkte empfehlen. Sie vermitteln dabei sehr persönliche Einblicke in ihren Alltag. In den USA erzielt der sechsjährige Ryan mit über 15 Millionen Abonnenten beträchtliche Werbeeinnahmen. In Deutschland folgen der achtjährigen Miley mehr als eine halbe Millionen Abonnenten. Sie feiert mit ihrem YouTube-Kanal „Mileys Welt“ beträchtliche Erfolge. Es gibt Eltern die ihr(e) Kind (er) gezielt vermarkten, um Werbeeinnahmen zu generieren. Kritische Stimmen sehen damit verschiedene Gefahren verbunden. Sie beschränken sich dabei nicht auf Kinder im Badeanzug. Sie argumentieren damit, dass Kinder-Influencer einer unzulässigen Kinderarbeit nachgehen. Je häufiger und intensiver Kinder-Influencer auftreten, desto kritischer beurteilen die Kinderschützer das Influencing → **Infobogen 9.14**.

Instagram

Instagram ist bei Kindern und Jugendlichen beliebt. Die App gehört zum Facebook-Konzern und die Kritik ist groß: das Soziale Netzwerk steht in der Kritik, weil dort ein ungesundes Körperbild und Schönheitswahn vermittelt werden, Metadaten werden für Werbezwecke genutzt. Auch wenn junge NutzerInnen ihre Fotos und Videos nur im kleinen, privaten Instagram-Kreis teilen, können andere das Material problemlos, beispielsweise durch direkte Aufnahmen des Bildschirms (Screenshots), speichern und online verbreiten. → **Infobogen 9.21**

Menschenbild

Menschenbild ist ein in der philosophischen Anthropologie gebräuchlicher Begriff für die Vorstellung, die jemand vom Wesen des Menschen hat. In ähnlicher Weise wird das Wort in der Religionswissenschaft und Theologie gebraucht, um den Inbegriff der Vorstellungen darzustellen, die eine Religionsgemeinschaft vom Menschen hat.

Insofern der Mensch Teil der Welt ist, ist das Menschenbild auch Teil des Weltbildes. Menschenbild wie Weltbild sind Teil einer umfassenden Überzeugung oder Lehre. So gibt es unter anderem ein christliches, ein buddhistisches, ein humanistisches oder ein darwinistisches Menschen- und Weltbild.

Das eigene Menschenbild gilt häufig als so selbstverständlich, dass es kaum in Frage gestellt oder mit anderen Sichtweisen verglichen wird.

→ **5.3 Die Würde des Menschen – Überlegungen für den Unterricht**

Mobbing

Mobbing findet sich fast überall. In der Schule, der Arbeitswelt, der Politik, ja sogar in Familien kommt abwertendes, feindseliges und ausgrenzendes Verhalten vor.

Mobbing ist eine massive Verletzung fundamentaler seelischer Bedürfnisse. Wenn dieser Zustand anhält, kann die Belastung psychische Erkrankungen wie Ängste und Depressionen oder psychosomatische Beschwerden nach sich ziehen.

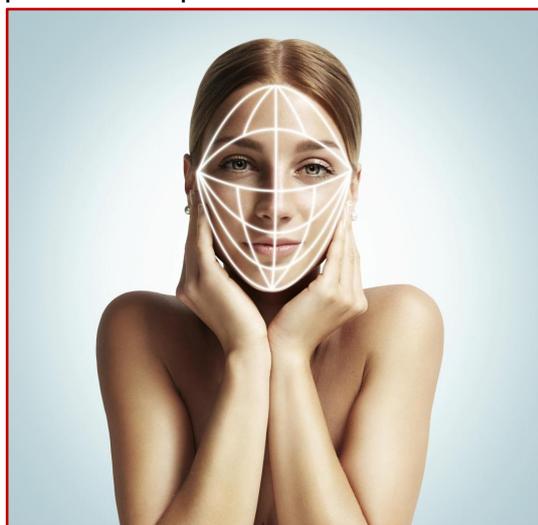
Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet, Opfer oder Täter wechselseitiger Abwertungen zu werden. Ihre Fähigkeit, eigene Motive für ihr Handeln wahrzunehmen, ist noch nicht voll entwickelt, genauso wenig wie ihr Vermögen, sich in die Gefühlswelt anderer einzufühlen.

Ihr noch instabiles Selbstwertgefühl macht Kinder und Jugendliche zudem anfällig für Gruppendruck. Sie lassen sich von Stimmungen anstecken und handeln impulsiver als Erwachsene. Zugehörigkeit und Anerkennung sind für sie existenziell wichtig. Sie brauchen hier die Unterstützung von Erwachsenen. → **Infobögen 9.4** und **9.17**

Schönheitsideal(e)

Kleine Kinder finden ihren Körper in der Regel eher schön. Doch bereits am Ende der Kindergartenzeit bzw. in der Grundschule orientieren sie sich an verschiedenen Medien, zunehmend auch dem Internet.

Mode, Werbung, Zeitschriften, Internet, Film und Fernsehen zeigen scheinbar perfekte Körper und makellose Gesichter! Viele Kinder, Jugendliche, aber auch



Erwachsene, sind mit ihrem Aussehen unzufrieden, weil sie glauben, diesen Schönheitsidealen nicht zu entsprechen. Heutzutage ist eine „digitale“ Bearbeitung und Veränderung von Fotos durch Computerprogramme leicht möglich. Sogar ganze Körperteile können auf Fotos ausgetauscht oder verändert werden, damit sie dem gängigen Schönheitsideal entsprechen.

Was Schönheit ist, wird in verschiedenen Kulturen unterschiedlich gesehen. Auch im Laufe der Geschichte veränderten sich die Ideale: So gab es Zeiten, in denen „üppige“ Körperformen als attraktiv galten. Zu einer

anderen Zeit waren schmale Frauen oder muskulöse Männer angesagt. Wen wir toll finden, hängt viel davon ab, was in unserer Zeit und in unserer Kultur gerade angesagt ist. Aber nicht jede und jeder findet es gut und schön, was momentan „in“ ist!

Schwimmen

Schwimmen ist für den Menschen eine beliebte Freizeitbeschäftigung in natürlichen Gewässern wie Meeren, Seen und Flüssen sowie auch speziell dafür gebauten Schwimmbädern und Swimmingpools. Zum Umfeld des Schwimmens gehört auch das lustvolle Baden und das Planschen im Wasser. Das Schwimmen muss erlernt werden, besonders die Beherrschung einzelner Schwimmtechniken. Menschen, die nicht schwimmen können, nennt man Nichtschwimmer.

Auftrieb

Der Auftrieb ist abhängig von der ins Wasser eingetauchten Körpermasse. Je weniger eingetaucht ist, desto mehr muss der Auftrieb durch Muskelkraft erfolgen. Der Schwimm-Anfänger schwimmt viel leichter, wenn er auch den Kopf ins Wasser legt. Der menschliche Körper hat etwa die gleiche Dichte wie Wasser und fühlt sich an der Wasseroberfläche fast schwerelos an (spezifisches Körpergewicht eingatmet = 0,94 bis 0,98 und ausgeatmet = 1,01 bis 1,07).

Körperbau und Fettverteilung erzeugen unterschiedliche Auftriebsverteilung. Menschen mit einem hohen Körperfettanteil erleben mehr Auftrieb, weil das Fettgewebe eine Dichte von etwa 0,94 kg/l hat, und damit etwas unter dem Wert des Wasser liegt (1 kg/l).

Schwimmstile

Es werden folgende Schwimmstile unterschieden

- Brustschwimmen.
- Kraul- oder Freistilschwimmen. Genau genommen bedeutet „Freistilschwimmen“, einen beliebigen Schwimmstil verwenden zu dürfen. ...
- Schmetterlingsschwimmen. ...
- Rückenschwimmen (Rückenkralen)
- Seitenschwimmen

→ **Unterrichtsmaterial 8.10**

Selbstwertgefühl (Kinder)

Der Grundstein für das Selbstwertgefühl wird in den ersten 6 Lebensjahren gelegt; Eltern, später Erzieherinnen und LuL haben einen großen Einfluss auf das Selbstwertgefühl.- Kinder, die häufig kritisiert werden, haben schnell das Gefühl, nicht in Ordnung zu sein.

Zunehmend spielt die Peer-Group, Gruppe in der KiTa oder die Klasse eine Rolle. Die Beliebtheit bei Gleichaltrigen ist enorm wichtig. Wenn Kinder aufgrund ihres Äußeren, z.B. auch auf Grund ihres Körpergewichts, ihrer schulischen oder sportlichen Leistung gemobbt, gehänselt oder ausgegrenzt werden, erfährt ihr Selbstwertgefühl tiefe Verletzungen.

Das Äußere (Schönheit) und/oder Kleidung werden mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Kinder fühlen sich schnell in ihrem Selbstwertgefühl zurückgestoßen, wenn sie bei Kleidung nicht mithalten können oder sie auf Grund ihres Übergewichts abgelehnt oder gemobbt werden.

Symptome für Probleme beim Selbstwertgefühl von Kindern sind z.B.

- Geringschätziges Reden über die eigene Person
- Fehlendes Zutrauen, etwas zustande zu bringen
- Äußerungen, dass andere alles viel besser können
- Keine Frustrationstoleranz, gibt rasch auf, wenn etwas nicht gelingt

Übergewicht (Kinder)



Übergewicht bei Kindern lässt sich nicht so leicht feststellen wie bei Erwachsenen. Es wird dazu zwar – wie bei Erwachsenen – der Body-Mass-Index (BMI) ermittelt, also das Verhältnis zwischen dem Körpergewicht (in Kilogramm) und dem Quadrat der Körpergröße (in Quadratmeter). Der berechnete Wert muss dann allerdings mit den Werten geschlechts- und

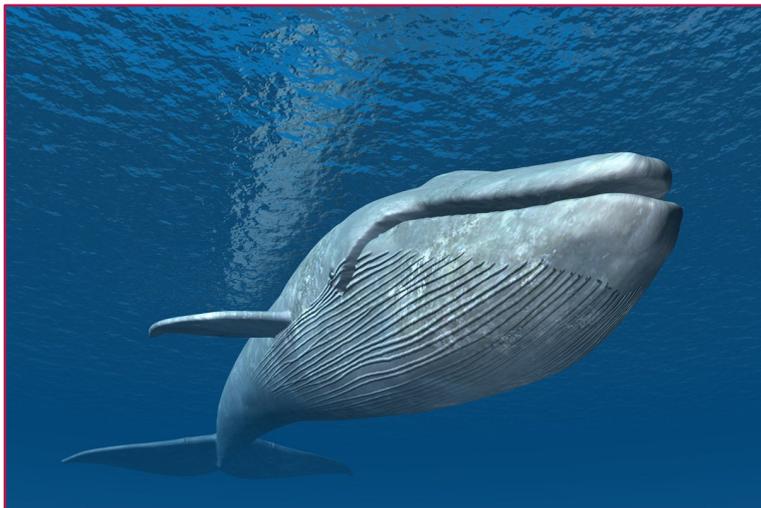
altersspezifischer Wachstumskurven (Perzentilkurven) verglichen werden, um beurteilen zu können, ob der BMI eines Kindes Übergewicht oder sogar Adipositas bedeutet:

Demnach liegt Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vor, wenn der errechnete BMI über der alters- und geschlechtsspezifischen 90. Perzentile liegt (90. Perzentile bedeutet, dass 90 Prozent aller Kinder gleichen Geschlechts und Alters einen niedrigeren BMI aufweisen).

Bei einem BMI oberhalb der 97. beziehungsweise der 99,5. Perzentile, besteht sogar Fettsucht (Adipositas) beziehungsweise extreme Fettsucht (extreme Adipositas).

Übergewichtige Kinder haben – je nach Ausmaß der überschüssigen Fettpolster – unter diversen Beschwerden zu leiden. Sie sind oft weniger körperlich belastbar und ermüden bei Bewegung und Sport schneller als normalgewichtige Altersgenossen. Manche Sprösslinge bekommen Atemnot und Kurzatmigkeit im Schlaf oder sogar kurze nächtliche Atemaussetzer (Schlaf-Apnoe) – besonders bei starkem Übergewicht.

Wal



Volkstümlich auch Walfisch genannt. Die Wale (Cetacea) bilden eine Ordnung der Säugetiere mit etwa 90 Arten, die ausschließlich im Wasser leben. Es werden zwei Unterordnungen unterschieden: die Bartenwale (Mysticeti), die sich als Filtrierer von Plankton ernähren und zu denen die größten Tiere der Erdgeschichte zählen, sowie die räuberisch lebenden

Zahnwale (Odontoceti), zu denen auch die Familie der Delfine (Delphinidae) gehört. Der Begriff „Wal“ kann in einem sprachlich engeren Sinne die als „Delfin“ bezeichneten Arten ausklammern (die nicht ganz deckungsgleich mit der Familie sind), so dass die ganze Ordnung auch als „Wale und Delfine“ bezeichnet wird. Mit Ausnahme einzelner Delfine und der verschiedenen Gruppen der Flussdelfine leben Wale im Meer. Den Übergang zum Wasserleben vollzog diese Säugergruppe vor etwa 50 Millionen Jahren im frühen Eozän. Wale sind eng verwandt mit den Paarhufern (Artiodactyla), beide Gruppen bilden gemeinsam das Taxon Cetartiodactyla. Die Bestände vieler Walarten sind infolge von Umweltverschmutzung, der Fischerei und des industriell betriebenen Walfangs deutlich zurückgegangen.