

DER KINDERDOK
FOLGE 87



Von Oliver Harney

Perzentilkurven Wächst das Kind so, wie es soll?

Ob ihr Kind sich in Größe und Gewicht normal entwickelt, ist eine der größten Sorgen vieler Eltern. Isst es genug? Ist es zu dick oder zu klein für sein Alter? Um diese Fragen objektiv beurteilen zu können, haben wir Kinderärzte:innen die sogenannten Perzentilen. Das sind die Grafiken am Ende des gelben Vorsorgeheftes: Hier lassen sich die Körpermaße des Kindes in Relation zueinander, aber vor allem zum Alter des Kindes eintragen. Die Perzentilen reichen von 1 bis 100, wobei die 50. den Mittelwert darstellt. Eine Körpergröße auf der 80. Perzentile besagt, dass 80 von 100 Kindern im selben Alter kleiner sind als das gemessene Kind.

Dabei sind aber nicht nur die absoluten Zahlen wichtig, also in welchem Verhältnis das eigene Kind zu anderen Kindern im selben Alter liegt, sondern vor allem die Entwicklung über die Zeit. Kinder- und Jugendärzte:innen legen daher imaginäre Kurven zwischen die eingetragenen Punkte. Bleiben die Kurven parallel zu den Perzentilen der Vergleichsgruppe, ist in der Regel alles in Ordnung. Ein Kind, das mit einem Jahr mit der Körpergröße auf der dritten Perzentile liegt, ist zwar im Vergleich zum Durchschnitt ein kleines Kind. Bleibt es auch in den folgenden Jahren auf dieser Perzentile, ist das aber kein Grund zur Sorge. Es wächst dann „perzentilenparallel“, das heißt, für sich gesehen mit ausreichender Geschwindigkeit. Liegt dann auch noch das Gewicht auf einer ähnlichen Kurve, ist dieses Kind konstitutionell normal gediehen.

Kreuzt nun eine Kurve die Perzentile nach unten oder nach oben, wächst das Kind im Verhältnis zu wenig oder zu viel. Ähnlich ist es bei der Gewichtskurve. Bei unzureichender Nährstoffaufnahme (Magen-Darm-Infekt, Magersucht) knickt sie nach unten. Kreuzt sie nach oben, ist die Kalorienaufnahme zu hoch. Übergewicht entsteht.

Dennoch dürfen Perzentilen nicht isoliert betrachtet werden. So gibt es etwa spezielle Perzentilen für entwicklungsverzögerte Kinder. Da Perzentilen aus Studien unter Tausenden von Kindern berechnet werden und den Durchschnitt repräsentieren, zeigen sie außerdem immer ein Stück Vergangenheit. Erst kürzlich wurden die Gewichtspersentilen nach oben korrigiert: weil die Durchschnittsbevölkerung insgesamt schwerer wurde.

Adipositas und Magersucht vermeiden Wie Kinder gesundes Körpergefühl entwickeln

Von Daniela Martens

Zwei Mütter sitzen in einer Küche, ihre Töchter im Kitaalter spielen außerhalb Hörweite im Wohnzimmer. Die beiden Frauen sprechen über Übergewicht. „Wenn ich mir heute Fotos von mir als Jugendliche ansehe, wundere ich mich über mich selbst“, sagt die eine. „Ich habe mich damals so wahrgenommen, wie ich heute bin: dick. Dabei war ich ganz objektiv gesehen schlank. Mein Übergewicht habe ich erst, seit ich Mutter geworden bin.“ Als Jugendliche und junge Erwachsene habe sie sich nicht im Badeanzug an einen See getraut. „Ich erinnere mich daran, dass Verwandte oft meinen Körper kommentiert haben: Ich müsse doch mal abnehmen. Zum Glück aber nicht meine Mutter.“ Bei ihr sei es gerade ihre Mutter gewesen, sagt die andere: „Mal fand sie mich zu dick und mal zu dünn.“ Bis heute fühle sie sich nicht wohl in ihrem Körper – mit 17 habe sie ihre erste Diät gemacht. Seit dem zweiten Corona-Lockdown ist sie übergewichtig.

Da stürmt eines der Kinder in die Küche, klettert auf einen Stuhl und sucht um Küchenschrank nach Süßigkeiten. Als es – erfolglos – wieder abzieht, sagt die Mutter: „Ich habe meine Tochter auf Zucker konditioniert. Ich gebe ihr viel zu viel davon. Das muss ich ändern. Und ich muss selbst weniger Zucker essen.“ Die andere Mutter sagt, sie mache sich oft Gedanken, wie es ihr gelingen kann, dass ihre Kinder ein normales Verhältnis zu ihrem Körper behalten und weder zu dick werden noch eine Essstörung entwickeln. Der große Bruder der kleinen Tochter sei schon länger übergewichtig. Und es sei schwierig, das zu ändern.

Immer beide Eltern ansprechen

Die beiden Berliner Mütter gibt es wirklich, die Szene hat sich so an einem Februartag in Berlin abgespielt. In diesem Text sollen sie namenlos bleiben. Sie stehen für die vielen Frauen, denen es ähnlich geht. Und das seien die meisten, meint eine, die es wissen muss: Carmen Schmidt, Leiterin von „Dick & Dünn e. V.“, der einzigen Berliner Fachberatungsstelle zum Thema Essstörungen: „Es gibt kaum eine weibliche Person, die ihre Figur noch nie hinterfragt hat“, sagt die Sozialpädagogin. Es sei wichtig, sich dann klarzumachen: „Ich habe da ein Thema“, besonders für Mütter. Trotzdem ist Schmidt eins wichtig: „Mütter werden oft als die Schuldigen für die Entstehung der Essstörungen herangezogen. Das muss endlich aufhören. Es gilt immer, beide Eltern anzusprechen.“ Das gelte auch für die Prävention.

Wir leben in einer Zeit, in der sowohl Essstörungen wie Anorexie

Ab wann ist es Adipositas?

Am 4. März ist der Welt-Adipositas-Tag. Um herauszufinden, ob ein Kind adipös, und damit extrem übergewichtig und gesundheitsgefährdet ist, muss man **Größe, Alter, Geschlecht und Gewicht** in einen der vielen BMI-Rechner für Kinder eingeben, die man im Netz findet.

Ein Beispiel: Junge, neun Jahre; Größe: 138cm; Gewicht: 39kg; Errechneter Body-Mass-Index: 20.48 Das Ergebnis: Das Kind hat Übergewicht, aber kein Adipositas. Für diese Altersklasse gilt: Übergewicht ab einem Wert größer als: 19.78. Beim **BMI-Rechner der Adipositas-Gesellschaft** erfährt man noch, dass dieser Wert dem „BMI-Perzentil: >90-97“ zugerechnet wird.

Die körperliche Entwicklung von Kindern misst man in Perzentilen. Diese sind Alters- und geschlechtsspezifisch. Ab der 90. Perzentile spricht man von Übergewicht. Über der 97. Perzentile von Adipositas und ab der Perzentile 99,5 von extremer Adipositas.

Die Ernährungsberaterin Lina Krüger sagt: „Wenn **Adipositas schon im Kindesalter** auftritt, dann ist es relativ wahrscheinlich, dass schon **im jüngeren Erwachsenenalter Folgeerkrankungen** wie Diabetes oder Herzinfarkt auftreten.“

und Bulimie als auch (krankhaftes) Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu einer Art Pandemie geworden sind: In der Corona-Zeit hätten „die psychosomatischen Erkrankungen bei Heranwachsenden nochmals stark zugenommen“, heißt es bei Dick und dünn. „Dabei wurde der stärkste Anstieg (um 54 Prozent) bei Magersucht festgestellt.“ Etwa 70 Prozent der derzeit an Magersucht Erkrankten seien Mädchen. „Seit der Pandemie ist das Einstiegsalter auf elf Jahre gesunken“, sagt Carmen Schmidt. Und der Verlauf sei oft deutlich schneller geworden.

Adipositas, also krankhaftes Übergewicht, sei zwar keine Essstörung, erklärt die Expertin. Sie könne jedoch als Folge einer sogenannten „Binge Eating Disorder“ auftreten. Dabei haben Menschen unkontrollierte Essanfälle. „Binge Eating fällt oft hinten runter“, sagt Schmidt. „Es betrifft beide Geschlechter gleichermaßen. Das Leiden und die Selbstwertunsicherheit sind dabei genauso groß wie bei Magersucht und Bulimie. Erschwerend für die Betroffenen kommt hinzu, dass wir in einer fettfeindlichen Gesellschaft leben. Kommentare wie ‚Du fette Sau, mach‘ mal ein bisschen Sport‘ sind für die Betroffenen an der Tagesordnung. Mit jedem Urteil verschlimmert sich das Leiden.“ Binge Eating und Bulimie werden schon ab einem Alter von zehn Jahren diagnostiziert.

Eiweißshakes und Gewichte

Es heißt, für Anorexie gebe es eine hohe genetische Disposition: Wenn schon mal eine Essstörung in der Familie aufgetaucht ist, ist es wahrscheinlicher, dass auch die Kinder eine entwickeln. Andererseits spielt laut „Dick & Dünn“ entgegen früheren Annahmen der Familieneinfluss keine dominante Rolle. Die Entstehung von Essstörungen habe viel mit dem gängigen Schönheitsideal zu tun, sagt Carmen Schmidt. Vor allem über Social Media und Influencerinnen würde dieses Ideal transportiert. Diese Medien hätten einen großen Einfluss auf das Körperbild von jungen Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl.

Es gebe auch Whatsapp-Gruppen, in denen Mädchen sich gegenseitig pushten, immer weniger zu essen, sagt Schmidt. Auch Jungen seien betroffen, oft anders als Mädchen: Ihnen werde durch Videospiele ein falsches, sehr muskulöses Körperbild vorgegeben, sodass sie anfangen, Eiweißshakes zu trinken und Gewichte zu stemmen. An Anorexie und Bulimie erkrankten prozentual weniger Jungen als Mädchen. Zu viel Betonung auf Fitness in der Familie könne übrigens negativ wirken, ebenso eine übertriebene Beschäftigung



mit gesunder Ernährung.

Obwohl Genetik und äußere Einflüsse also eine Rolle spielen, können Eltern einiges tun, damit die Kinder ein gesundes Körpergefühl entwickeln. Die bekannte Pädagogin und Autorin Susanne Mierau gibt in ihrem Buch „New Moms for Rebel Girls“ Müttern Tipps, wie sie Einflüssen durch Social Media entgegenwirken können: Sie sollten darauf achten, wie sie vor ihren Kindern über den eigenen Körper, die Körper anderer Frauen und übers „Schön machen“ sprechen: „Wir können es lassen, ständig über Diäten zu reden oder anderen dafür zu gratulieren, dass sie besser aussehen, abgenommen haben, viel frischer aussehen.“ Wichtig sei es, zu vermitteln, „dass Selbstliebe oder zumindest Akzeptanz der Bewertung durch andere vorrangig ist.“

Carmen Schmidts wichtigste Tipps sind eher allgemein: „Weniger Gewichtung aufs Gewicht.“ Und: „Gesunde starke Bindungen zwischen Kindern und Eltern bieten die Chance, dass sich weniger Essstörungen entwickeln.“ Auch bei „normalem“ Übergewicht können diese simplen, aber gar nicht so leicht umzusetzenden Ratschläge weiterhelfen. Oft kommt auch dort eine psychologische Komponente zum Tragen. Die Brandenburger Ernährungsberaterin Lina Krüger, die ein Programm für Kinder mit Adipositas leitet, sagt etwa, dass Übergewicht bei Kindern „oftmals eine Art Symptom dafür ist, dass die Strukturen nicht stimmen“. Häufig betreffe es Trennungskinder.

Wichtig sei, dass Eltern einem weit verbreiteten Trend entgegenwirkten, sagt Carmen Schmidt: „Wir essen nicht mehr dann, wenn wir wirklich Hunger haben, achten zu wenig auf ein Sättigungsgefühl und sind zu oft abgelenkt – etwa durch ein Handy auf dem Tisch.“ Ein Social-Media-Suchtverhalten trage dazu bei, dass viele



Kinder und Jugendliche nicht mehr achtsam essen, belastet und abgelenkt sind. Auch Eltern hätten zu oft ein Smartphone in der Hand. „Guckt bitte mehr auf eure Kinder“, plädiert die Expertin und rät zu ruhigen gemeinsamen Mahlzeiten, bei denen sich Eltern ungestört dem Kind zuwenden: „Und wenn es nur einmal am Tag ist, dass die ganze Familie sich am Tisch versammelt.“ Sie bemängelt, dass im stressigen Alltag zu oft Nahrungsmittel gegessen würden, die schnell verfügbar sind. Schon im Babyalter könne man anfangen, Kinder an selbst bestimmtes Essen heranzuführen: Nicht nach dem „Breifahrplan“ eine Schüssel voll Brei pro Mahlzeit in das Baby hineinbefördern, sondern es das Essen selbst ohne Druck erforschen lassen.

Essstörungen liege stets eine Selbstwertunsicherung zugrunde, sagt Sozialpädagogin

Schmidt: „In unseren Gruppen sehe ich essgestörte Menschen, die etwas suchen, weil sie sich verloren haben. Sie haben das Gefühl: So wie ich bin, bin ich nicht richtig.“ Eltern wüssten oft nicht, wie sie das Selbstwertgefühl ihres Kindes stärken könnten. „Aber wenn ich mich traue, mein Kind so anzunehmen, wie es ist, ist die Chance groß, dass sich ein gesundes, stabiles Selbstwertgefühl entwickelt. Dabei zählen Kleinigkeiten.“

Hilfreich seien auch gute Selbstverteidigungskurse für Kinder. Und: „Es geht in der Familie darum, das Kind zu stärken.“ Wenn jemand eine Bemerkung über den Körper des Kindes mache, etwa sage, dass es zu dick sei, sollte es in der Lage sein zu antworten: „Du hast gar nichts über mich zu sagen.“ Wie wichtig das ist, erlebt Schmidt fast täglich in der Praxis: „Viele Klientinnen berichten, dass sich Menschen in ihrer frühen Ju-

gend oder Kindheit ungefragt zu ihrer Figur geäußert haben.“

Chronisch unterfinanziert

In diesem Zusammenhang berichtet Schmidt über ein Paradoxon: „Eltern haben oft Sorge, dass ihr Kind zu dick sein könnte – viel eher, als dass sie bemerken, dass ihr Kind abgenommen hat.“ Eine Magersucht würden sie so oft erst spät bemerken. Bulimie werde noch seltener rechtzeitig erkannt, dabei sei eine schnelle Behandlung sehr wichtig. Wenn Eltern unsicher sind, sei es im Zweifel besser, einmal zu oft beim Fachberatungszentrum „Dick und dünn“ anzurufen: „Mit psychogenen Essstörungen ist es nicht anders als mit Zahnschmerzen: Eltern dürfen sich Hilfe holen. Wir sind eine niedrigschwellige erste Anlaufstelle. Hier wird geguckt, was die Familien brauchen.“ Hilfe gebe es nicht unbedingt bei jedem Kinder-

Dick & Dünn e.V. - Beratungszentrum bei Ess-Störungen

Innsbrucker Straße 37, 10825 Berlin; Tel. 030-854 49 94; info@dick-und-duenn-berlin.de

Telefonische Erreichbarkeit

Terminvergabe: Montag, Dienstag, Freitag 10 bis 12 Uhr;

Sprechzeit: Montag 13 bis 15 Uhr, Dienstag 15 bis 17 Uhr, Donnerstag 12 bis 14 Uhr

Mindestens eine harmonische Familienmahlzeit pro Tag ohne Handys ist wichtig für die Entwicklung der Kinder.

arzt: „Nicht alle kennen sich damit aus. Viele haben selbst ein Körperideal abgespeichert, das schon bei ein bisschen mehr Gewicht die Alarmglocken schrillen lässt. Zu schnell werden Eltern dann verängstigt, dass ein Diabetes entstehen und der Bewegungsapparat geschädigt werden könnte.“

Umso wichtiger seien Angebote wie das von „Dick und Dünn“. Doch das sei chronisch unterfinanziert. „Wir sind das einzige Fachberatungszentrum in ganz Berlin und Brandenburg zu dem Thema und werden oft von Schulen zur Prävention angefragt. Wir haben aber insgesamt nur dreieinhalb Stellen für alle Angebote. Wir bräuchten dringend eine weitere für Prävention.“ 13 von Fachpersonen moderierte Gruppen für Betroffene bietet der Verein an, dazu Beratung. Hilfe bei der Prävention könnten sie Schulen nur sehr eingeschränkt anbieten, etwa wenn die Schulen anderweitige Fördermittel beantragen. Um über die Runden zu kommen, nimmt der Verein zusätzlich zu Finanzierung durch den Senat Gebühren für die Teilnahme an den Gruppen. „Wir würden gern kostenfrei oder günstiger beraten, dann würden sich sicher noch mehr Menschen melden, die Hilfe brauchen.“ Doch das sei nicht möglich.

Selbstwertgefühl verbessern

Zurück zu unseren beiden Müttern vom Anfang. Was könnten die beiden konkret tun, damit es ihnen besser geht? Achtsamkeitskurse besuchen, in denen sie lernen, ihr Selbstwertgefühl zu verbessern, rät Carmen Schmidt. Oder Workshops zum Umgang mit „emotionalem Hunger“. Sie könnten sich auch andere Frauen suchen, mit denen sie offen über das Problem sprechen und sich solidarisieren. „Sich wehren gegen das Korsett des krankhaften Schönheitsideals“, wünscht sich Schmidt. „Es gibt Möglichkeiten, zu sagen: Ich mach' das nicht mehr mit. Das führt nicht zu einem gesunden Selbstwertgefühl.“

Dem Übergewicht, sagt Schmidt, könne am besten die ganze Familie spielerisch begegnen: Nicht die Rolltreppe in der U-Bahn nehmen. Mehr Versteck- und Laufspiele im Park spielen. Das nächste Mal treffen sich die beiden Mütter und ihre Töchter vielleicht auf einer Wiese statt in der Küche. Bald ist Frühling.

ANZEIGE

Kunst & Accessoires

6,5 % Rabatt auf alle Produkte *

Nur noch bis zum 03.03.2024



Collier „Mariposa“
Lapislazuli, Jaspis, Serpentin und Carneol mit Zwischenelementen aus Onyx.
Längenverstellbar 42-48 cm, mit Karabinerverschluss aus 24 Karat vergoldetem Messing.

231,88 € ~~248 €~~

Bestellnr. 923199



Wollschal „Hojas“
100 % Wolle, 68 x 198 cm

119,68 € ~~128 €~~

Bestellnr. 945211

shop.tagesspiegel.de

(030) 290 21-520 (Mo. - Fr. · 9 - 18 Uhr)

* Rabattaktion gültig bis 03.03.2024
Preise inkl. MwSt., zzgl. 5,95 € Versandkosten, Produkte aus dem Kunst- und Schmuckbereich 9,95 €, Sperrgut 24,95 €, Bücher versandkostenfrei. Anbieter: Verlag Der Tagesspiegel GmbH, Askanischer Platz 3, 10963 Berlin.

TAGESSPIEGEL SHOP