

Tauchen mit dicken Kindern

Von PD Dr. Nikolaus Netzer

Wassersport ist ideal für Übergewichtige, denn es belastet die Gelenke weniger, als landbasierte Ausdauer-sportarten. Ein Mediziner und die Bad Reichenhaller Tauchschule Krenn starteten deshalb ein Projekt, das adipöse Jugendliche mit dem Tauchsport in Berührung brachte.

Das Problem wird auch bei uns unübersehbar – deutlich Übergewichtige Kinder sind keine Seltenheit mehr in der Gesellschaft. Was früher als ausgesprochen amerikanisches Problem galt (der so genannte zwölfköpfige Couch Potato) ist laut neuesten Untersuchungen auch ein mitteleuropäisches Phänomen geworden. Das ergaben von den Gesundheitsministerien in Auftrag gegebene deutsche und italienische Studien. Um das Ganze nicht zu verharmlosen: Es geht hier nicht um ein bisschen Babyspeck, der sich in der Pubertät herauswächst. Es geht um Kinder, die bereits erhöhte Blutfettwerte und erste Anzeichen von Arteriosklerose haben sowie einen Body Mass Index von mehr als 35 bis 40 (normal 21...26) und um Kinder die bei 1,40 Meter Größe 80 Kilogramm oder mehr wiegen. Die gute Nachricht ist, dass in diesem Alter eine Veränderung des Lebensstils mit gesünder Ernährung (keine Diät sondern einfach nur normale ausgewogene Kost) und ein bisschen Bewegung die meisten Spätschäden verhindern helfen und das Gewicht in kürzester Zeit normalisieren. Die Jugendlichen schaffen es, hat sich ihr Gewicht normalisiert, meistens auch ganz gut, dieses zu halten und leiden nicht so stark unter dem Jojo Effekt, wie wir Erwachsenen. Allerdings brauchen dicke Kinder und Jugendliche eine Menge professionelle Hilfe und psychologische Unterstützung. Wohlmeinender Rat der Eltern und Lehrer allein hilft meistens nicht. Essstörungen haben bei Kindern zu fast 100 Prozent psychologische Gründe, das Kind isst gegen ein Problem oder eine Depression an – ein Teufelskreis. So wie umgekehrt magersüchtige Kinder immer mehr abnehmen. Europaweit gibt es viele Rehabilitationsprogramme für Übergewichtige Kinder und Jugendliche. Jedoch nur eine Langzeitrehabilitation, die die Kinder auch für eine Zeit von mehreren Monaten aus dem bisherigen Umfeld, das ihre Essstörung verursacht hat, herausholt, verspricht Erfolg. Leider genehmigen die Krankenkassen nur selten solche Langzeitrehas sondern nur die regulären drei Wochen. Eine der Kliniken gegen Essstörungen bei Jugendlichen mit massivem Übergewicht ist die Klinik Insula in Berchtesgaden, geleitet vom Arztehepaar Drs. Wolfgang und Elena Siegfried. Dort bleiben die Kinder für einige Monate, gehen zur Schule und werden psychologisch und medizinisch behandelt. Sie lernen, gesunde Nahrungsmittel einzukaufen und zuzubereiten, erleben durch gemeinsame Mahlzeiten Essen als sozialen Aspekt und betätigen sich natürlich in dieser schönen Umgebung sportlich. Nicht nur die Blutfettwerte und das Gewicht werden kontinuierlich kontrolliert, durch moderne Messmethoden wie die Ergospirographie (Belastungstest mit der Messung von ein und ausgeatmetem Sauerstoff, wie er auch bei Profisportlern angewandt wird), können die Jugendlichen und ihre Betreuer sehen, welche Fortschritte sie in Hinsicht der körperlichen Fitness erzielen. Da die Kinder durch die Gewichtsbelastung oft Probleme beim Laufen und Wandern haben, die die Bemühungen verhindern, bevor es zu einem Trainingseffekt kommt, ist Wassersport enorm wichtig. Denn im Wasser wird das Gewicht neutralisiert. Da denkt jeder zuerst an Schwimmen, aber macht Tauchen nicht einfach mehr Spaß?

Das jedenfalls glaubt der Autor, der schon als Sechsjähriger lieber getaucht als geschwommen ist. Deshalb startete ich zusammen mit Wolfgang und Elena und dem Ehepaar Mathias und Zdenka Krenn, den Betreibern der Tauchschule Krenn und des gleichnamigen Tauchcenters in Bad Reichenhall, ein Wissenschaftstauchprogramm für die dicken Jugendlichen von der Insula Klinik. Dank der Unterstützung vom damaligen Reichenhaller Bürgermeister Heitmeier, konnte das Projekt im Sprungbecken des Reichenhaller Schwimmbads kostenfrei umgesetzt werden. Zdenka und Mathias stellten die Tauchausrüstung und sich selbst zusammen mit mir als Betreuer und Tauchlehrer zur Verfügung. Das Programm war auch als Doktorarbeit für eine Doktorandin der Universität Ulm konzipiert, gemessen wurde die Lebensqualität der Jugendlichen vor und nach dem Tauchprogramm mittels spezieller Lebensqualitätsfragebögen und natürlich die oben bereits erwähnten Parameter Gewicht, Blutfette und die Ergebnisse der Ergospirographie. In Gruppen von maximal acht Kindern hatten die Teilnehmer sechs bis acht Stunden Tauchunterricht im Pool mit Übungen wie für einen Junior Open Water Diver mit begleitendem Spätauchen. Zur Kontrolle wie erfolgreich das Tauchen war, verglichen wir die tauchenden Kinder mit einer anderen Gruppe, die nicht am Tauchen teilnahm.

Das größte Problem war, passende Tauchanzüge für die Mitglieder der Tauchgruppe zu finden. Gott sei Dank war das Wasser des Reichenhaller Hallenbades nicht allzu kalt. Mehrere Gruppen von Kindern absolvierten das Tauchprogramm und allen Beteiligten machte es eine Menge Spaß. Auch uns Erwachsenen, wenn wir sahen wie die

Schergewichte die Scherelosigkeit im Wasser genossen. In den ersten Auswertungen zeigte sich, dass die Tauchkinder deutlich bessere Lebensqualitätswerte nach dem Tauchprogramm hatten, als die nicht tauchenden Kinder. Die Taucher gewannen einfach Selbstvertrauen. Messbare Unterschiede in der Fitness ergaben sich nicht, dafür waren die Tauchstunden pro Gruppe zu wenige und zu wenig belastend, wie das vielleicht in einem Tauchclub mit einer Streckentauchgruppe der Fall gewesen wäre.

Leider wurde unser auf mehrere Jahre ausgelegtes Programm schon bald durch den Einsturz der Reichenhaller Eishalle und den dadurch notwendigen späteren Abriss des Hallenbades beendet, denn ein vergleichbares Hallenbad haben wir im Raum Berchtesgaden so schnell nicht gefunden. Trotzdem hoffe ich, dass vielleicht einige Tauchclubs, Schulen und Tauchschulen die Idee des Tauchens für extrem dicke Kinder und Jugendliche aufgreifen oder schon aufgegriffen haben. Spezielle Unterrichts- oder Übungseinheiten für die adipösen Kinder und Jugendlichen sind allerdings sinnvoll, am besten mit Unterstützung eines Kinderpsychologen, anstatt Dicke nur einfach in die normalen Gruppen zu integrieren. Gerade am Beginn ist viel Fingerspitzengefühl und Geduld notwendig, allein das Anziehen des Tauchanzuges kann schon Probleme bereiten und wenn dann die Unterschiede zwischen Dicken und Normalgewichtigen zu groß werden, gibt es mehr als nur Tränen auf allen Seiten. Obwohl das Tauchprojekt abgebrochen werden musste, lässt sich ein eindeutiges Fazit ziehen. Tauchen stärkt die Psyche übergewichtiger Kinder und Jugendlicher. Sie werden glücklicher, die Lebensqualität steigt. Und das lässt sie ein Stückchen mehr hin zu einem normalen Lebensweg in der Zukunft gehen.