

Rheinfelden medical

Übergewicht im Kindes- und Jugend- alter – wie weiter?



Corinne Messerli,
Leiterin Pädiatrisches Therapiezentrum, Reha Rheinfelden

In regelmässigen Abständen wird in der Medienwelt über neue Studien berichtet, die belegen, dass immer mehr Menschen in den westlichen Ländern an Übergewicht oder gar Adipositas (krankhaftes Übergewicht mit einem BMI von über 35) leiden. Das zeigte unlängst auch die im Fachjournal «The Lancet» publizierte, bisher umfangreichste weltweite Studie zum Body-Mass-Index (BMI).

In diesem Kontext werden oft auch Kinder und Jugendliche erwähnt. Die aktuellsten Analysen zeigen, dass die Anzahl junger Menschen mit Übergewicht und Adipositas in den vergangenen zehn Jahren stagniert hat. Bedeutet dies nun Entwarnung für unseren Nachwuchs? Mitnichten! Es ist immer noch eine Tatsache, dass jedes 4. bis 5. Schulkind in der Schweiz an Übergewicht leidet. Seit 2005 ist diese Zahl zwar stabil geblieben, allerdings auf einem sehr hohen Niveau und keinesfalls mit rückläufiger Tendenz. Im Gegenteil: Die Menge der Kinder mit krankhaftem Übergewicht mit sämtlicher Folgeerscheinungen wie zum Beispiel Herz-Kreislaufproblemen, Überlastung des Bewegungsapparates, Diabetes Mellitus oder Nierenerkrankungen nimmt stetig zu.

Dass die Gesamtzahl der übergewichtigen Kinder in der jüngeren Vergangenheit stabil gehalten werden konnte, liegt mitunter an den vielen präventiven Projekten, die bereits ab Kindergartenstufe angeboten und durchgeführt werden. Ihnen gemein sind die spielerische Vermittlung der Grundkenntnisse einer ausgewogenen Ernährung sowie die Animation zur regelmässigen Bewegung. Ziel ist es in jedem Fall, die gesamte Familie zu erreichen und zu sensibilisieren.

Gemäss diesem Ansatz werden innerhalb eines multiprofessionellen, interdisziplinären Programms (mit involvierten KinderärztInnen, ErnährungsberaterInnen, PsychologInnen und PhysiotherapeutInnen) seit zwei Jahren spezifische Sportgruppen im Pädiatrischen Therapiezentrum der Reha Rheinfelden angeboten. In diesen Gruppen wird versucht, den betroffenen Kindern und Jugendlichen in einem geschützten Rahmen wieder Bewegungsfreude zu vermitteln.

Erfahrungsgemäss haben solche jungen Menschen ein gespanntes Verhältnis zur Bewegung und vermeiden diese, aufgrund fehlender positiver Erlebnisse, wenn immer möglich. Gelingt es, diesen Teufelskreis zu durchbrechen, haben die Betroffenen gute Chancen ihr Gewicht zu stabilisieren.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.

Matthias Kyburz auf Rang 7

Kein Fricktaler Exploit in der Langdistanz

Zwischenzeitlich führte Matthias Kyburz sogar, wurde aber dennoch vom Treppchen verdrängt. Nach EM-Gold im Sprint schafft er es am Dienstag auf Rang sieben.

MÖHLIN. An der Orientierungslauf-Europameisterschaft im tschechischen

Jesenik jubelte erneut die Schweiz. Nach Gold im Sprint erreichte Matthias Kyburz am Dienstag in der Langdistanz Rang sieben. Kyburz übernahm kurze Zeit die Führung. Am Schluss fehlte ihm knapp eine Minute, um eine Medaille zu gewinnen: «Ich habe während des Rennens gemerkt, dass ich physisch nicht meinen besten Tag erwischte habe.» Entsprechend habe er

vor allem in den Steigungen gelitten. Andreas Kyburz belegte Rang 34.

Es bleibt ein sensationelles Teamergebnis des Schweizer Männerteams. Alter und neuer Europameister ist Daniel Hubmann, auf Rang fünf ist Baptiste Rollier.

Heute ist die Qualifikation für die Mitteldistanz vom Morgen, am Samstag der Teamsprint. (mk)



Es reichte nicht zu einer weiteren Medaille. Matthias Kyburz lief auf Rang sieben. Fotos: zVg



Andreas Kyburz konnte mit der Elite nicht mithalten und schloss den Lauf auf dem 34sten Rang ab.

Noch einen Sieg bis zum Aufstieg in die Meisterklasse

EIKEN. Wäre hätte das am Anfang der Saison gedacht? Die Senioren 40+ des FC Eiken/Stein, brauchen aus den letzten drei Meisterschaftsspielen noch drei Punkte zum Aufstieg in die oberste Spielklasse, der Senioren Meisterklasse. Als sie mit den Senioren 40+ in die erste Saison 2014/15 starteten, waren sie gespannt wie sich dieses neue Team entwickelt. Bereits in der ersten Saison wurde der Aufstieg in die Promotionsklasse geschafft.

Vom Aufsteiger zum Leader der Promotionsklasse

In der ersten Saison 2015/16 in der Promotionsklasse wurde das Saisonziel Ligaerhalt von den beiden Trainern Stefan Grunder und Rolf Zuppinger verlangt. Es kam alles anders, mit tollen Leistungen auf und neben dem Platze stehen sie drei Runden vor Saisonende auf einem Aufstiegsplatz in die Meisterklasse. Bubendorf liegt derzeit auf Rang fünf, mit zwölf Punkten Rückstand auf Leader Eiken/Stein.

Um den definitiven Aufstieg zu schaffen, braucht es morgen Abend eine hochkonzentrierte Leistung im Auswärtsspiel gegen den FC Bubendorf. Spielbeginn auf dem Sportplatz Brühl in Bubendorf ist um 20.30 Uhr. Die Mannschaft ist sehr gewillt und wird alles unternehmen, um die nötigen Punkte bereits in Bubendorf einzufahren. Ansonsten besteht am 3. Juni die nächste Chance, den Aufstieg zu sichern. Um 20 Uhr treffen sie zu Hause auf den FC Oberdorf. (mgt)

Fricktaler brillieren beim Nachwuchs

Radsportler in Lyss und in Cham im Einsatz

LYSS/CHAM. Übers Wochenende erhielten die Radsportler an der Berner Rundfahrt in Lyss und beim GP von Cham-Hagendorn Startgelegenheiten. Die Zwillingsschwester Sandra und Martina Weiss (Sulz) schlugen sich achtbar. In Lyss kam Sandra Weiss in dem um den fünften Platz spurtenden Feld auf Rang 15 – als drittbeste Schweizerin. Martina Weiss erreichte das Ziel als 20. Beim Frauennachwuchs war mit Rebecca (12. Rang) und Corina Hasler (14.) aus Gipf-Oberfrick das zweite radelnde weibliche Zwillingsschwesterpaar mit von der Partie. In Cham fand am Sonntag das einzige UCI-Rennen der Schweiz statt. Das Feld der 128 gestarteten Fahrerinnen spaltete sich früh auf. Sandra Weiss kam als 50. ins Ziel, Martina Weiss wurde 58. Keinen einfachen Stand hatten die Elite-Fahrer und die Amateure aus dem Fricktal. In Lyss wurde Timo Güller (Sulz) als bester Fricktaler 74.

Bei den Amateuren fuhr Diego Wendelspiess (Kaisten) auf den 21. Rang. In Cham fuhren Amateure und Elite gemeinsam. Wendelspiess hielt sich gut und kam auf den 39. Rang. Güller wurde 55. Stark fuhren in Lyss einmal mehr die Anfänger aus dem Fricktal. Robin Ender (Sulz) spurtete auf den dritten Rang, Sho Seibert (Sulz) wurde Achter und Keelan Senn (Gansingen) kam als 13. ins Ziel.

In Cham wurde für die Schüler ein zur Schweizermeisterschaft zählender Lauf ausgetragen. Bei den Jahrgängen 2002 und 2003 gewann Dominik Weiss. Bei den Jahrgängen 2004 und 2005 war Elie Senn (Gansingen) das beste Mädchen. Im Jahrgang 2006 und jünger fuhr Nicola Zumsteg (Gansingen) auf den dritten Rang. Max Priemer (Gansingen) wurde Fünfter. In der Gesamtwertung liegt die Radsportschule Sulz-Gansingen wiederum an der Spitze. (mgt)



Beim Schülerrennen von Cham landete Dominik Weiss aus Sulz (Mitte) bei den Jahrgängen 2002 und 2003 von den Jungradlern Sulz-Gansingen einen Sieg. Foto: zVg

Fricker gewinnen 2. Interclubrunde

Damen verlieren gegen überlegenen Gegner



Mit viel Kampfgeist gelang den Sahmer-Brüdern der Sieg. Foto: zVg

FRICK. Die junge 2. Liga Herrenmannschaft des Tennisclubs Frick erspielte sich beim TC Brugg einen 6:3 Sieg. «Damit haben wir den Grundstein gelegt, um in der nächsten Runde die Chance auf einen Aufstiegsplatz zu wahren», freut sich Captain Patric Leimgruber.

Bei den Einzeln konnten Jovan Ristic, Alexander Sahmer und Florian Schmid ihre Partien klar gewinnen. Sahmer konnte den 1. Satz knapp für sich entscheiden, verlor den 2. und musste sich im 3. Satz, nach langer Gegenwehr, geschlagen geben. Beim Captain verlief es umgekehrt. Nachdem er den ersten Satz abgegeben hatte, drehte er das Spiel und konnte seinen Gegner in Satz zwei und drei bezwingen. Für einen Sieg war der Gegner von Jan Matiaska einfach zu stark und so verlor er sein Match.

«Die positive Einzelbilanz motiviert uns, bei den Doppeln nicht nachzu-

lassen», dokumentiert Patric Leimgruber den weiteren Spielverlauf. Doch sein Doppel mit Partner Matiaska ging gegen die überlegenen Brüger verloren. Ihre Aufgabe besser gelöst haben die Brüder Sahmer. Obschon sie einen Satz hinten lagen, gelang ihnen mit viel Kampfgeist der Sieg im dritten Satz. Ebenfalls über drei Sätze ging das Doppel von Ristic und Schmid. Nach einer Aufholjagd gingen sie schliesslich als Sieger vom Platz.

Damen 2. Liga verliert auswärts

Nicht ganz so super lief es den Spielerinnen der Damenmannschaft gegen die Damen des TC Bad Schinznach. «Unserem Team fehlt es einfach noch an Erfahrung und Konstanz», sagte Friederike Tinkl. Dennoch sei es ihnen gelungen, schöne Punkte herauszuspielen und den teilweise viel besser klassierten Gegnerinnen kämpferisch entgegen zu treten. (mgt)