

## Weniger Stress = weniger Bauchfett bei Kindern

**Datum:** 08.10.2018

**Original Titel:**

The effectiveness of a health promotion and stress-management intervention program in a sample of obese children and adolescents

**MedWiss - Kinder und Jugendliche, die an einem Programm zur Stressreduktion teilnahmen, reduzierten in der Folge ihr Bauchfett und besserten ihre schulische Leistung. Dies zeigt, wie wichtig ein guter Umgang mit Stress nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für die Körperzusammensetzung ist.**

---

Adipositas ist ein weltweites Problem. Umso wichtiger sind Strategien, die die weitere Ausbreitung verhindern. Kinder, die dick sind, weisen ein hohes Risiko auf, auch im Erwachsenenalter unter zu viel Gewicht zu leiden. Deshalb sind Programme und Interventionen wichtig, die den Kindern dabei helfen, frühzeitig Gewicht abzunehmen und einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.

### **Übergewicht mithilfe von Entspannungstechniken mindern - geht das?**

Griechische Forscher haben nun ein neuartiges Programm für adipöse Kinder und Jugendliche entwickelt. Das Programm zielt im Speziellen auf das Stressmanagement der Kinder ab. Stress ist eine sehr wichtige Komponente des Lebensstils und kann ein relevanter Risikofaktor für Übergewicht sein. Um den Kindern und Jugendlichen einen besseren Umgang mit Stress zu ermöglichen, beinhaltete das Programm verschiedene Techniken zum Stressabbau und zur Stressbewältigung wie progressive Muskelentspannung, Bauchatmung, Phantasiereisen und die kognitive Umstrukturierung (Veränderung von gedanklichen Lebenskonzepten).

36 Kinder und Jugendliche nahmen an der Studie teil – 16 davon gehörten der Interventionsgruppe an und 20 gehörten zu der Kontrollgruppe. Zu Beginn und am Ende der Studie wurde die Körperzusammensetzung der Kinder und Jugendlichen gemessen sowie auch der Anteil von Kortison in ihrem Speichel. Kortison gibt Auskunft über die Stressbelastung einer Person. Darüber hinaus füllten alle Teilnehmer Fragebögen zu Ängsten, Stress und ihrem Verhalten aus.

### **Weniger Körperfett am Bauch und bessere Schulleistung, wenn der Stress gemindert wurde**

Die Studie dauerte insgesamt 8 Wochen an. Nach dieser Zeit wiesen die Kinder und Jugendlichen aus der Interventionsgruppe ein niedrigeres Taille-Hüft-Verhältnis auf als die Kinder und Jugendlichen aus der Kontrollgruppe. Das Taille-Hüft-Verhältnis gibt Auskunft über das Körperfett am Bauch. Gerade am Bauch ist ein zu viel an Körperfett ungünstig. Die Teilnehmer der Interventionsgruppe besserten außerdem ihre Schulleistung – und Teilnehmer beider Gruppen (Interventions- und Kontrollgruppe) eigneten sich gesündere Alltagsgewohnheiten an. Die beiden Gruppen unterschieden sich nicht beim Körpergewicht, beim Ausmaß von Stress oder Ängsten oder auch bei ihren Kortison-Werten im Speichel.

Zusammenfassend profitierten Kinder und Jugendliche durch das Programm zum Stressmanagement durch ein günstigeres Taille-Hüft-Verhältnis und bessere Schulleistungen. In weiteren Studien sollte untersucht werden, wie sich die langfristigen Auswirkungen eines solchen Programms am besten messen lassen. Klar ist bereits heute: ein gutes Stressmanagement ist ein wichtiger Grundpfeiler für ein gesundes und glückliches Leben.

**Referenzen:**

Emmanouil CC, Pervanidou P, Charmandari E, Darviri C, Chrousos GP. The effectiveness of a health promotion and stress-management intervention program in a sample of obese children and adolescents. *Hormones (Athens)*. 2018 Sep;17(3):405-413. doi: 10.1007/s42000-018-0052-2. Epub 2018 Aug 11.