

**STUTT GART.** Sport ist für Timo immer Alltagsgewesen: Seit der Grundschule trainierte der heute Zwölfjährige Eishockey, pendelte dafür regelmäßig von seinem Heimatort aus dem Ortenaukreis eineinhalb Stunden nach Mannheim – manchmal vier- bis fünfmal die Woche. Dann kam Corona. Plötzlich war mit allem Schluss. „Mein Sohn saß zu Hause, es gab keine Schule mehr, kein Training, keine Verabredungen mit Freunden“, erzählt die Mutter. Jegliche Strukturen, die das Leben des Heranwachsenden bislang bestimmten, sind weggebrochen. Timo begann sich zu langweilen – und zu essen. Innerhalb eines Jahres nahm er zehn Kilogramm zu. Zu viel für einen Jungen, der schon immer knapp an der Grenze zum Übergewicht war. Jetzt war der Junge, der hier Timo heißen soll, an der Grenze zur Fettleibigkeit angelangt.

Es ist die Pandemie nach der Pandemie, vor der Fachleute in diesen Tagen verstärkt warnen: Jedes sechste Kind in Deutschland ist seit Beginn der Coronapandemie dicker geworden, zeigt eine aktuelle repräsentative Eltern-Umfrage, initiiert von der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) und dem Else Kröner-Fresenius-Zentrum (EKfZ) für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München (TUM). Nach Einschätzung der Eltern nahmen 16 Prozent deutlich an Gewicht zu, bei den Zehn- bis Zwölfjährigen betraf das mit 32

### Hilfen für Familien

**Erste Schritte** Haben Eltern den Verdacht, ihr Kind sei stark übergewichtig, sollten sie sich an den Kinder- und Jugendarzt wenden. Bei der Krankenkasse sollte man sich nach Angeboten erkundigen – etwa nach entsprechenden Kursen (Kochkurse, Ernährungsberatung) oder Gruppen. Sport etwa unterstützt die Gewichtsreduktion. Die Angebote sind teils regional beschränkt.

**Fachkliniken** Eltern können sich mit ihren betroffenen Kindern für eine Reha in einer Fachklinik anmelden. Die Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter der Deutschen Adipositas Gesellschaft hat dazu eine Übersicht auf ihrer Homepage: <https://adipositas-gesellschaft.de/aga/behandlungseinrichtungen>. Auch das Haus Caritas Feldberg gehört dazu: Die Fachklinik ist auf die Rehabilitation bei chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter (ADHS, Adipositas, Asthma) sowie auf Mutter-Kind-Vorsorgemaßnahmen spezialisiert, [www.caritas-hausfeldberg.de](http://www.caritas-hausfeldberg.de).

**Fachambulanzen** Es gibt in manchen Regionen ambulante Angebote: So hat das Klinikum Stuttgart etwa eine Spezialambulanz für Kinder und Jugendliche mit Adipositas, [www.klinikum-stuttgart.de/spz\\_wa](http://www.klinikum-stuttgart.de/spz_wa)

Prozent nahezu ein Drittel. Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien seien dazu doppelt so häufig von einer ungesunden Gewichtszunahme betroffen als ihre Altersgenossen aus einkommensstarken Familien.

Der Umfrage zufolge liegt das unter anderem an mangelnder Bewegung. So bewegen sich rund 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen weniger als zuvor, bei den Zehn- bis Zwölfjährigen ist es mit 57 Prozent sogar deutlich mehr als die Hälfte.

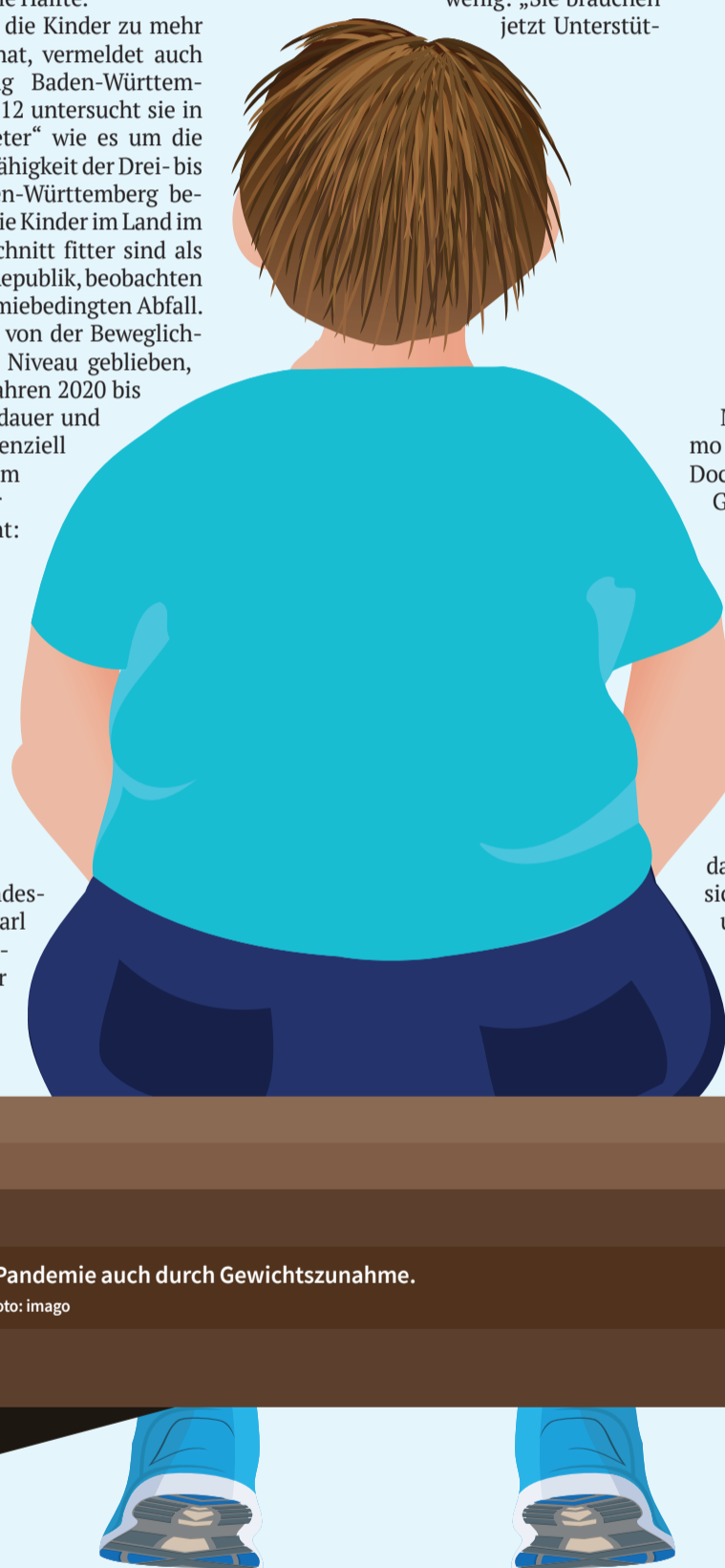
Dass die Pandemie die Kinder zu mehr Stillstand verdammt hat, vermeldet auch die Kindertumstiftung Baden-Württemberg: Seit dem Jahr 2012 untersucht sie in ihrem „Fitnessbarometer“ wie es um die körperliche Leistungsfähigkeit der Drei- bis Zehnjährigen in Baden-Württemberg bestellt ist. Und obwohl die Kinder im Land im bundesweiten Durchschnitt fitter sind als in anderen Teilen der Republik, beobachten Experten einen pandemiebedingten Abfall. Zwar seien die Kinder von der Beweglichkeit her auf gleichem Niveau geblieben, aber: „In den Coronajahren 2020 bis 2021 nehmen die Ausdauer und die Schnelligkeit tendenziell ab“, sagt Klaus Bös vom Karlsruher Institut für Technik (KIT). Er betont: „Die Daten sind eine Momentaufnahme. Wie sich die Coronapandemie tatsächlich langfristig auf die Fitness unserer Kinder auswirkt, das können wir erst in ein paar Jahren sehen.“

### Der geliebte Sport wird zur Last

Schon jetzt hat der Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) angekündigt, angesichts der steigenden Zahl übergewichtiger Kinder in-

folge der Coronapandemie den Sportunterricht und die Arbeit von Sportvereinen stärker zu fördern. Und auch die Deutsche Adipositas Gesellschaft empfiehlt als Sofortmaßnahmen eine Besteuerung von Zuckergetränken sowie Werbeschränkungen für ungesunde Lebensmittel.

Doch reicht das aus, um die Folgen auszugleichen? Als Prävention ja, sagen Experten. Doch den Familien, deren Kinder jetzt in der Übergewichtsfalle stecken, hilft das wenig: „Sie brauchen jetzt Unterstüt-



Kinder reagieren auf die Pandemie auch durch Gewichtszunahme.

Illustration: Sebastian Ruckaberle, Foto: imago

# Schwer belastet

Die Coronakrise hat bei vielen Kindern zu einer Gewichtszunahme geführt. Wie kann es gelingen, die Folgen auszugleichen? Eine Familie erzählt vom Kampf gegen die Kilos.

zung, um einen Weg zu einem gesunden Alltag mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und sozialen Kontakten zu finden“, sagt Silvia Kern, Ernährungsberaterin von der Fachklinik Caritas-Haus Feldberg im Schwarzwald. In der Einrichtung, die Reha-Kuren für Kinder und Jugendliche mit Asthma, ADHS und Adipositas anbietet, werden im Jahr rund 180 stark übergewichtige Mädchen und Jungen betreut – darunter auch Timo.

Erst hat die Familie von Timo viel ausprobiert, um das Übergewicht des Zwölfjährigen aus eigener Kraft wieder in Griff zu bekommen. „Beim Essen haben wir angefangen“, sagt die Mutter. Der Junge wurde auf Diät gesetzt. Es gab weniger Süßigkeiten, weniger Kohlenhydrate und insgesamt kleinere Portionen. Doch das habe nicht viel gebracht – außer Streit und Eifersüchteleien mit der Schwester, die keinerlei Gewichtsprobleme hat und alles essen durfte.

„Die Folgen der Pandemie müssen aufgefangen werden, sonst werden die ‚Coronakilos‘ zum Bumerang für die Gesundheit einer ganzen Generation.“

Hans Hauner, Ernährungsmediziner



Mit Ende des Lockdowns begann für Timo auch wieder das Eishockey-Training. Doch der Sport wird zur Last: Aufgrund des Gewichts findet der Junge nicht mehr zu seiner alten Form. Er sei langsamer geworden, sagt der Trainer. Er müsse dringend an Gewicht verlieren, um weiter auf dem hohen Spielniveau der Mannschaft bleiben zu können.

Gleichzeitig wurden für Timo die überzähligen Kilos immer mehr zu einer seelischen Last. Zückte jemand aus der Familie das Handy aus der Tasche, um zu fotografieren, achtete er darauf, nicht mit auf dem Bild zu sein. „Ich sehe dick aus, ich will das nicht“, sagte er dann. Auch musste er sich von Gleichaltrigen Neckereien, mitunter auch Beschimpfungen anhören, die auf sein Gewicht abzielten. Die Mutter beobachtete das mit Sorge: „Er zog sich immer mehr in sich zurück“, erzählt sie. Eines Tages bat er

darum, das Eishockeytraining aufzugeben. Er könne mit dem Druck nicht mehr umgehen. „Mama, ich brauche eine Pause“, habe er gesagt. „Ich muss erst dünner werden.“

Seit drei Wochen sind Mutter und Sohn nun in der Fachklinik im Schwarzwald. Die Tage sind ausgefüllt mit Sportangeboten, Ernährungsberatungen, Kochkursen, psychologischen Hilfen und medizinischen Check-ups. Schritt für Schritt werden die Familien auf den Alltag zu Hause vorbereitet – lernen beispielsweise, wie sich mehr Bewegung in den Tagesablauf integrieren lässt und wie Kalorienfallen schon beim Einkaufen umgangen werden können. „Bei uns ist nicht eine schnelle Gewichtsreduktion maßgeblich“, sagt die Ernährungsberaterin Silvia Kern. Es gehe darum, sich einen gesunden Lebensstil anzueignen. Für Timo und seine Mutter war dies erst mal eine große Entlastung: „Wir haben uns immer auf das Abnehmen konzentriert und haben uns da sehr unter Druck gesetzt“, sagt die 41-Jährige. Das habe das Essen zunehmend zu einem Problem werden lassen.

Und doch garantieren die Fachkliniken keine Heilung: „Wir verstehen uns als Impulsgeber für eine Lebensstilveränderung der betroffenen Familien“, sagt Lilli Götz, die im Caritas Haus Feldberg die Familien ernährungsmedizinisch betreut. „Wichtig wäre es, die Therapiemöglichkeiten im ambulanten Bereich auszubauen – um die Familien langfristig bei einer gesunden Gewichtsentwicklung zu unterstützen.“ Die Deutsche Adipositas Gesellschaft verweist auf Studien, nach denen viele übergewichtige Kinder und Jugendliche auch später im Erwachsenenalter übergewichtig sind. Sie sind somit von Kindesbeinen an einem erhöhten Risiko für körperliche und seelische Begleit- und Folgeerkrankungen ausgesetzt. Hierzu gehören Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus, Atemstörungen, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck oder orthopädische Probleme, aber auch Depressionen.

### Es fehlt an ambulanten Therapien

Tatsächlich beklagt die Deutsche Adipositas Gesellschaft, dass die Adipositas-therapie insbesondere im Kindes- und Jugendalter chronisch unterfinanziert sei. Ein Fakt, den die Bundesregierung dringend ändern müsse: „Die Folgen der Pandemie müssen aufgefangen werden, sonst werden die Coronakilos zum Bumerang für die Gesundheit einer ganzen Generation“, fordert auch der Direktor des EKfZ, Hans Hauner.

Noch eine Woche sind Timo und seine Mutter in der Fachklinik im Schwarzwald, dann geht es nach Hause. Mit ein paar Kilo weniger – „aber das ist nicht das Wichtigste“, sagt die Mutter. Entscheidend sei: „Er hat wieder Spaß am Leben, probiert sich aus und geht auch wieder aus sich heraus.“ In der Klinik ist Timo häufig beim Tischtennis zu sehen und beim Fußball. Vielleicht wird er zu Hause auch wieder die Schlittschuhe vom Haken nehmen.

## „Hahaha, der schläft, die Kugel genau durch seinen Kopf“

In Amsterdam beginnt an diesem Dienstag der Prozess gegen die mutmaßlichen Mörder des Journalisten Peter de Vries. Wer sie beauftragte, ist nicht geklärt.



Reporter Peter de Vries. Foto: dpa/Peter Dejongs

**AMSTERDAM.** Mitten in Amsterdam wird geschossen: Es ist der 6. Juli 2021, 19.30 Uhr. Auf der Lange Leidsedwardsstraat unweit einer beliebten Einkaufsmeile bricht ein Mann zusammen; zwei Kugeln im Kopf. Neun Tage später stirbt Peter R. de Vries, 64 Jahre alt. Jahrzehntlang hatte der Journalist Verbrecher enttarnt: Hells Angels, Drogenhändler, Mörder. Der organisierten Kriminalität in den Niederlanden hatte er das Fürchten gelehrt. Premier Mark Rutte sprach von „einem Anschlag auf den freien Journalismus ... auf den Rechtsstaat.“

Knapp ein Jahr nach der Bluttat, wird den beiden mutmaßlichen Mördern vom 7. Juni an der Prozess gemacht. Vieles spricht dafür,

dass sie nur Handlanger sind. Bei vielen Menschen macht sich die Gewissheit breit: Wirkliche Drahtzieher kriegt man nicht.

Den Mord an de Vries dürfte ein Drogenclan in Auftrag gegeben haben. Kaum eine Stunde nach der Bluttat waren die beiden Täter, der Pole Kamil E. (36) und der Rotterdammer Delano G. (22), auf der Autobahn 4 bei Leidschendam nahe Den Haag festgenom-

men worden. „Wir haben starke Beweise gegen die beiden Verdächtigen“, sagt die Sprecherin der Staatsanwaltschaft, Mara van den Berg. Im Fluchtauto, einem Renault Kadjar, waren zwei Waffen gefunden worden. Eine Maschinenpistole und eine umgebaute Signalpistole, die Tatwaffe. Dazu gibt es DNA-Beweise, Kamerabilder, Fingerabdrücke, Zeugen, gar einen Augenzeugen der Tat.

Im Auto wurden auch ein Google-Pixel-Smartphone mit verschlüsselten Botschaften gefunden. Die beiden Männer kommunizierten auf Polnisch und Niederländisch mit einem Unbekannten, der in den Akten nur NN-4229 genannt wird. Er hatte am Tag des Anschlags Fotos von Peter R. de Vries geschickt: „Diesen Hund müsst ihr haben.“ Und ein wenig später: „Du musst das tun, sonst liegst Du unter der grünen Wiese.“

„Ich mach das solo“, soll Delano G. geantwortet haben. „Ich finish das.“ „Versau es nicht!“, schreibt der Unbekannte. Nach dem Mord berichtet G. ihm: „Bruder, hahaha, der schläft, die Kugel direkt durch seinen Kopf.

Alles spritzte.“ Um 19:59 Uhr, eine halbe Stunde nach dem Anschlag, Minuten vor der Festnahme, bemerken K. und G., dass sie von der Polizei verfolgt werden. „Mach’ das Handy kaputt, verschlug die Sim-Karte“, weist NN-4229 den Polen an.

Schon Tage vorher sollen beide Männer am Tatort gesehen worden sein, vermutlich um die Lage auszukundschaften. Es war bekannt, dass der Reporter nach den Aufnahmen zu einer TV-Show im Studio zu Fuß zu seinem Auto in einer nahen Garage ging.

Wer NN-4229 ist, darüber schweigen die beiden Angeklagten. Delano G. sagt gar nichts, und Kamil E. beteuert, dass er nichts mit der Sache zu tun habe. „Ich hab keinen tot gemacht, und ich hab keine Waffe gesehen“, sagte er bei einer vorbereitenden Sitzung aus. Er sollte nur jemanden von Rotterdam nach Amsterdam bringen und wieder abholen. Doch die Ermittler sind davon überzeugt, dass der breitschultrige Pole schon über seine auffälligen Tätowierungen auf den Kamerabildern zu identifizieren ist.

Vieles deutet darauf hin, dass der Mord auf das Konto der international berühmten Drogen-Bande des marokkanischen Niederländers Ridouan Taghi (44) geht. Ihm wird zurzeit mit 16 anderen in Amsterdam der Prozess gemacht wegen mehrerer Morde und Mordversuche. Die Anklage spricht von einer „geölten Mordmaschine“.

„Jeder, der auspackt, muss schlafen“, ist ein bekannter Spruch von Taghi. Schlafen heißt Töten. Doch einer hat ausgepackt. Nabil B. wurde Kronzeuge gegen Taghi. Dafür wurde schon 2018 sein Bruder ermordet, ein Jahr später sein Anwalt, und dann Peter R. de Vries, er war Vertrauensperson von Nabil B..

Der Reporter war im Fadenkreuz des Clans und des organisierten Verbrechens. Und doch lehnte er Personenschutz ab. „Einer Kugel mit deinem Namen darauf kannst du nicht ausweichen“, war er überzeugt. Bei dem Prozess geht man kein Risiko ein: Alle 88 Zeugen bleiben anonym. Auch die Namen der Staatsanwälte dürfen nicht genannt werden. red