

Ein Viertel ist übergewichtig

Übergewicht betrifft viele junge Erwachsene in der Lehre: Im dritten Lehrjahr ist jede und jeder Vierte betroffen. Das zeigt eine aktuelle Untersuchung im Kanton Luzern.

Federico Gagliano

Eine aktuelle Erhebung der Pädagogischen Hochschule Luzern zeigt: Rund 25 Prozent der Jugendlichen im dritten Lehrjahr sind übergewichtig, etwa 6 Prozent davon adipös, also stark übergewichtig. Diese Daten stammen aus der neuesten Erhebungswelle eines Body-Mass-Index-Monitorings und sportmotorischen Leistungstests, die die Forschungsgruppe Bewegung und Sport der PH Luzern im Auftrag des Kantons Luzern alle vier Jahre durchführt.

Zwischen Januar und April 2024 wurden insgesamt 2483 Kinder und Jugendliche aus dem Kanton Luzern getestet. Diese stammen aus verschiedenen Schulstufen, darunter Kindergarten, 4. Primarstufe und 8. Sekundarstufe I. Weitere stammen aus der 8. und 12. Klasse von vier verschiedenen Kantonsschulstandorten. Der letzte Teil stammt aus dem dritten Jahr aus 35 verschiedenen Lehrberufen von fünf Berufsfachschulstandorten im Kanton Luzern.

Jugendliche an Kantonsschulen sind fitter

Die auffallendsten Ergebnisse stammen aus der letzten Gruppe: Lernende in der beruflichen Grundbildung weisen signifikant höhere BMI-Werte auf als gleichaltrige Jugendliche an Kantonsschulen. Während bei den Berufslernenden jeder Vierte übergewichtig ist, liegt der Anteil an Gymnasien tiefer – dort beträgt er rund 15 Prozent. Auch der Anteil adipöser Jugendlichen ist bei den untersuchten Jugendlichen in der Berufsbildung höher.

Im Vergleich zur vorherigen Messperiode 2020/21 könne festgestellt werden, dass sich die Gewichtsstatusverteilung bei den Berufslernenden nur marginal verändert habe, schreibt der Studienverantwortliche Flavio Serino in seiner Zusammenfassung der Ergebnisse. Wie im Schultyp Volksschulen sei aber auch bei der Berufsfachschule zwischen den beiden letzten Messperioden eine Verschiebung innerhalb der Übergewichtigen feststellbar: «Der Anteil an Adipösen innerhalb der Personen mit Übergewicht hat zugenommen.»

Überraschend ist, dass eher bewegungsintensive Lehrberufe teils tiefere Prozentzahlen an Normalgewichtigen aufweisen. Gartenbau führt die Liste an, gefolgt von den Fachleuten Betreuung und Gesundheit. Am wenigsten Übergewichtige weist der Lehrberuf Mediamatik auf. Serino merkt aber an: Aufgrund ungleicher Verteilungen der Anzahl Testpersonen innerhalb der Berufe könne kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen den Ergebnissen und der Lehre deklariert werden.

Die spezifischen Gründe für die hohen BMI-Werte bei den Berufslernenden sollen bei der nächsten Erhebung in vier Jahren



Turnen reicht nicht: Jugendliche und Kinder brauchen auch Bewegung in ihrer Freizeit.

Symbolbild: Martin Rüttschi/Keystone

Besorgniserregend ist, dass es innerhalb der Gruppe der Übergewichtigen in allen Schultypen eine Verschiebung zu mehr adipösen Kindern und Jugendlichen gibt.»

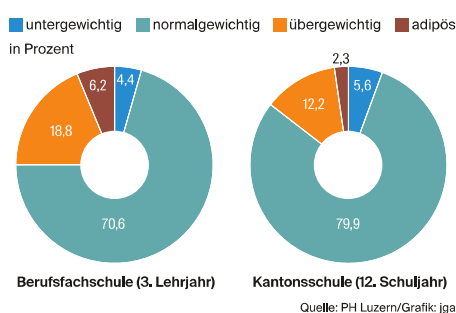
Flavio Serino
Studienverantwortlicher

ren erforscht werden. Serino hat aber bereits Vermutungen, welche Faktoren eine Rolle spielen. «Wir sehen in dieser dritten Messperiode, dass sich die Jugendlichen der Schultypen Berufsfachschule und Kantonsschule vor allem in ihrem sportiven Freizeitverhalten unterscheiden», sagt er auf Anfrage unserer Zeitung.

Vereinsport hilft

Er hält fest: «Leicht übergewichtige Personen, die sich regelmässig aktiv bewegen, stellen aus gesundheitlicher Sicht keine Risikogruppe dar.» Die Studienergebnisse würden zudem zeigen, dass der Anteil der Normalgewichtigen bei den untersuchten Gruppen Jugendlicher über die letzten Messperioden stabil bleibe. «Besorgniserregend ist, dass es innerhalb der Gruppe der Übergewichtigen in allen Schultypen eine Verschiebung zu mehr adipösen Kindern und Jugendlichen gibt.»

BMI an Berufsfachschulen und Kantonsschulen



Die Kantonsschülerinnen und -schüler sind mit 68,2 Prozent wesentlich aktiver im Vereinssport engagiert als die Berufsfachschülerinnen und -schüler mit lediglich 36,8 Prozent. «Das heisst: 63,2 Prozent der befragten Berufsschullehrerinnen und -schüler an, nie Freizeitsport zu betreiben gegenüber 41,8 Prozent der Lernenden an Berufsschulen. Diese Unterschiede zwischen den Schultypen und den sportlichen Aktivitäten seien mögliche Hinweise auf die Gründe für die Diskrepanz.

«Neben dem Bewegungsverhalten ist das Ernährungsverhalten ein wichtiger Faktor für die Beeinflussung der Übergewichtsprävalenz, wobei auch Zusammenhänge mit der sozialen Herkunft und Staatsange-

hörigkeit der Jugendlichen festgestellt werden können», sagt Serino. So seien beispielsweise Personen mit Migrationshintergrund stärker von Übergewicht betroffen. Im Vergleich zur vorherigen Messperiode sind weniger Berufslernende mit Migrationshintergrund übergewichtig: Waren im Schuljahr 2020/21 insgesamt 40 Prozent übergewichtig, sind es im Schuljahr 2023/24 noch 30 Prozent.

«Erfreulich: Kürzungen konnten verhindert werden»

Die Entwicklung zu mehr Menschen mit Übergewicht oder Adiposität folgt damit einem schweizweiten Trend: Der Anteil adipöser Menschen in der Schweiz hat sich gemäss Zahlen des Bundesamts für Statistik in den vergangenen 30 Jahren verdoppelt und liegt aktuell bei 12 Prozent. Wobei zu beachten ist, dass sich bei Kindern und Jugendlichen in den letzten beiden Erhebungsperioden die Zahl der Normalgewichtigen

schweizweit nicht verändert hat. Die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Übergewicht, zum Beispiel die erhöhte Wahrscheinlichkeit für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sind gut dokumentiert, schreibt Serino. Was kann man also tun, um den Trend bei Jugendlichen umzukehren? «Wünschenswert ist aus unserer Sicht die weitere Förderung regelmässiger und verbindlicher Sportaktivitäten durch Angebote wie den freiwilligen Schulsport von Jugend + Sport», sagt der Forscher. Dieses Förderungsprogramm des Bundes, das im Kanton Luzern ausgebaut wird, sei als Bindeglied zwischen Schulen und Vereinssport zu verstehen. «Erfreulich ist in diesem Zusammenhang, dass die im Herbst 2025 im Raum gestandenen Kürzungen bei Jugend + Sport verhindert werden konnten.»

In den verschiedenen Schultypen und auch seitens der Lehrbetriebe gelte es darüber hinaus, Rahmenbedingungen zu schaffen, die die aktive Teilnahme an Vereinssportmöglichkeiten ermöglichen. «Ein weiterer wichtiger Faktor betrifft die Verfügbarkeit von qualitativen, ausgewogenen und erschwinglichen Mahlzeiten in Mensas und Kantinen.» Auch das Schaffen von Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung und Ernährung solle an Schulen unbedingt thematisiert und gefördert werden. Politische Schritte könnten aufgrund der Studie durchaus folgen: Die Erkenntnisse der Studienreihe bilden gemäss Serino eine Grundlage für gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen auf kantonaler und nationaler Ebene.

U20

Viel Protest, wenig Wirkung

Bern, Innenstadt: Schilder mit Forderungen werden gezeigt, eine grosse Menschenmenge zieht durch die Altstadt. Es ist laut, im Fernsehen wird darüber berichtet, die Polizei wird aufgeföhren, weil doch so manche Fensterscheiben zerschlagen werden. Und trotzdem ist es nach ein paar Wochen wieder vergessen.

Ob selbst miterlebt oder einfach in den Medien – wir alle haben schon mal einen Protest gesehen. Proteste sind ein Mittel, sich als Volk direkt über Missstände zu beschweren und sich einzusetzen, zum Beispiel gegen den Klimawandel oder gegen Unterdrückung. Zwar nehmen wir sie zur Kenntnis, jedoch sind sie für uns oft nach wenigen Tagen oder Wochen wieder irrelevant. Nicht, weil die Themen uns nicht betreffen oder uns Proteste gleichgültig sind, sondern vielmehr aus Gewohnheit. Es gibt jedes Jahr mehrere Proteste zu verschiedenen Themen, was sie von einem Ausnahmefall zu einer Gewohnheit macht. Und das nimmt Protesten das Gewicht. Gewohnheiten werden als gegeben gesehen, sie tragen kein Gewicht, deswegen werden sie auch weniger ernst genommen. Die vielen Proteste nehmen sich gegenseitig das Spotlight und verlieren so kollektiv ihre Wirkung.

Proteste haben immer weniger Bedeutung, was auch daran liegt, dass man damit immer öfter einfach seine eigene Meinung durchsetzen will. Wie ein Streit zwischen Kindern: «Ich habe recht, du nicht!». Anstelle von Zusammenarbeit der beiden Seiten gilt eine politische Abgrenzung. Die dazukommende Gewalt schreckt nochmals viele Leute von Protesten ab, was sich negativ auf die Wirksamkeit derselben auswirkt, denn beim Anwenden von Gewalt wird man nicht mehr als Protestbewegung angesehen, sondern als Terrorgruppe.

Nur wenn Proteste wieder eine gewichtige Ausnahme situation werden, wieder seriös nach friedlicher Veränderung streben und wieder Zusammenarbeit anstelle von Abgrenzung fördern, erlangen sie ihr Gewicht und ihre Seriosität zurück – und bewirken wieder das, was sie einfordern.



Jann Suter
kanton@luzernerzeitung.ch

Hinweis

Jann Suter ist 17 Jahre alt und Schüler an der Kantonsschule Sursee. An dieser Stelle äussern sich jeweils Lernende von Kantonsschulen zu einem frei gewählten Thema. Ihre Meinung muss nicht mit derjenigen der Redaktion übereinstimmen.