

## GESUNDHEIT

## Zu dick, aber doch recht gesund

Langzeitstudie untersucht Kinder.

**BERLIN/DPA** - Manchmal zu moppelig und bewegungsfaul, aber sonst wenig Drama: Fast 96 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erfreuen sich nach der jüngsten Analyse der Langzeitstudie KiGGS sehr guter oder guter Gesundheit. Erste Erkenntnisse daraus haben Experten des Robert Koch-Instituts (RKI) am Donnerstag in Berlin vorgestellt. Ein positives Ergebnis ist, dass sich die Lage mit Blick auf Gewicht, Allergien und Lebensstil nicht verschlechtert hat - durchschlagende Verbesserungen gab es aber noch nicht.

Auffällig bleibt vor allem, dass die Chancen für ein Aufwachsen in bester Gesundheit ungleich verteilt sind: Bei Kindern aus der Ober- und Mittelschicht gebe es beim Rauchen, Trinken und bei der Ernährung positive Entwicklungen - anders sei das beim Nachwuchs aus sozial schwachen Elternhäusern, sagte RKI-Expertin Bärbel-Maria Kurth.

KiGGS beruht auf der Selbsteinschätzung von mehr als 25 000 Kindern und Eltern sowie ergänzenden Untersuchungen und ist die größte Jugendgesundheitsstudie in Deutschland. Hier ausgewählte Ergebnisse:

# 96%

**DER KINDER IN DEUTSCHLAND** erfreuen sich guter oder sehr guter Gesundheit.

### Übergewicht

Mehr als jedes siebte Kind in Deutschland ist übergewichtig oder sogar fettleibig. Damit hat sich die Zahl auf hohem Niveau stabilisiert. Der Langzeitblick zeigt: Die Hälfte der Kinder, die zu viel auf die Waage bringen, leidet später als Teenager unter Fettpolstern. Diabetes und Herzkreislauf-Krankheiten, spiegeln sich bei jungen Probanden noch nicht wieder.

### Süßes

Der Konsum zuckerhaltiger Getränke wie Cola, Limo und Energydrinks ging im Zehn-Jahres-Vergleich zurück - von 28 auf 16 Prozent bei den Mädchen und von 34 auf 22 Prozent bei den Jungen. Forscher sehen das als Erfolg von Aufklärungskampagnen - der Verbrauch sei aber weiterhin zu hoch.

### Bewegung

Bewegung kommt im Alltag von Kindern und Jugendlichen laut Studie entschieden zu kurz. Nur 22,4 Prozent der Mädchen und 29,4 Prozent der Jungen zwischen drei und 17 Jahren bewegen sich pro Tag mindestens eine Stunde lang, wie die Weltgesundheitsorganisation rät. Das waren bei den Mädchen weniger als vor fünf bis zehn Jahren (25,9 Prozent).

### Mädchen und Jungen

Es gibt ihn, den kleinen Unterschied. Nach 15 Jahren Forschung zeigt sich, dass sich Mädchen in der Pubertät gesundheitlich generell schlechter fühlen als Jungen. Als Gründe gelten psychische und physische Gründe bei der körperlichen Entwicklung.

### Rauchen

Wer sich in jungen Jahren an Tabak gewöhnt, kommt schwer davon los. 85 Prozent der Jungen und Mädchen, die als Teenager mit dem Rauchen anfangen, bleiben Zigaretten auch als junge Erwachsene treu.



Zum Auftakt machte Gedächtnistrainer Markus Hofmann mit dem Publikum ein paar Übungen. Am Ende des Abends wurde er mit viel Beifall verabschiedet.

# Vergessen war gestern

**MZ.WISSEN 2018** So werden die grauen Zellen auf Trab gebracht: Der Gedächtnisexperte Markus Hofmann berichtet von mentalen Briefkästen und Handys, die nie verschwinden.

VON WALTER ZÖLLER

**HALLE/MZ** - Wer kennt das nicht? Man sucht das Handy. Es befindet sich weder auf dem Schreibtisch, noch in der Manteltasche. Es ist zum Verzweifeln. Das muss nicht sein, sagt Markus Hofmann. Er rät, grundsätzlich in Gedanken mit dem Handy zu „sprechen“, wenn man es aus der Hand gibt. So nach dem Motto: „So liebes Handy, ich lege dich jetzt auf den Küchentisch.“ Klingt albern? Nein, sagt Hofmann. Einmal eingeübt, garantiere die Methode, dass die Zeit des Handy-Suchens vorbei ist. Im Gedächtnis werde so ein Merkposten platziert.

Hofmann weiß, wovon er spricht. Der 43-Jährige ist einer der besten Gedächtnistrainer Deutschlands, er lehrt an Hochschulen, er verfasst Sachbücher und ist Träger des Deutschen Weiterbildungspreises. Am Mittwochabend trat er im Rahmen der Reihe „MZ. Wissen 2018“ im voll besetzten Freylinghausensaal der Franckeschen Stiftungen auf. Die Mediengruppe Mitteldeutsche Zeitung will an acht Abenden mit den Stiftungen als Partner und der Veranstaltungsagentur Sprecherhaus Wissen leicht vermitteln. Hochkarätige Referenten zeigen, dass lebenslanges Lernen keine Qual ist.

### Geistig flexibler

Wenn man es richtig anpackt. Und da gab Hofmann auf unterhaltende und einprägsame Art einige Tipps - wobei er das „Gespräch“ mit dem Handy eher bei-läufig einstreute. Sein wichtigstes Anliegen: Wer sein Gedächtnis stärken will, müsse bereit sein, seine „Komfortzone“ zu verlassen. „Sie müssen geistig flexibler werden, bereit zu etwas Neuem sein“, so der Gedächtnistrainer. Zur Demonstration forderte er die Zuhörer auf, auf einem Blatt einen Hund zu malen. Fast alle ließen den Vierbeiner nach links laufen. Das ist kein Wunder, schließlich schreiben wir von links nach rechts. Das Gehirn hat sich daran gewöhnt.

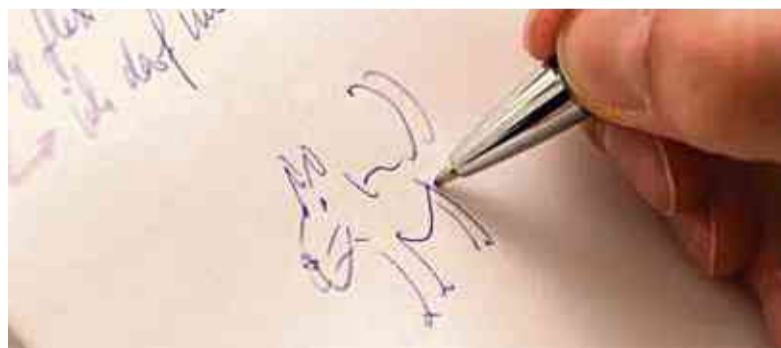
Soll das Tier aber nach rechts laufen, dürften die meisten Hobby-Zeichner ein Problem haben. Sie müssen dann ihre grauen Zellen auf Trab bringen. Das trifft auch zu, wenn Rechtshänder ihre Zähne mit links putzen oder wenn man neue Tanzschritte einübt. Das Gehirn muss sich auf neue Situationen einstellen. „Ich rate den Menschen zu dieser geis-



Markus Hofmann in Aktion: Als Demonstrationsobjekt diente ein Gehirn.



Die Zuschauer wurden aktiv einbezogen. Unter anderem, indem sie auf ihre mentalen Briefkästen am Körper hinwiesen. MZ-FOTOS (4): ANDREAS STEDTLER



Testfall Hund: Wer Tiere malt, lässt sie fast immer nach links laufen. Das Gehirn hat sich daran gewöhnt.

### Wieder vier Freikarten

Die Mitteldeutsche Zeitung verlost auch für die dritte Veranstaltung der Reihe „MZ. Wissen 2018“ am 18. April wieder vier Freikarten. Dann wird Gereon Jörn in den Räumen der Franckeschen Stiftungen erwartet. Er ist „Experte für das Menscheln und für empfängerorientierte Kommunikation“. Sein Thema: „Charakterkunde - Menschenkenntnis erzeugt Menschenkenner.“

Interessenten können sich per Mail oder Postkarte bis Mittwoch, 21. März bei der Mitteldeutschen Zeitung melden. Die Gewinner werden anschließend von der Redaktion benachrichtigt.

»Hier die Adressen: [walter.zoeller@dumont.de](mailto:walter.zoeller@dumont.de)

Mitteldeutsche Zeitung, Delitzscher Straße 65, 06112 Halle, zu Händen von Walter Zöllner

## RAUMFAHRT

## „Kepler“ sitzt bald auf dem Trockenen

Der Tank des Weltraumteleskops in fast leer.

**WASHINGTON/DPA** - Nach rund neun Jahren im All wird dem Weltraumteleskop „Kepler“ wohl innerhalb der kommenden Monate der Treibstoff ausgehen. Das teilte die US-Raumfahrtbehörde Nasa mit. „Unsere derzeitigen Schätzungen sind, dass der Tank innerhalb weniger Monate leer sein wird - aber wir sind auch schon in der Vergangenheit von der Leistung von „Kepler“ überrascht worden“, sagte Nasa-Ingenieur Charlie Sobeck. „Wir erwarten also, dass die Mission bald endet, aber wir sind darauf vorbereitet, dass wir so lange weitermachen, wie der Treibstoff es zulässt.“ Bis dahin sollten so viele Daten wie möglich gesammelt und zur Erde geschickt werden.

Der nach dem deutschen Astronomen Johannes Kepler (1571-1630) benannte Planetenjäger war im Jahr 2009 in die Erdumlaufbahn gebracht worden, um nach Planeten außerhalb unseres Sonnensystems zu suchen. Seitdem hat „Kepler“ Hinweise auf tausende von fernen Planeten gefunden. Bei der Mission traten allerdings auch immer wieder technische Schwierigkeiten auf, seit 2013 operiert „Kepler“ nur noch in einem begrenzten Modus.

Ein Nachfolger für „Kepler“ steht schon in den Startlöchern: Am 16. April soll das Weltraumteleskop „Transiting Exoplanet Survey Satellite“ (TESS) vom US-Bundesstaat Florida aus starten und sich auf die Suche nach Exoplaneten machen.



Diese grafische Darstellung zeigt das Weltraumteleskop Kepler. FOTO: DPA

## MEDIZIN

## Probleme mit dem Rücken nehmen zu

**BERLIN/DPA** - Die Zahl der Menschen mit Rückenproblemen ist in Deutschland nach Angaben der Krankenkasse DAK-Gesundheit in den vergangenen 15 Jahren deutlich gestiegen. Hatten 2003 noch 55 Prozent der Berufstätigen angegeben, mindestens einmal im Jahr derartige Beschwerden zu haben, sind es jetzt mit 75 Prozent deutlich mehr, wie eine Umfrage der gesetzlichen Krankenkasse ergab. „Das gesundheitspolitische Ziel, das Problem Rücken in den Griff zu bekommen, wurde nach den Ergebnissen unserer Studie nicht erreicht“, erklärte der Vorstandsvorsitzende Andreas Storm. Dabei lasse sich feststellen, dass immer mehr Patienten mit ihren Rückenbeschwerden direkt ins Krankenhaus gehen.

tigen Aktivierung. Etwa vor wichtigen Ereignissen, bei denen es auf das Gedächtnis ankommt“, sagt der Gedächtnistrainer.

Hofmanns Zuhörer sind dazu bereit. Schließlich waren sie gekommen, um etwas für ihr Gedächtnis zu tun. Wie der Unternehmer Falk Hartmann aus Gimritz (Saalekreis), der auf Tipps hoffte, um in Kundengesprächen immer alle Fakten präsent zu haben. Dem 67-jährigen Rolf Langhammer aus Quedlinburg fällt es langsam schwerer, sich Telefonnummern und Namen zu merken - dagegen will er etwas tun. Julia und Robin Neumann aus Halle haben den Abend von ihren Großeltern geschenkt bekommen. Die Geschwister studieren Zahnmedizin und Physik, da ist strukturiertes Lernen zwingend.

### Ein Weltwunder

„Sie brauchen mentale Briefkästen“, beschreibt Hofmann eine Methode zur Stärkung des Gedächtnis. So wie der Briefträger die Post an einen festen Ort bringt, könne das Gedächtnis alles Mögliche aus dem mentalen Briefkasten abrufen. Als Hilfsmittel dienen etwa Körperteile wie Zehen, Oberschenkel, der Bauch oder das Gesicht. Sie werden von Hofmann bestimmten Dingen zugeordnet. Wobei die Assoziationen auch gewagt ausfallen dürfen. So versuchten Hofmann und die Zuhörer, sich die sieben neuen Weltwunder einzuprägen und abzurufen. Unter anderem mit Hilfe des „Briefkastens Oberschenkel“. Von dort wandert die Fantasie von einer Bohle zum Schlagerproduzenten Dieter Bohlen. Der gilt als Macho - ein Hinweis auf die Inka-Ruhestätte Machu Picchu in Peru.

In den mentalen Briefkästen können, so Hofmann, ebenso Namen, historische Daten oder kompliziertes Schulwissen gelagert werden. Wer sein Gedächtnis so trainiere, verfüge nach und nach über eine feste Struktur, die ihm das Lernen und Behalten viel leichter mache. Das gelte ebenso für den Schüler, den Auszubildenden, den Geschäftsmann oder den Rentner und stärke insgesamt die Bildung. Dies sei entscheidend. „Deutschland ist ohne beste Bildung wie Saudi-Arabien ohne Erdöl“, sagt Hoffmann.

Nachtrag: Das „Gespräch“ mit dem Handy soll auch mit anderen Dingen funktionieren, die immer mal wieder verschwinden. Also Brille, Geldbörse, Schlüssel ...