

Hilfe für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Ambulantes Adipositas-Schulungsprogramm startet nach den Sommerferien

Für Kinder und Jugendliche mit starkem Übergewicht gibt es in Bonn ein Adipositas-Schulungsprogramm. In Kooperation mit dem Förderverein Psychomotorik Bonn e.V. und der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn bietet das Universitätsklinikum Bonn das einjährige Therapieprogramm „DURCH DICK UND DÜNN“ an. Der Verein „Freunde und Förderer des Zentrums für Kinderheilkunde des Universitätsklinikums Bonn e.V.“ unterstützt das Projekt. Ziel ist ein langfristiger Gewichtsverlust, den die Teilnehmer zusammen mit ihren Eltern anstreben. Der nächste Kurs startet nach den Sommerferien ab 12. September. Eine Anmeldung ist ab sofort unter der Mobil-Telefonnummer 0151 / 582 336 54 oder der E-Mail info@adipositas-uni-bonn.de möglich.

Nach wie vor leiden in Deutschland viele Kinder und Jugendliche an einem krankhaften Übergewicht. Neben einem übergroßen Angebot an zum Teil sehr ungesunden Nahrungsmitteln ist mangelnde Bewegung eine Ursache. Denn Kinder und Jugendliche verbringen ihre Freizeit zu oft vor dem Fernseher, Computer oder dem Smartphone, anstatt sich körperlich aktiv zu bewegen. „Unser Ziel für alle Teilnehmer ist ein langfristiger Gewichtsverlust“, sagt Prof. Dr. Bettina Gohlke, Leiterin des Schwerpunktes Kinderendokrinologie, -diabetologie, Adipositas, Stoffwechsel am Bonner Universitätsklinikum.

Mit neuem Lebensstil abnehmen

Eine Adipositas entsteht langsam – also gibt es auch keine Therapie, die sofort greift. Nur durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten, die ursächlich für das Übergewicht sind, kann der Betroffene dauerhaft sein Gewicht reduzieren und stabilisieren. An diesem Punkt setzt das neue Therapieangebot „DURCH DICK UND DÜNN“ an. So haben viele Teilnehmer seit dem Start des Schulungsprogramms vor etwa sieben Jahren bereits Schritte in die richtige Richtung getan. „Neben Erfolgen bei der Gewichtsabnahme haben wir das positive Selbstwertgefühl und die Eigenverantwortung der Kursteilnehmer im Blick. Zudem wollen wir deren Frustration und Leidensdruck senken“, sagt Prof. Gohlke. Dabei sei es auch wichtig, den Fokus weg von der Waage auf Freude am richtigen Essen sowie auf mehr Fitness und Bewegung im Alltag zu lenken. „Ohne die Eltern geht es nicht. Kinder und Jugendliche brauchen für einen Erfolg der Therapie die Unterstützung der ganzen Familie.“

Aber ohne Sport geht es nicht

In der Schulung ist die medizinische und psychologische Betreuung mit Ernährungslehre, Elternschulung sowie einer Bewegungstherapie kombiniert. Darüber hinaus gibt es unter anderem Kochevents, Schlittschuhlaufen im Advent, eine Abschlussfeier im Kletterwald und regelmäßige Schnupperstunden in Bonner Sportvereinen, die mit den Teilnehmern der aktuellen Kurse abgestimmt und nach deren Interessen gerichtet werden. Zur Auswahl stehen unter anderem Football, Ringen, Kickboxen, Hallenhockey und Badminton, aber auch ganz junge Sportarten wie Jigger. „Die Kinder haben in der Gruppe eine Chance, ihre Hemmschwelle abzubauen. Sie bekommen wieder Spaß an Bewegung“, sagt Projektkoordinatorin Katalin Wachendorff.

Neue Kurse nach den Sommerferien

Mitmachen können alle Jungen und Mädchen zwischen acht und sechzehn Jahren. Das Therapieangebot startet nach den Sommerferien am 12. September mit zwei Kursen. „Ziel ist es, die Gruppen hinsichtlich des Alters und der Entwicklung harmonisch aufeinander abzustimmen“, sagt Wachendorff. Die Schulung dauert zwölf Monate und findet zweimal pro Woche montags- und donnerstagsnachmittags in der St. Hedwigschule sowie der Familienbildungsstätte Bonn statt – außer in den Schulferien. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Schulung. Es bleibt dann ein Familieneigenanteil von 25 Euro pro Monat. Im Rahmen des Programms gibt es Hilfestellung bei Fragen zur Finanzierung. Für die Teilnahme an der Adipositas-Schulung ist eine Überweisung des Kinderarztes erforderlich. Eine Anmeldung ist unter der Mobil-Telefonnummer 0151 / 582 336 54 oder der E-Mail info@adipositas-uni-bonn.de möglich.

Mehr Information zum ambulanten Adipositas-Schulungsprogramm gibt es unter <http://www.adipositas-uni-bonn.de/>

Bilder:

Der Abdruck im Zusammenhang mit der Nachricht ist kostenlos, dabei ist der angegebene Bildautor zu nennen.

Abschluss der Adipositas-Schulung im Kletterwald:

Trainerin des Kletterwaldes (hi. li.) erklärt den Kursteilnehmern, was sie beim Klettern zu beachten haben.

© Katalin Wachendorff / UK Bonn

https://cams.ukb.uni-bonn.de/presse/pm-207-2019/images/Adipositas-Schulung_Klettern.jpg