



## Ge - wichtige Tipps für Kids

Regionale Informationen rund um  
das Thema Übergewicht bei Kindern  
in Theorie und Praxis



Netzwerk  
Adipositas

# Grußwort



Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

aktuell zählt Übergewicht zu den größten gesundheitlichen Problemen der modernen „Überflussgesellschaft“. Insbesondere der Anstieg von Übergewicht und Adipositas in Deutschland bei Kindern und Jugendlichen ist alarmierend.

Den Ergebnissen der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland vom Robert-Koch-Institut (KiGGS) zufolge, sind 15% der Kinder im Alter von 3 bis 17 Jahren übergewichtig, davon bereits 6,3% adipös (fettleibig).

Die Ursachen für diese Entwicklung sind vielfältig und bestehen unter anderem in sich verändernden Lebensbedingungen, in individuellen Verhaltensweisen sowie einer genetischen Veranlagung. Vor allem mangelnde Bewegung und eine zu fett- und kohlenhydrathaltige Nahrung beeinflussen die kindliche Gesundheit und wirken sich langfristig im Erwachsenenleben aus.

Gesundheit fängt bereits im Kindesalter an, hier wird gesundheitsbezogenes Verhalten geprägt und Gesundheitsressourcen können aufgebaut werden. Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder und Jugendliche daher gesundheits- und bildungsfördernde Lebenswelten.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen wichtige Informationen und Hinweise zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie in der Broschüre eine Vielzahl praktischer Anregungen zu den Themen Ernährung und Bewegung sowie einen Überblick zu regionalen Hilfsangeboten.

Mein ganz besonderer Dank gilt den Mitwirkenden des Netzwerkes Adipositas, die diese Broschüre erstellt haben.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michael Lübbersmann'.

Dr. Michael Lübbersmann  
Landrat des Landkreises Osnabrück



# Vorwort



Netzwerk  
Adipositas

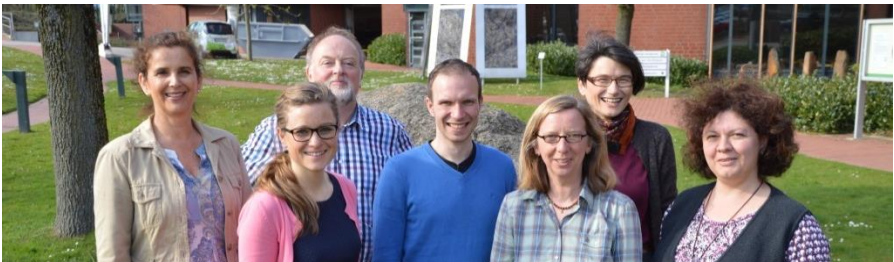
Liebe Leserin, lieber Leser!

Das seit der Gesundheitskonferenz 2005 bestehende Netzwerk zur Prävention von Übergewicht und Adipositas, zu dem alle Interessierten, Initiativen und Institutionen eingeladen sind, befasst sich mit dem zunehmenden Problem des starken Übergewichtes in unserer Gesellschaft.

Das Netzwerk bietet die Möglichkeit, die Sichtweisen und Kompetenzen verschiedener Berufsgruppen und Institutionen einzubeziehen, Chancen einer Zusammenarbeit zu entwickeln und sich gemeinsam erfolgreich für die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger einzusetzen.

Mit dieser Broschüre möchte das Netzwerk Ihnen gesundheitsförderliche Anregungen und weiterführende unterstützende Hinweise zum Thema Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen sowie konkrete, dem Netzwerk bekannte Angebote aus der Region zur Verfügung stellen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.



Auf dem Foto von links nach rechts: Frau Tegeder-Perwas, Frau Erb, Herr Dr. Lob-Corzilius, Herr Hollingshaus, Frau Liebner, Frau Prof. Dr. Straka, Frau Temme  
Es fehlen: Frau Brieskorn, Frau Dr. Eberding, Frau Schmidtchen, Frau Werning

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns für die männliche Schreibweise entschieden. Wir weisen jedoch ausdrücklich darauf hin, dass die männliche Schreibweise die weibliche stets miteinbezieht.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>4</b>
<b>Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen</b>	<b>5</b>
Definition von Übergewicht und Adipositas bei Kindern	6
Wie kann ich beurteilen, ob mein Kind zu dick bzw. zu dünn ist?	7
<b>Wie entsteht Übergewicht?</b>	<b>9</b>
Für die Gewichtsregulation wichtige Phasen im Leben eines Kindes	11
Gesundheitliche Risiken bei Übergewicht und Adipositas	14
Übergewicht lässt Körper und Seele leiden...	15
<b>Gesundheitliche Chancen durch Veränderungen im Lebensstil</b>	<b>16</b>
Vorbildfunktion der Eltern	17
Ernährung im Alltag	18
Die Ernährung eines übergewichtigen / adipösen Kindes	21
Zwischenmahlzeiten für den Alltag	23
<b>Bewegung</b>	<b>27</b>
Tipps für Familienaktivitäten und -ausflüge im Osnabrücker Land	29
<b>Therapieoptionen</b>	<b>33</b>
AdiFit-Kurs	33
move & eat & more	36
Gemeinsam schwer in Ordnung	38
KIDS Schulungsprogramme für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche	40
<b>Ernährungsfachkräfte aus dem Netzwerk</b>	<b>42</b>
<b>Sonstige Angebote für Familien</b>	<b>43</b>
<b>Buchempfehlungen</b>	<b>44</b>

# Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Dr. Thomas Lob-Corzilius

Weltweit hat in den hochentwickelten Industrieländern die Zahl der übergewichtigen und adipösen<sup>1</sup> Kinder und Jugendlichen innerhalb der letzten 20 - 30 Jahre deutlich zugenommen. Laut dem Kinder- und Jugendgesundheitsurvey von 2006 sind in Deutschland ca. 1,9 Mio. aller Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 - 17 Jahren übergewichtig; dies entspricht 15%. Davon sind ca. 800.000 adipös - entsprechend 6,3%.

Im Vergleich zu den früheren Daten von 1985 bis 1997 bedeutet dies für Deutschland einen Anstieg des kindlichen Übergewichts um 50%, die Adipositasrate hat sich sogar verdoppelt.

Da ein beträchtlicher Teil der Betroffenen auch im weiteren Leben übergewichtig bleibt oder zunehmend adipös wird, müssen die modernen Gesellschaften mit wachsenden gesundheitlichen Konsequenzen rechnen.



(© AOK-Familienstudie 2014)

---

<sup>1</sup> Adipositas = starkes Übergewicht

## Definition von Übergewicht und Adipositas bei Kindern

Dr. Thomas Lob-Corzilius

Bei aufwachsenden und natürlicherweise an Gewicht und Größe zunehmenden Kindern und Jugendlichen ist die Definition von Übergewicht und Adipositas deutlich schwieriger als bei Erwachsenen.

Weil sich Kinder noch in der Entwicklung befinden, spielen Alter und Geschlecht bei der Beurteilung ihres BMI eine große Rolle. So müssen Altersklassen nach Mädchen und Jungen getrennt jahrgangsweise gemessen werden.

Auf diese Weise lassen sich dann Wachstums- und Gewichtskurven (Perzentilkurven) bestimmen, die eine Verteilung des Body-Mass-Index (BMI) nach Geschlecht und Alter aufzeigen (siehe Abbildungen auf Seite 10).

Um das Körpergewicht einordnen zu können, müssen verschiedene Gesichtspunkte berücksichtigt werden, die nachfolgend vorgestellt werden.

Mit dem so genannten **Body-Mass-Index (BMI)** lässt sich bestimmen, ob das Gewicht im Normbereich liegt. Dabei wird das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat geteilt.

### Berechnung:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Tabellen, die den BMI von Erwachsenen beurteilen, sind für Kinder unbrauchbar.

Für Kinder herangezogen werden deshalb die Perzentilkurven, die Alter und Geschlecht berücksichtigen und den BMI einordnen.

BMI-Werte oberhalb der Perzentile P90 bedeuten Übergewicht. BMI-Werte unterhalb der Perzentile P10 Untergewicht. Normalgewicht sind Kinder, deren BMI zwischen den Perzentilen P10 und P90 liegt.

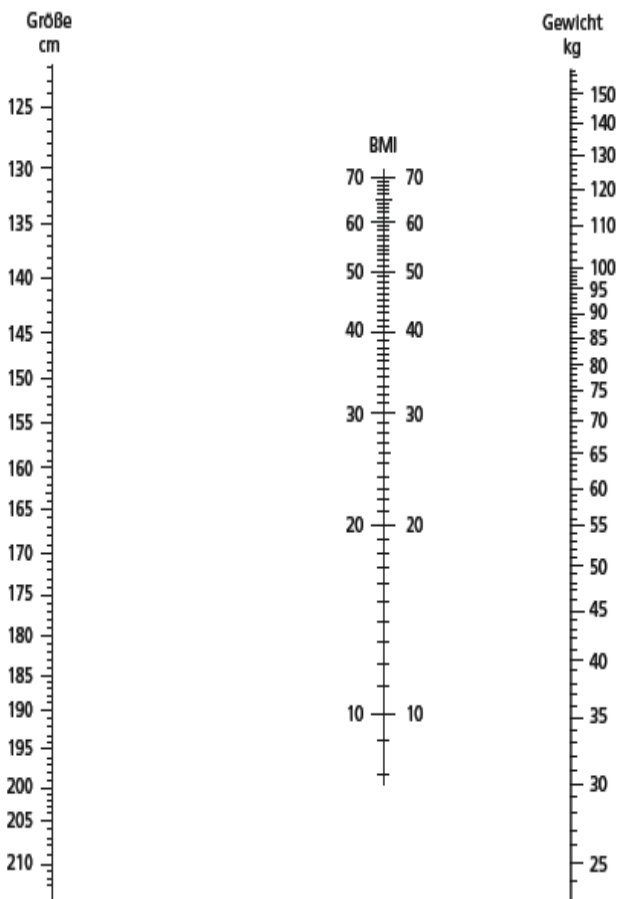
### Dazu ein Beispiel:

Ein achtjähriges Mädchen wiegt 25 kg und ist 1,10 m groß. So errechnet sich der BMI:

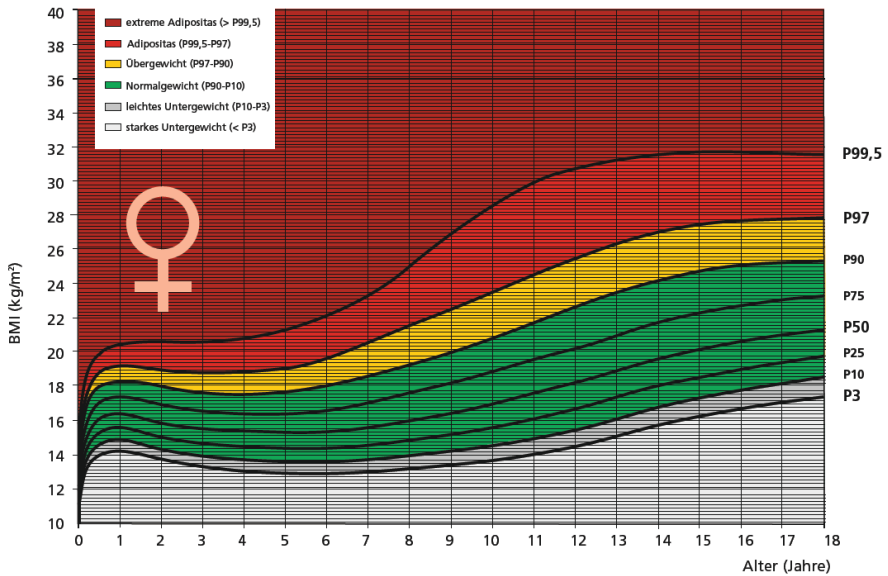
$$\frac{25 \text{ kg}}{(1,10 \times 1,10)} = 20,7 \text{ kg/m}^2$$

## Wie kann ich beurteilen, ob mein Kind zu dick bzw. zu dünn ist?

Mit Hilfe der folgenden Skala können Sie den BMI Ihres Kindes noch einfacher ermitteln. Auf der linken Skala können Sie die Größe und auf der rechten Skala das Gewicht Ihres Kindes eintragen. Nehmen Sie nun ein Lineal zur Hand und verbinden Sie die Punkte zu einer Linie. An der Stelle, wo diese Linie die BMI-Achse schneidet, liegt nun der BMI Ihres Kindes.

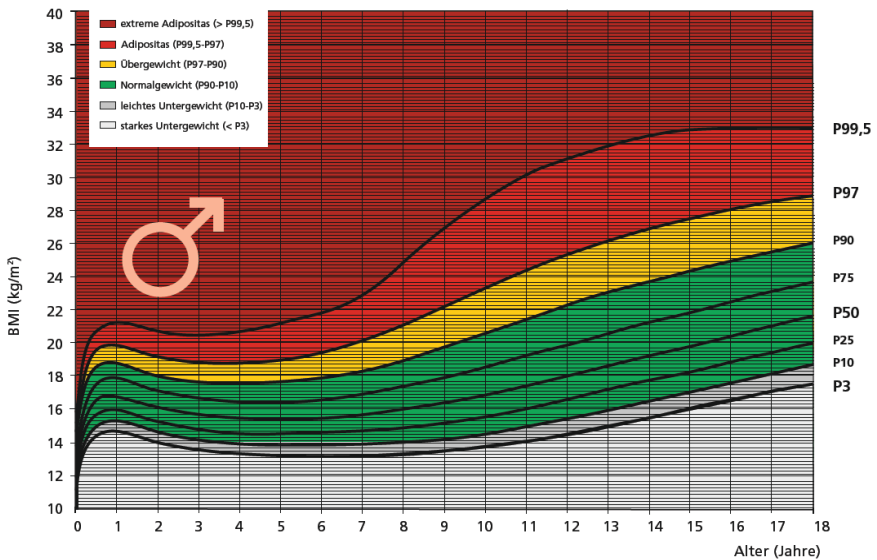


## Perzentilkurve für Mädchen



(© aid infodienst, [www.aid.de](http://www.aid.de))

## Perzentilkurve für Jungen



(© aid infodienst, [www.aid.de](http://www.aid.de))



# Wie entsteht Übergewicht?

Dr. Thomas Lob-Corzilius

## Ernährung

Es besteht kein Zweifel mehr an einer zu fett- und kohlenhydrathaltigen Ernährungsweise. Früher kamen Lebensmittel wie Schokolade, Wurst oder Käse nicht so oft auf den Familientisch.

Fast Food, Chips und Co. waren nicht immer und überall verfügbar.

Heute essen Kinder viel von diesen süßen und fetten Lebens- und Genussmitteln. Nahezu alle Familien können sich diese Fast Food geprägte Ernährung bei erschwinglichen Preisen leisten; zudem ist sie häufig auch die einzige, die in Ganztagschulen angeboten wird.

Aber auch zuhause wird seltener gekocht und häufig unkontrolliert alleine und nicht mehr gemeinsam am Tisch gegessen.



Der menschliche Körper braucht aber nur wenig Fett, dafür mehr Kohlenhydrate und auch Eiweiß.

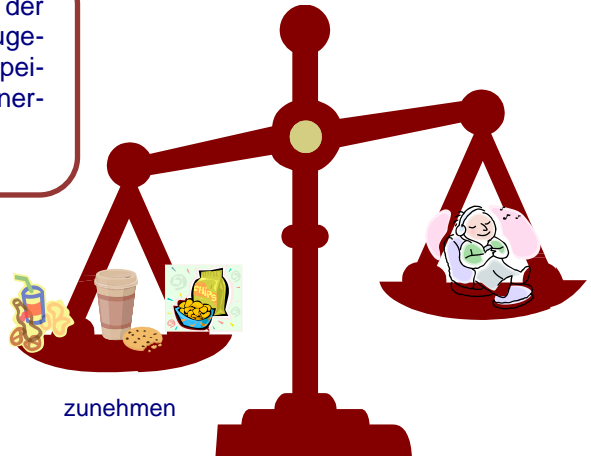
Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für unsere Körperzellen und steckt vor allem in Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Ei und Hülsenfrüchten.

Kartoffeln, Brot, Nudeln, Gemüse und Obst enthalten viele Kohlenhydrate – sie sind der Hauptenergielieferant unseres Körpers.

Aber auch der normale Haushaltszucker besteht aus Kohlenhydraten. Große Mengen davon können im Körper zu Überschuss in der Energiebilanz führen: Der Körper wandelt den Zucker in Fett um und deponiert ihn. Übergewicht ist die Folge – vor allem, wenn die zusätzliche Energiezufuhr nicht durch ein Mehr an Bewegung „verbrannt“ wird.

## Die Energiewaage

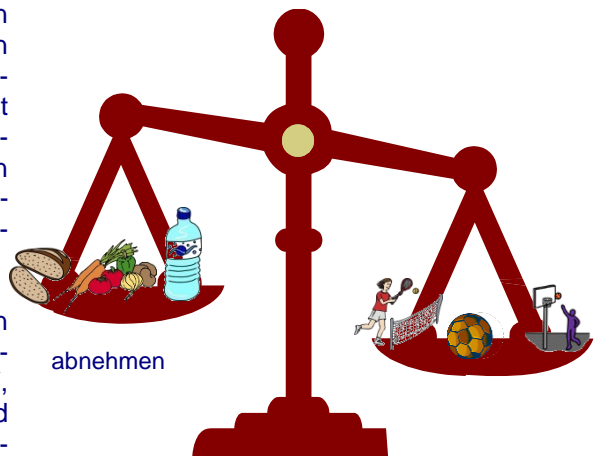
Wird dem Körper mit der Nahrung mehr Energie zugeführt als er verbraucht, speichert er überschüssige Energie als Fett. Die Folge ist: Man nimmt zu!



## Bewegung

Als zweiter entscheidender Faktor hat sich das alltägliche Bewegungs- und Freizeitverhalten in den letzten zwei Generationen drastisch verändert: Die Technisierung des Alltags im Haushalt und die Motorisierung der Bewegung führt zu einem deutlichen Bewegungsmangel und damit erheblich verringertem Energieverbrauch.

Dieser Prozess wird durch den ständigen Gebrauch der elektronischen Medien wie Handy, TV, PC, Notebook etc. intensiviert und schränkt erheblich die aktive Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen ein.



# Für die Gewichtsregulation wichtige Phasen im Leben eines Kindes

Dr. Thomas Lob-Corzilius

Umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben mittlerweile aufgezeigt, dass es wichtige Phasen im kindlichen Leben gibt, die für die Gewichtsregulation bedeutsam sind.

## Schwangerschaft und Geburt

Übergewicht oder Adipositas der werdenden Mutter prägt schon im Mutterleib - intrauterin - den Stoffwechsel des ungeborenen Kindes. Deshalb sollte die Schwangere schon in dieser Zeit auf eine optimierte Mischkost und eine nur allmähliche Gewichtszunahme achten, natürlich im Verbund mit den Vorsorgeuntersuchungen und gezielten Bewegungsangeboten für Schwangere.



## Säuglingszeit

In den ersten 4 Monaten ist das volle Stillen des Säuglings die beste Prävention von späterem Übergewicht, aber auch von Allergien. Wenn möglich, sollte auch mit der Beikosteinführung ab dem 5. Lebensmonat weiter gestillt werden.

Wenn dies für die Mutter nicht möglich ist oder nicht gewünscht wird, sollten nur die Pre-Milch bzw. die "Einser"- Nahrung gefüttert werden. Folgemilch - "Zweier-nahrung" - ist unnötig: sie enthält lediglich mehr Kohlenhydrate, andere Eiweißanteile und zugesetzte Geschmacksaromen. Dies bedeutet überflüssige Kalorien.



## Das Wichtigste in Kürze:

### **Schwangerschaft und Geburt**

Übergewicht und Adipositas der werdenden Mutter prägt schon den Stoffwechsel des werdenden Kindes.

### **Säuglingszeit**

Stillen in den ersten vier Monaten ist die beste Prävention von späterem Übergewicht.

### **Kindesalter**

Ausgewogene Ernährung und ein aktiver Lebensstil, gemeinsam mit der Familie, sind besonders wichtig.

### **Pubertät**

Jugendliche werden selbständiger und brauchen hier vor allem die Eltern, aber auch andere Erwachsene, die als Vorbild dabei helfen, einen gesunden Lebensstil zu etablieren.

## **Kindesalter**

Der deutsche Kinder- und Jugendgesundheitsurvey von 2006 hat eindrücklich gezeigt, dass sich die Rate der übergewichtigen Kinder in der Grundschulzeit bis zum 10. Lebensjahr fast verdoppelt. Bei Kindern mit Migrationshintergrund ist die Adipositashäufigkeit doppelt so hoch.

Selbst wenn noch nicht alle Gründe dafür bekannt sind, kann festgehalten werden: Schon in dieser Lebensphase bewegen sich die Kinder weniger - Sitzen wird zu ihrem "Beruf" - die Ernährungsgewohnheiten ändern sich, die Freizeit wird anders gestaltet.

Dies stellt besonders für die zunehmende Zahl von Ganztagschulen eine besondere Herausforderung dar: bewegte Pausen, bewegtes Lernen, z. B. Renndikate oder Laufrechnen sind genauso wichtig wie Trinkwasser als jederzeit verfügbares Pausengetränk und eine ausgewogene Cafeteria- und Mensakost.

## **Pubertät**

Mädchen treten früher in diese entscheidende Lebensphase ein als Jungen und beenden sie auch in der Regel früher.

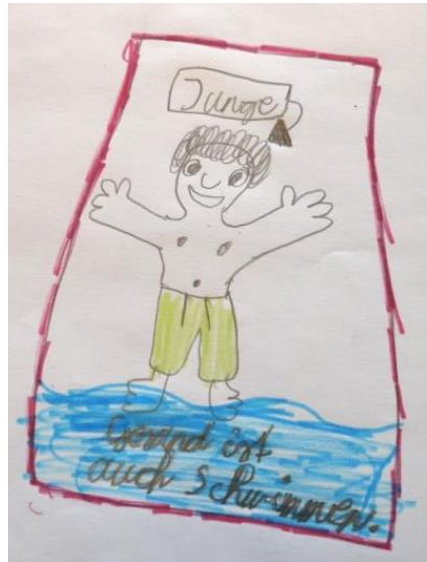
Lange Zeit wurde die Pubertät als ein bedeutsamer Faktor für die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas eingeschätzt.

Wie der deutsche Kinder- und Jugendgesundheitsurvey zeigt, trifft dies nicht zu.

Im Alter von 14 - 17 Jahren sind 17% aller Jugendlichen übergewichtig gegenüber 15% der 7 - 10 jährigen Kinder.

Dies bedeutet im Klartext: Wenn es gelingt, die Übergewichtigkeit in der Grundschulzeit zu reduzieren, reduzieren wir sie auch für die zukünftigen Jugendlichen.

Natürlich müssen auch Jugendliche zunehmend selbstständig für eine ausgewogene Mischung von "gesunder" Kost und Fast Food, bewegter und mit neuen Medien gefüllter Freizeit sorgen. Dabei hilft ihnen - und auch dies ist wissenschaftlich gesichert - weiterhin die **Vorbildfunktion** der Eltern und anderer Erwachsener.



# Gesundheitliche Risiken bei Übergewicht und Adipositas

Dr. Thomas Lob-Corzilius

## Folgeerkrankungen

Bluthochdruck, Diabetes, Fettleber und Fettstoffwechselstörungen, die als metabolisches Syndrom bezeichnet werden, wenn sie gemeinsam auftreten, sind bekannte und typische Folgeerkrankungen im Erwachsenenalter.

Allerdings treten die genannten Krankheiten zunehmend auch bei Jugendlichen auf, die besonders adipös sind, d. h. mit ihrem BMI oberhalb der 99,5 Perzentile liegen. Dann sind auch schon in diesem Alter blutdrucksenkende und blutzuckerregulierende Medikamente erforderlich, die täglich einzunehmen sind.

Bevor es dazu kommt, gibt es eine Reihe leichter Gesundheitsstörungen und Erkrankungen, die dennoch ernst genommen werden müssen: Nicht selten klagen vor allem adipöse Kinder und Jugendliche über Schmerzen an Knie- und Sprunggelenken oder den Füßen, manchmal kommt es auch zu Fehlstellungen der Beine.

Bei vielen Betroffenen treten kosmetisch auffällige Bindegewebsrisse an Brust, Bauch, Armen und Beinen auf. Bei weiblichen Jugendlichen kann es zu vermehrter Behaarung und auch schwarzgefärbten Hautstellen kommen und die Monatsblutung ausbleiben. Männliche Jugendliche fühlen sich durch Fettbrüste beeinträchtigt.

Natürlich wirken sich die genannten Veränderungen auch auf das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität negativ aus, so dass zusätzliche psychische Beeinträchtigungen die Folge sind. Teilweise haben aber auch familiäre oder schulische Probleme die Essbremse verändert oder zu einer deutlich verminderten Bewegung im Alltag geführt. Somit entsteht ein sich selbst unterhaltender Teufelskreis, der umso schwerer zu durchbrechen ist, je länger er anhält.

Wichtig zu wissen: Kinder haben gegenüber den Erwachsenen den großen Vorteil, dass sie noch wachsen. Halten sie ihr Gewicht beim Längenwachstum, entspricht dies einer Gewichtsabnahme bei Erwachsenen.

# Übergewicht lässt Körper und Seele leiden...

Onat Temme und Dr. Angela Eberding

Die Gefühle übergewichtiger Kinder und Jugendlichen werden oft vergessen. Nicht nur Vorurteile gegenüber dicken Kindern und Jugendlichen (faul, schlapp, undiszipliniert), sondern auch Hänseleien, Mobbing und ein Außenseiterdasein können die zarte Kinderseele zutiefst und folgenreich verletzen.

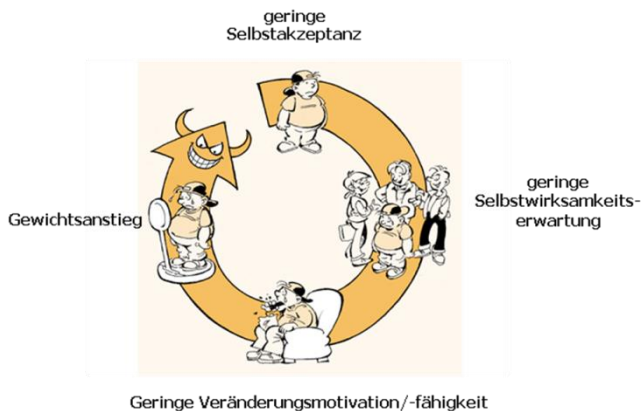
Wem ständig „Schweinchen Dick, Schwabbelbauch, Fettie“ und Schlimmeres hinterher gerufen wird, wird sich bald isolieren und mit dem Trostpflaster Essen trösten.

Hinzu kommt, dass viele übergewichtige Kinder und Jugendliche von ihrer Umwelt als größer, älter und reifer wahrgenommen werden.

Oft beginnt die Pubertät früher, womit die Betroffenen überfordert sind und sich gestraft fühlen. Je älter die Jugendlichen sind, desto deutlicher ist ihnen, dass sie dem heutigen Schönheitsideal nicht entsprechen. Sie möchten gerne für das andere Geschlecht attraktiver sein. Manche berichten, gesundheitliche Folgeschäden zu fürchten.

Dies führt häufig dazu, dass sich die Kinder und Jugendlichen in einem Teufelskreis befinden.

Wichtig ist, das Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen nicht zu verharmlosen. Um Gewicht zu reduzieren, brauchen sie die Unterstützung der Familie und häufig auch professionelle Begleitung (Ernährung/ Bewegung/ Psyche).



(aid Infodienst (Hrsg.). Trainermanual - Leichter, aktiver, gesünder. Bonn 2007, S. 163)

# Gesundheitliche Chancen durch Veränderungen im Lebensstil

Dr. Thomas Lob-Corzilius

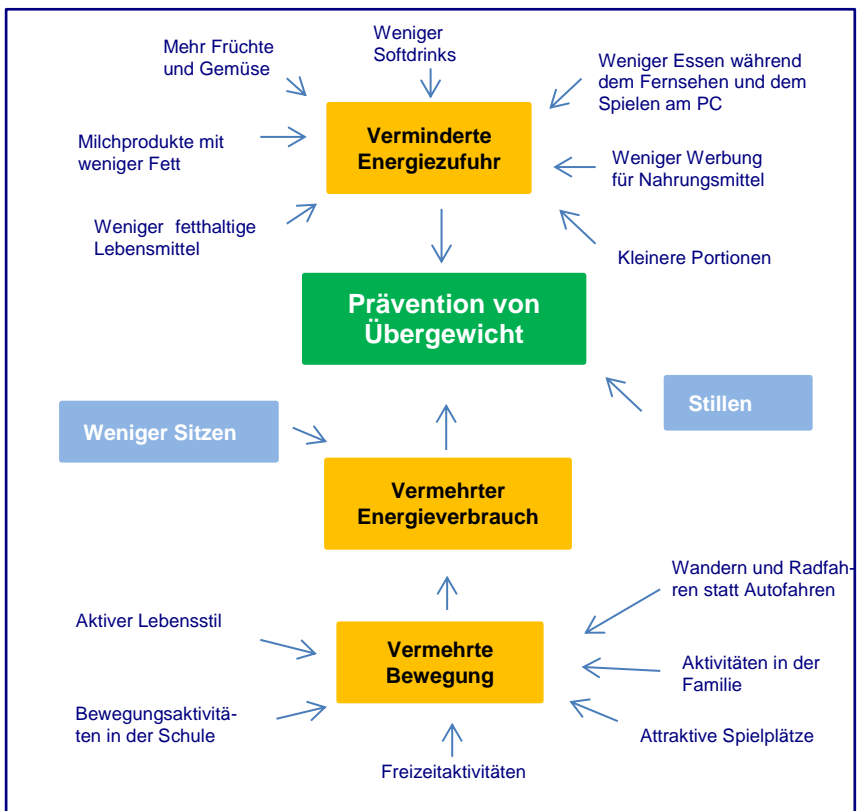
Wir alle müssen mit unseren Erbanlagen leben, und die sind unterschiedlich verteilt.

So gibt es kleine und zarte, große und muskulöse - "stabile", "gertenschlanke" oder eher kleine, übergewichtige Menschen, deren Eltern auch so gebaut sind.

Der genetische Einfluss auf Gewicht, Größe und damit BMI wird auf bis zu 50% geschätzt.

Umso wichtiger sind die 50% Chancen, mit denen wir unseren BMI gesundheitsförderlich beeinflussen können.

Diese möglichen Einflussfaktoren sind beispielhaft in der folgenden Graphik aufgeführt.





### Essen und Trinken - Vorbilder müssen her!

Kinder lernen durch Beobachten. Sie studieren ihre Umwelt sehr genau und orientieren sich an ihren Vorbildern. Vorbilder sind Eltern, Großeltern, Erzieher, Lehrer, Freunde usw., die in ihrem Verhalten von den Kindern nachgeahmt werden. Das kann sich sowohl positiv, als auch negativ auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten und damit auch auf das Gewicht der Kinder auswirken.

Sollen Kinder Obst und Gemüse essen, Wasser trinken und sich regelmäßig bewegen, so funktioniert dies nicht, wenn der Rest der Familie das Gegenteil vorlebt.

Nur durch ein gutes Vorbild können Kinder im Ernährungs- und Bewegungsverhalten positiv geprägt werden.

Wenn Kinder von klein auf sehen, dass in der Familie, im Hort oder bei den Großeltern beispielsweise hauptsächlich Wasser getrunken wird und Obst und Gemüse verzehrt werden, so stehen die Chancen gut, dass die Kinder dies später problemlos so weiterführen.



Alle müssen an einem Strang ziehen. Das übergewichtige Kind darf nicht zum Außenseiter werden.

Dies erfordert Zeit, Beharrlichkeit und einen klaren und doch liebevollen Erziehungsstil mit familiären Regeln für Ernährung und Freizeit. Denn keine andere Erkrankung im Kindesalter erfordert in dem Maße wie das deutliche Übergewicht eine Lebensstilveränderung der ganzen Familie.

### Essen lernen von Anfang an

Essen und Trinken ist etwas ganz Alltägliches. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, den Essalltag zu gestalten und zu entscheiden, was man essen möchte.

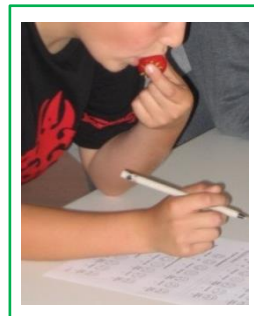
Das klingt einfach, ist es aber nicht, denn Essen und Trinken muss größtenteils gelernt werden. Die Kultur, in die wir hineingebo- ren werden, prägt, was wir, wann, wo, mit wem und wie viel essen und trinken. Im Laufe des Lebens werden vielfältige Erfahrungen mit Lebensmitteln und Esssituationen gesammelt. Dabei ist es ein großer Vorteil, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene sehr anpas- sungsfähig sind und deshalb fle- xibel auf Veränderungen insbe- sondere beim Essen und Trinken reagieren können.

Wichtig dabei ist es, dass Kinder und ihre Eltern auch lernen zu verstehen, warum sie z. B. Spinat mögen, Salat aber nicht, warum sie vielleicht manchmal lieber al- ein als mit anderen zusammen essen. Auch wie Hunger oder Sät- tigung wahrgenommen wird, will gelernt sein.

Spätestens ab einem Alter von einem Jahr essen Kinder am Fa- milientisch mit. Eine wirkliche Herausforderung für alle, denn hier lernen bereits die Kleinkinder viel von ihren älteren Geschwis- tern und den Eltern, was ihren späteren Essalltag bestimmt.



(© WABE- Zentrum)



(© WABE- Zentrum)

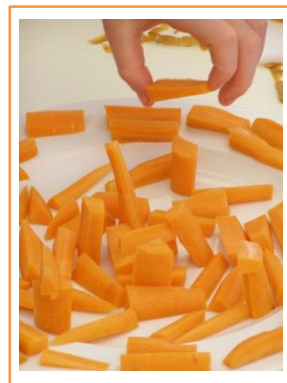
## **Anreize schaffen und „stupsen“**

Verbote sind wenig hilfreich. So bewirken z. B. Softdrinkverbote in der Schulmensa zwar, dass Schüler weniger Softdrinks in der Schule trinken, dafür aber bei anderen Gelegenheiten umso mehr. Gleiches gilt für Süßigkeiten. Hierdurch werden keine Anreize für ein „gesundes“ Getränk oder Alternativen zu Süßigkeiten geschaffen, sondern eher das Verbote gefördert.

Manchmal lassen sich aber auch Anreize durchaus bewusst einsetzen, um das gewünschte Verhalten zu unterstützen. Ein Schuliosk kann z. B. „gesunde“ Pausenverpflegung preislich so gestalten, dass sie deutlich günstiger für die Schüler ist als Süßigkeiten und Softdrinks. Eine geschickte Preisgestaltung kann helfen, aber viel wirksamer sind soziale Anreize. Der familiäre Zusammenhalt wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen aus. Gemeinsame Aktivitäten stärken daher die Kinder und spornen sie an, sich anzustrengen.

Wichtig sind auch Freunde, die es neben der Familie am ehesten schaffen, die Kinder zu motivieren und ihnen Mut für Veränderungen zu machen.

Um die Kinder und Jugendlichen in die wünschenswerte Richtung zu „stupsen“, sind die Wahlmöglichkeiten so zu gestalten, dass positive Angebote deutlich leichter zu erzielen sind und der Zugang zu eher kritischen Wahlalternativen erschwert wird. So kann z. B. ein Obstkorb mit den Lieblingsorten in greifbarer Nähe attraktiver sein als der Süßigkeitenvorrat, für den man erst in den Keller gehen muss.



(© WABE- Zentrum)

Wie die Lebensmittel in rohem Zustand aussehen, wie sie riechen und schmecken, wissen viele Kinder heute nicht mehr.

Auch hier können Anreize geschaffen werden, dass Kinder und Jugendliche ihren persönlichen Geschmack neu entdecken lernen.

Ein „Genusstraining“ mit Eltern, Geschwistern und Freunden kann helfen, Geschmack ganz neu zu erleben, z. B. im Sommer mit in Stücke geschnittenem reifen Obst und Gemüse (z. B. Erdbeeren, Cherrytomaten, Paprika, Möhren), das langsam gegessen, verglichen und beschrieben wird.

Auch das gemeinsame Zubereiten von Speisen, Anrichten und Dekorieren sind positive Erlebnisse. Denn auch, wenn ein verändertes Essverhalten nicht immer einfach zu erlernen ist, so hat Essalltag viel mit Genuss zu tun. Nur ein positives Erlebnis fördert die Motivation der Kinder, ihre neuen Ziele auch zu erreichen.

Vielleicht lassen sich auch Vorbilder der Kinder finden, die sie besonders cool finden und die das gewünschte Essverhalten vorleben können, so dass es gleich viel attraktiver erscheint?!

**TIPPS:**

- ✓ Selbstbild der Kinder und Jugendlichen stärken
- ✓ Essalltag mitgestalten lassen
- ✓ Eigene Bemühungen der Kinder und Jugendlichen, Gewicht abzunehmen, aktiv unterstützen
- ✓ Sich Zeit füreinander nehmen

## Die Ernährung eines übergewichtigen / adipösen Kindes

Andrea Werning

Für übergewichtige Kinder gibt es keine speziellen Diätvorschriften (starre Diäten oder andere Gewichtsreduktionsdiäten). Es wird eine langfristige Veränderung in der Lebensmittelauswahl, in dem Lebensmittelangebot und auch bei den einzelnen Lebensmittelmengen angestrebt. Dies bewirkt dann schon in vielen Fällen eine Reduktion der Energiemenge und führt langfristig, gekoppelt mit viel Bewegung, zu einer Gewichtsabnahme oder einer Gewichtsstabilisierung bei weiterem Längenwachstum.

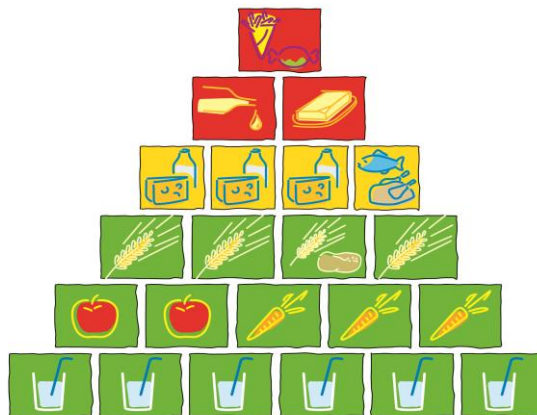
Statt Kalorien zu zählen, werden die Lebensmittel gemäß den Ampelfarben in verschiedene Bereiche eingeteilt.

Die aid - Ernährungspyramide zeigt, was und wie viele Portionen Kinder und Erwachsene täglich essen können.

### Lebensmittelbereiche:



Die aid-Ernährungspyramide



(© aid infodienst, [www.aid.de](http://www.aid.de))

Kinder müssen nicht jeden Tag alle Portionen der Pyramide essen. Als Eltern können Sie auch auf die Signale Hunger und Sättigung Ihrer Kinder vertrauen.

Wichtig ist, dass verteilt über eine Woche eine ausgewogene Pyramide entsteht.



### Die Extraportion:

Kekse, Kuchen, Nusscreme, Marmeladen, gezuckerte Cornflakes, Eis und auch Limonaden gehören in den roten Bereich der Pyramide, also zu der Gruppe Süßes / Knabbereien.

Eine Portion Süßes oder Knabbereien entspricht so viel, wie auf den Handteller passt.

### Portionsbeispiele für „Extras“:



1 Handvoll Gummibärchen



1 Handvoll Erdnussflips



1 Riegel Schokolade

Auch nach den Hauptmahlzeiten braucht es Möglichkeiten, den kleinen Hunger zwischendurch zu stillen. Häufig finden diese Zwischenmahlzeiten am Vormittag und am Nachmittag in der Schule oder im Kindergarten statt. Dort haben sie, neben energiearmen und energiefreien Getränken, den unschlagbaren Vorteil, Konzentrationsschwächen während des Unterrichtes entgegenwirken zu können.

Und was liegt näher, als die Qualität der Speisen und Getränke durch entsprechende mitgebrachte Lebensmittel selbst zu bestimmen? Auf diese Weise können Sie das Essen lecker gestalten und gleichzeitig dafür Sorge tragen, dass alle wichtigen Nährstoffe enthalten sind, die für das Wachstum so wichtig sind. Durch ein abwechslungsreiches Angebot erreichen Sie zudem, dass die Geschmacksbildung vielfältig bleibt. Denn der Geschmack wird gelernt und bildet oft die Basis für Ernährungsgewohnheiten im Alltag, die bis in das Erwachsenenalter beibehalten werden.

Optimalerweise gehören frisches Obst und Gemüse zu einer Zwischenmahlzeit dazu.

Am besten wird das Obst und Gemüse verzehrfertig als Fingerfood angeboten. Aber auch als Garnitur auf Brot oder Brötchen können Obst und Gemüse das Pausenbrot verfeinern.

Ungesüßte Müslis mit frischen Früchten und fettarmen Milchprodukten wie Joghurt, Quark und Trinkmilch sind ebenfalls als Zwischenmahlzeit geeignet. Als empfehlenswerte Durstlöscher sollten Trink- oder Mineralwässer sowie ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees angeboten werden.

Doch was nutzt die beste Pausenverpflegung der Welt, wenn sie nicht ansprechend ist und gemieden wird?

Um das zu vermeiden, beziehen Sie Ihr Kind bei der Vorbereitung der Zwischenmahlzeiten mit ein. Kinder wissen selbst am besten, welches Obst oder Gemüse sie gerne unterwegs essen möchten.

Probieren Sie neue und kreative Rezepte aus. Wie wäre es mit einem Tortilla Wrap mit frischem Gemüse? Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Ideen für die Gestaltung der Brotbox, damit die mitgenommenen Speisen noch mehr akzeptiert werden.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. hat im „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ eine Tabelle zusammengestellt, in der nachzulesen ist, welche Lebensmittel am besten geeignet sind für eine ausgewogene Zusammenstellung der Zwischenverpflegung:

	Lebensmittelgruppen	Optimale Auswahl	Beispiele zur praktischen Umsetzung
reichlich	<b>Getränke</b>	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Rotbusch-, Pfefferminztee
	<b>Getreide, Getreideprodukte</b>	Vollkornprodukte, Müsli ohne Zuckerzusatz	Brot, Brötchen Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten
	<b>Gemüse</b>	Gemüse frisch oder tiefgekühlt	Möhre, Paprika, Gurke, Tomate als Rohkost, z. B. in Scheiben oder Stifte geschnitten, als Brotbelag
	<b>Salat</b>	Salat	Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat, Gurke, Möhre, Tomate z. B. als gemischter Salat, oder als Brotbelag
in Maßen	<b>Milch- und Milchprodukte</b>	Obst frisch oder tiefgekühlt, ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaume, Banane, Erdbeere im Ganzen oder als Obstsalat, -spieße
		Milch: 1,5% Fett	Als Trinkmilch, selbstgemachte Mixgetränke (ungesüßt)
		Naturjoghurt: 1,5% bis 1,8% Fett	Pur, mit frischem Obst, Dip, Dressing
		Käse: max. Vollfettstufe (≤50% Fett i. Tr.)	Als Brotbelag, Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
in Maßen	<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>	Speisequark: max. 20% Fett i. Tr.	Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst
		Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren: max. 20% Fett	Kochschinken, Lachsschinken, Putenbrust (Aufschnitt)
sparsam	<b>Fette und Öle</b>	Seefisch aus nicht überfischten Beständen	Lachsbrötchen, Rollmops
		Rapsöl, Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Speiseöl	Dressing

(Tabelle frei verändert in Anlehnung an: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. 3. Auflage (2011) Bonn.)



Spezielle Kinderlebensmittel, Fertigprodukte oder gar Süßigkeiten, die häufig viel Fett und Zucker sowie einen höheren Anteil an Zusatzstoffen beinhalten, sind für eine gesundheitsfördernde Verpflegung unnötig.

Da Kinder und Jugendliche bereits in ihrer Freizeit dem Angebot und dem Konsum solcher Produkte ausgeliefert sind, ist es sinnvoll, diese aus der Schulverpflegung komplett zu streichen, um ein Lernfeld für eine gesundheitsförderliche Ernährung zu fördern und zu unterstützen.

#### Tipps für den Transport:

- ✓ Für einen sicheren und stabilen Transport braucht es entsprechende Brotdosen mit Deckel und ggf. herausnehmbarem Einsatz.
- ✓ Wählen Sie die Brotdose mit dem Kind gemeinsam aus.
- ✓ Verschönern Sie die Brotdose mit Aufklebern oder einer Namensaufschrift.
- ✓ Trinkflaschen sollten bruchsicher und auslaundicht sein.

#### Tipps zur Zubereitung:

- ✓ Bereiten Sie, wenn wenig Zeit ist, am Abend zuvor die Speisen für den nächsten Tag vor.
- ✓ Vielfalt in der Brotbox erhöht die Attraktivität: Verschiedene Brotsorten, Beläge und Obst oder Gemüse der Saison sorgen für Abwechslung.
- ✓ Zusätzliche Abwechslung können auch Weintrauben, Cocktailtomaten, Nüsse oder Trockenobst bringen.
- ✓ Frische Kräuter, wie z. B. Kresse, Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum verleihen den Pausenbroten ein gewisses Extra.
- ✓ Gestalten Sie die Pausenverpflegung mit Ihrem Kind zusammen und lassen Sie es zwischen verschiedenen Alternativen wählen.



Hinweis: Der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung enthält weitere Empfehlungen für die Zwischenverpflegung in Schulen. Auf der Internetseite [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de) finden Sie ausführliche Informationen und Rezepte für die Zwischenverpflegung.

## Tipps für die Praxis zum Mitnehmen, für den Schulkiosk oder für zu Hause

### Lebensmittel, die immer im Angebot sein sollten:

- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ Gemüse und Salat
- ✓ Obst
- ✓ Fettarme Milch und Milchprodukte
- ✓ Trink- oder Mineralwasser



### Ideen für die Umsetzung:

- ✓ Müsli mit Joghurt und frischen Früchten
- ✓ Quarkspeisen mit frischem Obst
- ✓ Belegtes Vollkornbrot mit Salat, Gurke und Tomate
- ✓ Wraps mit Frischkäse und verschiedenen Gemüsesorten
- ✓ Stückobst oder Obstspieße
- ✓ Gemüsesticks mit Dip

### Alternative Lebensmittel mit niedrigerer Energiedichte:

Hohe Energiedichte	Alternative mit niedriger Energiedichte
2 helle Brötchen oder 2 Croissants	2 Vollkornbrötchen
Baguette mit Schinken, Käse und Tomate	Wrap mit Salat und Hähnchen
Camembert 70 % F.i.Tr.	Camembert 30% F.i.Tr.
½ Tafel Kinderschokolade	2 Schokoküsse
1 Schnitzel paniert	1 Schnitzel natur
Sahnedressing	Joghurdressing

## Warum ist Bewegung so wichtig?

Der menschliche Körper mit seinen Knochen und Muskeln ist darauf angelegt, sich zu bewegen. Nur durch Bewegung werden das Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Leider haben Lebensumstände und Gewohnheiten in unserer Gesellschaft dazu geführt, dass sich die Menschen viel weniger bewegen. Kinder spielen am Computer und mit Playstations, statt draußen mit Freunden rumzutoben, zu laufen, zu klettern, zu hüpfen und zu balancieren.

### Tipp: Führen Sie Medienzeiten für Ihre Kinder ein:

Medienzeit pro Tag	Alter des Kindes
Max. 20 Min.	0 - 3 Jahre
Max. 30 Min. (unter Aufsicht der Eltern)	3 - 7 Jahre
Max. 45 Min. (möglichst unter Aufsicht der Eltern)	8 - 9 Jahre
60 Min. (Eltern sollten weiterhin Interesse zeigen)	10 - 11 Jahre
90 Min.	ab 12 Jahre

Die Abenteuerlust der Kinder verschiebt sich von fantasievollen Expeditionen in Garten oder Nachbarschaft auf elektronische Erlebnisse.

Motorische und auch geistige Fertigkeiten der Kinder können sich so nicht voll entwickeln und dies kann schon früh zu gesundheitlichen Problemen führen.

Bewegung und die Welt mit allen Sinnen zu begreifen, fördert die Entwicklung der jungen Menschen und stärkt Wohlbefinden und Selbstbewusstsein. Erwachsene und Kinder, die sich beim Sport oder Spiel aktiv bewegen, haben ein besseres Lebensgefühl, sind glücklicher und zufriedener. Außerdem schützt Bewegung die Gefäße und baut überschüssige Kalorien bzw. Fett ab.

Eltern sind als engste Bezugspersonen Vorbild für ihre Kinder. Ernähren sich Eltern gesund und bewegen sich regelmäßig, lernen Kinder automatisch ein gesundheitsförderliches Verhalten.

Gemeinsam verbrachte Familienzeit ist ein erster Schlüssel zu gesundem Leben. Gemeinsame Mahlzeiten, aber auch regelmäßige Unternehmungen stärken alle Familienmitglieder.

## Alltagsbewegung und Familienaktivitäten

Wege zum Kindergarten, zur Schule oder zum Supermarkt sind in der Regel gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu bewältigen.

Alternativ können Treppen statt Aufzüge genutzt werden, selbst Gartenarbeit kann zum Familienspaß werden. Viele Kinderspielplätze bieten tolle Spielmöglichkeiten für die ganze Familie an; in Verbindung mit einem Picknick wird aus einem Spielplatzbesuch ein kleiner Familienausflug.

Im Herbst locken abgeerntete Felder zum Drachensteigen, im Winter Rodelpisten oder zugefrorene Seen, im Sommer Badespaß, Federball und Inlinertouren, das ganze Jahr kleine Wanderungen und Radtouren durch Felder und Wälder.



## Bewegung im Familienalltag



## Tipps für Familienaktivitäten und -ausflüge im Osnabrücker Land

Silke Tegeder-Perwas

### Fahrradtouren

Der Tourismusverband Osnabrücker Land e.V. hält auf seiner Homepage ([www.osnabrueckerland.de](http://www.osnabrueckerland.de)) die Beschreibung zahlreicher Radtouren für Familien bereit. Die beschriebenen Touren haben eine Länge zwischen 27 und 89 km. Die Routenbeschreibungen geben Auskunft über Sehenswürdigkeiten an der Strecke und über Höhenprofile. Insgesamt hat das Osnabrücker Land 2.500 km Randwanderwege. Auskunft über Radtouren gibt außerdem der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club e.V. (ADFC), der auch geführte Radtouren anbietet.

### Wandertouren

Das Osnabrücker Land bietet viele Wandermöglichkeiten für die ganze Familie. Zahlreiche Wanderparkplätze in der Region geben einen Überblick über die Touren. Auch die Internetseiten der Stadt Osnabrück ([www.osnabrueck.de](http://www.osnabrueck.de)) und des Tourismusverbandes Osnabrücker Land e.V. (TOL) ([www.osnabrueckerland.de](http://www.osnabrueckerland.de)) informieren über Wandertouren.

Auf der Internetseite des Tourismusverbandes findet man neben Wandertouren auch Radtouren und Walking Trails.

In Kooperation mit terra vita hat der Verlag Meinders & Elstermann den Wanderführer „Wandern mit Kindern“ herausgegeben. In diesem Wanderführer werden 20 Touren zwischen 3,5 und 10 km Wanderlänge beschrieben. Neben einer Karte und einer ausführlichen Beschreibung der Route findet man eine Kurzbeschreibung der Charakteristik der Strecke, der Anfahrtsmöglichkeiten, der Einkehrmöglichkeiten und der besonderen Sehenswürdigkeiten auf der Strecke.

### Inlinertouren

Auf der Internetseite der Stadt Osnabrück werden 8 Inlinertouren zwischen 10,5 und 44 km in und um Osnabrück beschrieben. Nähere Informationen unter <http://www2.osnabrueck.de/5180.asp>

### Draisinenfahrten im Hasetal

Auf der stillgelegten Bahnstrecke zwischen Quakenbrück und Fürstenau werden seit mehreren Jahren Fahrten mit Handhebel-, Fahrrad- und Clubdraisinen angeboten. Weitere Informationen und kurze Videofilme über die Draisinen sind auf der Internetseite des Erholungsgebietes Hasetal zu finden: [www.hasetal.de](http://www.hasetal.de)

### **Kanu- und Ruderausflüge auf der Hase**

Kanu- und Schlauchboottouren auf der Hase bieten unter anderem

Natours ([www.natours.de](http://www.natours.de)),  
Haseboot ([www.haseboot.de](http://www.haseboot.de)) und  
Hasekanu ([www.hase-kanu.de](http://www.hase-kanu.de))

### **Botanischer Garten Osnabrück**

Der Botanische Garten der Universität Osnabrück lädt Familien zu jeder Jahreszeit ein „um die Welt zu reisen“. Die Anlage besteht aus zwei ehemaligen Steinbrüchen. Ein Höhepunkt des Rundgangs ist der Besuch des Regenwaldhauses. Spannend ist auch der Duft- und Heilpflanzengarten. Der Eintritt ist frei.

Infos unter  
[www.bogos.uni-osnabrueck.de](http://www.bogos.uni-osnabrueck.de)

### **Osnabrücker Zoo**

Im Osnabrücker Zoo am Schölerberg leben ca. 3.000 Tiere aus etwa 300 Tierarten. Neben den Tieranlagen wie Samburu, Kajanaland und Takamanda ist der Unterirdische Zoo eine besondere Attraktion.

Infos unter  
[www.zoo-osnabrueck.de](http://www.zoo-osnabrueck.de)

### **Abenteuer Piesberg**

Jeden Sonntag von 14:00 bis 18:00 Uhr (kostenfrei) und in der Woche (gegen eine Gebühr von 1 €) können Rucksäcke mit Hammer, Handschuhen, Schutzbrille und Abenteuerkarte zur Fossilien-suche ausgeliehen werden.

Tel. Anmeldung unter  
0541 1208888

### **Rundwanderweg am Piesberg**

Der Piesberg lässt sich über einen etwa 10 km langen Rundwanderweg und Erlebnispfad erkunden. Start ist am Museum Industriekultur.

Infos und Karten unter  
[www.osnabrueck.de/piesberg/  
28878.asp](http://www.osnabrueck.de/piesberg/28878.asp)

### **Heimat-Tierpark Olderdissen**

Über 450 Tiere aus 90 verschiedenen Arten können beobachtet werden. Der Heimattierpark in Bielefeld ist etwa 16 Hektar groß, mit Teichen, Wiesen und Wäldern ein Ort, wo man die heimische Natur und deren Tiere sehen, erleben, begreifen und achten lernt. Der Eintritt ist frei.

Infos unter  
[www.bielefeld.de/de/un/tpo/](http://www.bielefeld.de/de/un/tpo/)

### **Wildpark Diedrichsburg**

In Melle gibt es unterhalb der Diedrichsburg ein mehrere Hektar großes Wildschweingehege mit vielen Wanderwegen. Um die Wildschweine zu sehen, braucht man etwas Glück. Hunde sind nicht erlaubt. Wegen der Tiere ist im Park ein Picknick nicht gestattet.

Infos unter [www.zoo-infos.de](http://www.zoo-infos.de)

### **Saurierspuren in Barkhausen**

In Bad Essen können in einem kleinen Steinbruch bei Barkhausen einige Fährten von Dinosauriern an einer steilen Felswand besichtigt werden.

[www.badessen.info](http://www.badessen.info)

### **Dörenther Klippen**

Die bizarre Felslandschaft Dörenther Klippen am Rande des Teutoburger Waldes südlich von Ibbenbüren ist ein Abenteuer-Ausflugstipp für Wanderer, Spaziergänger und Kletterer.

<http://www.tourismus-ibbenbueren.de> unter „Ausflugsziele/Sehenswürdigkeiten“

### **Geocaching**

... ist die moderne Schatzsuche mit einem GPS-Gerät oder einem Smartphone mit eingeschalteter GPS-Funktion, komfortabler mit einer App fürs Geocaching. „Geo“ heißt „Erde“, „cache“ bedeutet „geheimes Lager“. Man sucht also Schätze.

Diese sind in der Regel Behälter, die kleine Tauschgegenstände enthalten. Findet man einen Schatz, kann man etwas entnehmen, sollte aber auch einen Gegenstand hineinlegen. In das Logbuch trägt sich der Finder ein. Auch im Raum Osnabrück gibt es zahlreiche „caches“, man findet sie unter

[www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) oder  
[www.open caching.de](http://www.open caching.de)

### **Weitere Familienziele:**

#### **Barfußpark Lienen:**

2 km Barfußparcour, kein Eintritt!

Infos unter

<http://www.barfusspark-lienen.de/>

#### **Erlebniskurpark Bad Laer:**

Bewegungsparcour für alle Generationen.

Infos unter

[www.bad-laer.de](http://www.bad-laer.de)

#### **Familienpark Bad Essen:**

Spielen und Bewegen von 1 - 99

Infos unter

<http://badessen.rhdbe.de/> unter  
Menüpunkt Familienpark.

### **Großspielplätze am Beispiel Lerchenstraße Osnabrück:**

Neben herkömmlichen Spielgeräten bietet dieser Mehrgenerationenspielplatz ein Trampolin, Kletterfelsen, Bolzplatz, Beachvolleyballfeld, Streetballanlage, Wassermatschanlage und Asphaltstrecke zum Skaten.

Adresse:

Lerchenstraße, Osnabrück.

#### **Kletterwald im Nettetal:**

Klettern bis in 13 m Höhe!

Infos unter [www.teamotion.de/kletterwald-osnabrueck.html](http://www.teamotion.de/kletterwald-osnabrueck.html)



## Therapieoptionen

Wenn Kinder bereits übergewichtig oder adipös geworden sind, brauchen sie und ihre Familien eine kompetente Beratung und Unterstützung.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Angebote für die Stadt und den Landkreis Osnabrück.

### AdiFit-Kurs



Das ambulante Jahresprogramm AdiFit richtet sich an eine Gruppe von 12 adipösen Kindern im Alter von 8 - 13 Jahren und deren Eltern.

Es handelt sich um ein speziell auf die Lebensfragen und Entwicklungsaufgaben dieser Altersgruppe abzielendes, familienmedizinisches Betreuungsangebot.

Interdisziplinäre Teams mit einem Kinderarzt, einem Pädagogen bzw. einem Psychologen, einem Diätassistenten und einem Diplom-Sportlehrer führen das Programm in Osnabrück durch.

Nach einer gründlichen Eingangsuntersuchung durch ein Team aus Kinderarzt, Psychologen und Ernährungsberater in der Tagesklinik des Christlichen Kinderhospitals werden die Schulungsgruppen zusammengestellt.

Über ein Jahr verteilt treffen sich die Kinder einmal in der Woche zu insgesamt 45 Bewegungs- und Sportterminen im Sportverein, ferner zu 2 Terminen mit medizinischen Informationen zu Ursachen und Folgen des Übergewichts, 12 Terminen im Bereich gesundheitsförderlicher, psychosozial orientierter Gruppentherapie sowie zu 10 Terminen Ernährungsberatung und gemeinsamem Kochen.

Zu einem Teil der Treffen werden die Eltern eingeladen. Darüber hinaus werden mit jeder Familie 3 Familiengespräche mit Arzt und Psychologe / Pädagoge gemeinsam geführt.

### **Zielsetzung der Schulung:**

- ✓ Änderung des Ernährungsverhaltens
- ✓ Förderung des altersangemessenen Bewegungsverhaltens
- ✓ aktive Freizeitgestaltung
- ✓ verbesserte Kompetenz der Selbstwahrnehmung und Steigerung des Selbstwertgefühls
- ✓ verbesserte Kompetenz im Umgang mit Problemen und Kommunikationsverhalten
- ✓ Unterstützung der Kinder durch ihre Familien
- ✓ Stärkung und Vorbildfunktion der Eltern
- ✓ Veränderung des Lebensstils in der Familie

### **Finanzierung:**

Die Finanzierung ist durch Verträge mit einigen Betriebskrankenkassen sowie durch Kostenübernahmen seitens vieler anderer gesetzlicher Krankenkassen gesichert. Ferner liegen positive Gutachten der Medizinischen Dienste der Krankenkassen über die Wirksamkeit der AdiFit-Schulung vor.



### **Im Folgenden werden die vier Säulen des Gesamtprogramms kurz vorgestellt:**

#### **Medizin:**

In den Kindereinheiten werden in spielerischer Weise die Gewichts- und Zusammensetzung des Körpers, die Bedeutung von Länge und Gewicht beim noch wachsenden Kind sowie an einer Waage der Zusammenhang von Energiezufuhr und -verbrauch z. B. durch Bewegung und Sport erarbeitet. In den Elterneinheiten werden auch die langfristigen Folgen der Adipositas sowie die Bedeutung des BMI besprochen.

#### **Ernährung:**

Deren Basis ist die Vermittlung der „optimierten Mischkost“ des Instituts für Kinderernährung mit der aid-Ernährungspyramide. Eine Reduktionsdiät erfolgt nicht. Kenntnisse über die Nahrungsmittelzusammensetzung werden erarbeitet und wichtige Essregeln auch gemeinsam geübt. In den praktischen Kocheinheiten lernen Kinder und Eltern die ausgewogene Ernährung vertieft kennen und zuzubereiten.

## **Psychosoziale**

### **Gesundheitsförderung:**

Schulungsziele sind die Schaffung eines altersangemessenen Problembewusstseins, Motivationssteigerung, Verbesserung der Selbstwahrnehmung und das Erlernen und Stabilisieren von neuen Verhaltensweisen. Diese Fähigkeiten sind sehr wichtig für die Entwicklung der sozialen Kompetenz der Kinder und die Erziehungskompetenz der Eltern sowie für die Entwicklung von individuellen (bzw. familiären) Strategien zur Rückfallprophylaxe.

## **Bewegung und Sport:**

Der Sport dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls. Dies geschieht insbesondere durch die Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Außerdem soll durch den Sport der Spaß an der Bewegung gefördert und das Interesse an verschiedenen Sportarten geweckt werden mit dem langfristigen Ziel eines regelmäßigen Freizeitsports oder einer späteren Vereinsmitgliedschaft.

## **Anbieter:**

AdiFit-Team am Christlichen Kinderhospital Osnabrück

**c/o Frau Dilly**

Tel.: 0541 7000-6300

Johannsfreiheit 1

49074 Osnabrück

[www.ckos.de](http://www.ckos.de)



### **Vorbereitende Phase:**

Am Anfang stehen zwei Eingangsgespräche mit den Kindern oder Jugendlichen und Eltern. In diese **Gespräche ist der Psychotherapeut / Psychologe** mit eingebunden. Anschließend oder auch schon vorab steht die Kontaktaufnahme zum behandelnden Kinderarzt / Hausarzt.

Die Indikationsstellung und Patientenanamnese erfolgt durch den zuständigen Arzt. Es muss ein schriftlicher Nachweis über bisher erfolglose ambulante Maßnahmen, **z. B. Ernährungsprotokoll, Diäterfahrung und Bemühungen, durch die Eltern erbracht werden.**

Die Therapieziele werden festgelegt und an das Team weitergeleitet. Ein erster Informationsnachmittag für Kinder / Jugendliche und Eltern gibt Gelegenheit, die Gruppen möglichst homogen zusammenzustellen und auch die Motivation erneut abzu prüfen.

### **Gruppenstärke:**

- max. 8 - 10 Kinder / Elternpaare

### **Gruppenstruktur:**

- Kinder im Alter von 11 - 13 Jahren
- Jugendliche im Alter von 14 - 16 Jahren
- Jugendliche im Alter von 16 - 18 Jahren

### **Zielgruppen § 43 SGB V:**

- Kinder / Jugendliche mit einem BMI ab der 97. Perzentile mit Begleiterkrankungen oder Adipositas assoziierten Risikofaktoren
- Kinder / Jugendliche mit einem BMI von der 90. - 97. Perzentile und einer behandlungsbedürftigen Begleiterkrankung
- Kinder / Jugendliche mit einer extremen Adipositas = BMI > 99,5 Perzentile mit Adipositas assoziierten Risikofaktoren und/oder behandlungsbedürftigen Begleiterkrankungen

### **Schulungsinhalte:**

Die Schulungsinhalte sind für jede Altersgruppe individuell vorbereitet worden. Die Schulungsziele gelten für alle drei Altersgruppen, die Methodik und Themenbereiche sind altersspezifisch konzipiert. Bei Bedarf werden die Altersgruppen noch in 2 Jahreszeiträume unterschieden.

### **Finanzierung**

Der größte Teil der gesetzlichen Krankenkassen (z.B. DAK, TK, BEK, KKH, viele Betriebskrankenkassen etc.) übernehmen nach Prüfung der Anträge und entsprechenden Voraussetzungen einen großen Teil der Kosten.

### **Zielsetzung der Schulung:**

- ✓ Langfristige Gewichtsreduktion und Stabilisierung
- ✓ Verbesserung des aktuellen Ess- und Bewegungsverhaltens unter Einbeziehung der Familie
- ✓ Einübung und Stabilisierung eines flexibel kontrollierten Essverhaltens (optimierte Mischkost)
- ✓ Erlernen von Problembewältigungsstrategien und langfristiges Sicherstellen von Verhaltensänderungen (Rückfallprophylaxe)
- ✓ Verbesserung des Körperbewusstseins, des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls
- ✓ Vermittlung von Freude an der Bewegung

Die Programmdauer beträgt 12 Monate und enthält folgende Termine: 1 - 2 Vorgespräche mit den Familien, 1 Vorstellungstermin beim Psychotherapeuten / Psychologen, 3 Gruppenstunden mit dem Arzt über medizinische Inhalte, 16 Gruppenstunden zur Ernährungsschulung (jeweils 60 Minuten), 7 Elternabende zum Thema Ernährung (jeweils 60 Minuten), 2 Kochnachmittage von 180 Minuten, 9 Gruppenstunden mit psychologischer Begleitung über 60 Minuten, 9 Elternabende mit psychologischer Begleitung über 60 Minuten, 40 Gruppenstunden Sport (davon 2 Elternnachmittage).

Nach 4 Monaten stellt sich das Kind / der Jugendliche bei dem Arzt / Psychotherapeuten vor. Es geht hierbei um die Fragestellung der Motivation und der Erfolge. Der Arzt nimmt eine ärztliche Kontrolluntersuchung vor.

### **Schulungsformen:**

- Erlebnisorientierte Ernährungspädagogik
- Themenzentrierte Gruppengespräche mit Ideensammlung
- Verhaltensorientierte Gruppenberatung
- Praxisorientierung bzw. praktisches Training durch Kochnachmittage
- Stärkung persönlicher Ressourcen
- Erarbeitung von Problemlösungsstrategien (kognitiv, emotional, physiologisch)
- Rückfallprophylaxe
- Aktive Bewegung durch Einbindung in integrative Sportprogramme (Vereine / Institutionen) etc. und damit verbundene Stärkung körperlicher Ressourcen wie z.B. Beweglichkeit, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit

### **Anbieter:**

Klinikum Osnabrück GmbH  
Therapiezentrum Übergewicht

Programmleitung:

**Sabine Schmidtchen**

Am Finkenhügel 1,

49076 Osnabrück

Tel.: 0541 405 4110

sabine.schmidtchen@klinikum-os.de

www.klinikum-os.de

### Das Hausarztmodell für Kinder und Jugendliche

Ein gemeinsames Angebot für übergewichtige Kinder und ihre Eltern in Zusammenarbeit mit den Kinder- und Jugendärzten im Rahmen von AOK-Junior.

#### **Kursorte:**

Osnabrück, Bramsche, Melle, Fürstenau

Dieses einjährige Kursangebot richtet sich an übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 9 und 13 Jahren und ihre Eltern. Die Gruppengröße besteht aus max. 12 Familien.

Vor Kursbeginn werden Eltern und Kindern in einem persönlichen Gespräch die Kursinhalte vorgestellt und bei Bedarf wird gemeinsam nach geeigneten, unterstützenden Bewegungsangeboten gesucht. Ein Beitragszuschuss für den Sportverein von 50 Euro ist einmalig möglich.



In den dann folgenden monatlichen Kurstreffen werden Alltagssituationen rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Essverhalten und praxisnahe Lösungen mit Spaß gemeinsam erarbeitet.

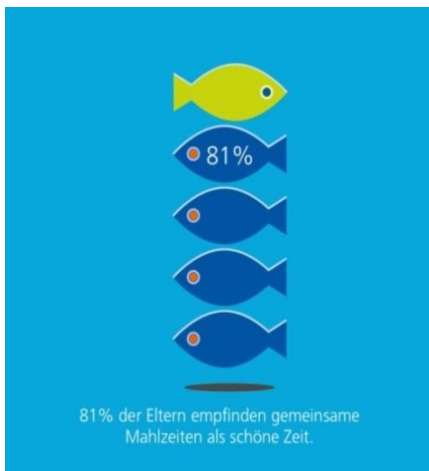
Die Kursinhalte von Eltern und Kindern laufen parallel, um den Zeitaufwand für die Familien möglichst gering zu halten.

Das interdisziplinäre Schulungsteam unterstützt dabei langfristig, um das Ess- und Bewegungsverhalten zu verbessern und das Selbstwertgefühl zu stärken.

Durch eine Kinder- und Jugendarztschulung werden den Eltern auch die medizinischen Aspekte näher gebracht.

Nach Kursende findet ein persönliches Abschlussgespräch statt, woraus sich evtl. noch weitere Unterstützungen für die Familien ableiten können.

Eine Überweisung des Kinder- und Jugendarztes im Rahmen von AOK-Junior ist notwendig. Die errechneten Kosten des Kurses von ca. 1.000 Euro werden bei regelmäßiger Teilnahme von der AOK übernommen.



(© AOK-Familienstudie 2014)

### Zielsetzung der Schulung:

- ✓ Kindgerechte, bedarfsorientierte Ernährung
- ✓ Praxisnahe Ideen zur Umsetzung im Familienalltag
- ✓ Reflexion des Essverhaltens
- ✓ Umgang mit dem Thema Essen, Essregeln im Familienalltag
- ✓ Körpersignale wahrnehmen (Hunger, Appetit, satt sein)
- ✓ Spaß an der Bewegung entdecken
- ✓ Positive Seiten und Stärken der eigenen Persönlichkeit
- ✓ Wertschätzende Kommunikation in der Familie
- ✓ Austausch mit Experten und anderen Eltern

Weitere Informationen zum nächsten Kursstart erfragen Sie gerne bei den AOK-Präventionsberaterin-nen Familie.

**Anbieter:**  
AOK Niedersachsen



Informationen zum nächsten Kursstart erfragen Sie gerne bei den AOK-Präventionsberaterinnen Familie:

**Claudia Brieskorn**  
Tel.: 0541 348 65617  
Claudia.Brieskorn@nds.aok.de

**Karin Kroner**  
Tel.: 0541 348 65618  
Karin.Kroner@nds.aok.de



Bei den KIDS Schulungsprogrammen handelt es sich um eine interdisziplinäre, ambulante Rehabilitation für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas.

Die KIDS Schulung ist ein anerkanntes und praxiserprobtes Konzept, welches wohnortnahe Schulung von betroffenen Kindern und deren Familien ermöglicht. Das Programm ist vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) geprüft.

Die Gruppenschulungen werden durch ein interdisziplinäres Team durchgeführt und setzen sich aus den Fachbereichen Medizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung zusammen. Die Schulungsdauer beträgt insgesamt 12 Monate.

**Im Folgenden werden die Fachbereiche inhaltlich kurz vorgestellt:**

**Medizin**

Voraussetzung für die Teilnahme an einer ambulanten KIDS-Adipositas-schulung ist eine ärztliche Eingangsuntersuchung. Der behandelnde Kinder- oder Hausarzt begleitet das Schulungsprogramm durch Beratungsgespräche mit Kind und Eltern / Bezugspersonen während der regelmäßigen Untersuchungen.

Im Rahmen eines Elternabends werden Eltern über Symptome der Adipositas, Gewichtsregulationsmechanismen, Energiebilanz und Fettspeicherung sowie über den Einfluss der Umwelt und genetischer Faktoren auf das Gewicht durch einen der behandelnden Ärzte aufgeklärt und informiert.

**Ernährung**

Die Ernährungsschulung umfasst theoretische und praktische Einheiten, die eine schrittweise Umstellung der Ernährungsgewohnheiten zum Ziel haben. Spielerisch wird grundlegendes Wissen über Lebensmittel, deren Zusammensetzung und deren Ernährungswert, erarbeitet. Der Zusammenhang zwischen Nahrungszufuhr und Energieverbrauch, die sinnvolle Auswahl aus dem Nahrungsangebot etc. werden gemeinsam erarbeitet.

Auch Strategien der Lebensmittelwerbung werden thematisiert. Während der Kochnachmittage werden Kinder und Eltern bzw. Bezugspersonen gemeinsam geschult. Zu den Inhalten der Kochnachmittage gehören Sinnesschulungen, Mengentraining, fettarme Zubereitungsarten, Nährstoff schonende Garmethoden, Tischrituale und Esstraining.



Dabei unterstützen Einzelgespräche mit der ganzen Familie die Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten.

### **Bewegung**

Das KIDS-Bewegungsprogramm wird über den Zeitraum von 8 Monaten wöchentlich mit einer Stunde durchgeführt und fordert die Teilnehmer in der letzten Phase des Programms auf, in einer individuellen Sportart regelmäßig zu trainieren.

Das Ziel, die Kinder dauerhaft in Sportvereinen zu integrieren, wird über eine Steigerung der körperlichen Alltagsaktivität, der Stärkung eines positiven Körpergefühls und der realistischen Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens in Kombination mit aktiver Förderung von Eigeninitiative und Eigenverantwortung zu mehr Bewegung erreicht.

### **Finanzierung**

Eine Kostenübernahme ist durch alle Krankenkassen nach Einzelfallüberprüfung möglich.

## **Übersicht des Leistungsumfangs** in altersgemäßen Gruppen

### **Dauer 12 Monate:**

- 22 mal 60 Min. Gruppenschulung
- 5 mal 60 Min. Essverhaltens-training
- 4 mal 120 Min. Kochpraxis
- 14 mal 60 Min. Elternabend
- 5 mal Familiengespräche
- Begleitendes Bewegungsprogramm

### **Dauer 6 Monate:**

- 12 mal 60 Min. Gruppenschulung
- 5 mal 60 Min. Essverhaltens-training
- 4 mal 120 Min. Kochpraxis
- 6 mal 60 Min. Elternabend

### **Zielsetzung der Schulung:**

- ✓ Wohnortnahe, gemeinsame Schulung der Kinder und ihrer Eltern bzw. Bezugspersonen
- ✓ Umstellung der Ernährungsgewohnheiten
- ✓ Veränderung des Bewegungsverhaltens
- ✓ Stärkung eines positiven Körpergefühls

### **Anbieter:**

Ernährungstreff und Kochstudio

#### **Onat Temme**

Staatl. gepr. Diätassistentin und Heilpraktikerin

✉ [ernaehrungstreff-temme@osnanet.de](mailto:ernaehrungstreff-temme@osnanet.de)

## Ernährungsfachkräfte aus dem Netzwerk

**Andrea Krieger-Möller, Diplom-Ökotrophologin**

Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

Markt 4-6, 49740 Haselünne

☎ 05961 2001733

0151 12546236

✉ kriegermoeller@t-online.de

**Sabine Schmidtchen, Diätassistentin**

Programmleitung Therapiezentrum Übergewicht

move&eat&more® Schulungsprogramm nach § 43 SGB V

Am Finkenhügel 1, 49076 Osnabrück

☎ 0541 4054110

✉ sabine.schmidtchen@klinikum-os.de

**Agnes Selders-Adelt, Diätassistentin**

Ernährungsfachkraft im Schulungsprogramm AdiFit für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Schubertstr. 43, 49565 Bramsche

☎ 05461 65469

✉ agnesadelt@web.de

**Ernährungstreff und Kochstudio Onat Temme, Diätassistentin und Heilpraktikerin**

Individuelle Ernährungsberatung und -therapie

„KIDS“-Schulungsprogramm (für übergewichtige und adipöse Kinder)

Am Forsthaus 20a, 49214 Bad Rothenfelde

☎ 05424 40006

01520 7070880

✉ ernaehrungstreff-temme@osnanet.de

**Andrea Werning, Diätassistentin**

Ernährungsfachkraft im Schulungsprogramm AdiFit für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Freiberufliche Beratungspraxis

Am Zuckerhut 19, 49124 Georgsmarienhütte

☎ 05401 346782

✉ andrea.werning@osnanet.de

## Sonstige Angebote für Familien



**POWER KIDS** ist ein spielerisches Trainingsprogramm für Kinder von 8 bis 12 Jahren, die ein bisschen schlanker werden möchten.

Der Spiele- und Aktionskoffer wurden von Ärzten, Psychologen und Ernährungsexperten für 12 Wochen entwickelt, um Ess- und Bewegungsgewohnheiten nachhaltig zu ändern.

Mit Hilfe einer DVD und kindgerechten Materialien lernen Kinder, weniger Fett zu essen und bekommen Anreize zur körperlichen Bewegung. „Immer auf Süßigkeiten und Fast Food verzichten?“ wird spielerisch geklärt.

Der beste Erfolg stellt sich ein, wenn die ganze Familie mitmacht und unterstützt.

Der Koffer kostet 36,90 Euro und wird auf Anfrage evtl. von den Krankenkassen erstattet.

Im Rahmen von **AOK-Junior** ist eine Begleitung und Erstattung möglich.



Weitere Informationen und tolle Tipps gibt es unter:

[www.powerkids.de](http://www.powerkids.de), oder rufen Sie uns an unter 0180 5005290.

# Buchempfehlungen

## Wie Ihr Kind abnehmen kann



Verbraucherzentrale Nordrhein- Westfalen:  
www.verbraucherzentrale-nrw.de  
ISBN: 978-3-933705-92-1  
14,90 Euro

## Schlanke Rezepte für starke Kids

Schlanke Rezepte für starke Kids:  
Koch- und Informationsbuch für rundlichere  
(übergewichtige) Kinder und deren Familien  
20,00 Euro  
Buchhandel  
ISBN: 978-3-89967-376-0  
andrea.werning@osnanet.de



## Gewicht im Griff



Das Abnehmprogramm zum Wohlfühlen

14. Auflage 2011  
288 Seiten  
12,90 Euro  
inkl. MwSt.

## Vollwertig essen und trinken

nach den 10 Regeln der DGE  
25. überarbeitete Auflage 2013  
Hrsg.: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)  
36 Seiten  
Artikel-Nr.: 400410



## Empfehlungen für die Ernährung von übergewichtigen Kindern

Hrsg.: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Broschüre über [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

oder unter 01805 798183 zum Preis von 4,00 €

## Tut Kindern gut. Ernährung, Bewegung und Entspannung

Hrsg:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Informationen und Tipps rund um Ernährung, Bewegung, Stressregulation und Umgang mit Medien bei Kindern.

Bestell-Nr. 35700500

Kostenlos zu bestellen



## Das beste Essen für Kleinkinder



Empfehlungen für die Ernährung von 1- bis 3-Jährigen

3. Auflage 2013

52 Seiten

Bestellbar unter: <http://shop.aid.de> zum Preis von 2,50 Euro

Bestell-Nr. 1566

## Die aid-Bewegungspyramide für Kinder

Poster und Informationen

2. Auflage 2009

Hrsg.: aid-infodienst

Bestellbar unter: <http://shop.aid.de> zum Preis von 3,00 Euro

Bestell-Nr.: 3912



## Internetseiten

Viele gute Hilfsmittel / Anregungen rund um die Ernährungspyramide finden Sie auch unter [www.aid.de](http://www.aid.de). Informationen zum Thema Essen und Trinken erhalten Sie außerdem unter [www.dge.de](http://www.dge.de).

## **mitgewirkt haben:**

Claudia Brieskorn, AOK Niedersachsen  
Annette Liebner, Verbraucherzentrale Niedersachsen  
Dr. Thomas Lob-Corzilius, Christliches Kinderhospital Osnabrück  
Sabine Schmidtchen, Klinikum Osnabrück  
Nicole Erb, Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück  
Prof. Dr. Dorothee Straka, Hochschule Osnabrück  
Silke Tegeder-Perwas, Stadtelternrat Osnabrück  
Onat Temme, Ernährungstreff und Kochstudio  
Monika von der Haar, Volkshochschule Osnabrücker Land  
Milan Hollingshaus, Vernetzungsstelle Schulverpflegung  
Andrea Werning, Christliches Kinderhospital Osnabrück  
Dr. Angela Eberding, Freiberufliche Familientherapeutin  
Dr. Urte Schleyerbach, Hochschule Osnabrück

## **Bildnachweis**

Die in der Broschüre verwendeten selbstgemalten Bilder stammen von Schülerinnen und Schülern der Lüstringer Bergschule. Diese sind im Rahmen eines Malwettbewerbs zum Thema „Was ist gesund?“ entstanden.

S. 11 © Misha/fotolia.com

S. 11 © StefanieB/fotolia.com

S. 17 © Monkey Business/fotolia.com

## **Redaktion und Layout**

Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück,  
Rita Conrads und Theresa Wowczuk  
Volkshochschule Osnabrücker Land,  
Monika von der Haar

Quellen- und Literaturverzeichnis beim Herausgeber





Netzwerk  
Adipositas

## Impressum:

Gesundheitsdienst für  
Landkreis und Stadt Osnabrück

Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück

Postanschrift:

Postfach 25 09

49015 Osnabrück

Tel.: 0541 501-3120

E-Mail: [gesundheitskonferenz@Lkos.de](mailto:gesundheitskonferenz@Lkos.de)

[www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)