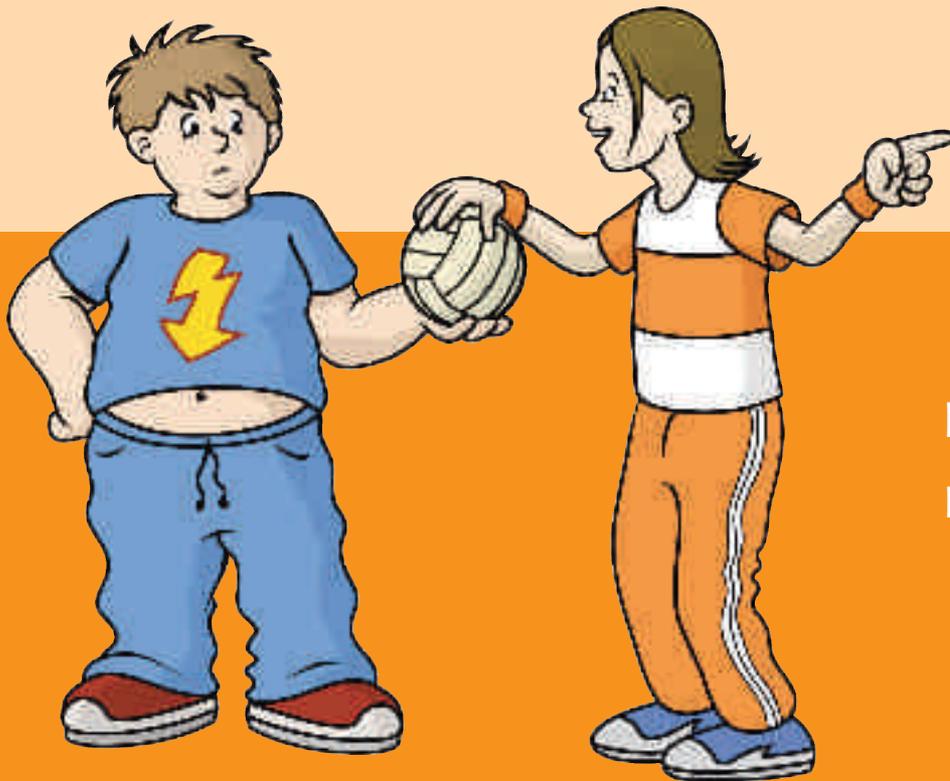


ÜBERGEWICHT

bei **Kindern** und **Jugendlichen**



So finden Sie ein
gutes Programm

Ein Leitfaden für
Eltern und Erziehende

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
Projektleitung: Cornelia Goldapp (BZgA), Reinhard Mann (BZgA)
Gestaltung: CARE-LINE Verlag, www.care-line-verlag.de
Text: Monika Cremer
Illustration: Jakob Werth
Druck: Rasch, Bramsche
Stand: 6.50.08.11

Alle Rechte vorbehalten.

Bestellung: Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, oder per E-Mail: order@bzga.de

Bestell-Nr.: 35421000

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

VORWORT

Liebe Eltern,

ist Ihr Kind übergewichtig? Hat die Ärztin oder der Arzt empfohlen, das Gewicht im Auge zu behalten oder sogar abzunehmen? Hierbei können Programme für übergewichtige Kinder und Jugendliche helfen. Doch welche sind gut? Welche nicht? Auf was kommt es an? Diese Broschüre hilft bei der Beurteilung. Schritt für Schritt sind die Punkte erklärt, die ein gutes Programm ausmachen. So fällt Ihnen die Auswahl leichter. Tipps, wie Sie zu Hause Ihr Kind unterstützen können, finden Sie am Ende der Broschüre.

Liebe Erzieherinnen und Erzieher, liebe Lehrerinnen und Lehrer,

wenn Sie Eltern bei der Auswahl für eine bestimmte Maßnahme unterstützen möchten, kann Ihnen diese Broschüre dabei behilflich sein. Sie erfahren, welche Qualitätskriterien Programme erfüllen müssen, damit das Kind auf gesunde Weise sein Gewicht normalisieren kann, dabei aber keine Erkrankungen oder Ess-Störungen entwickelt. Mit Hilfe dieser Kriterien können Sie also Maßnahmen bewerten und Eltern bei der Entscheidung helfen.

INHALTSVERZEICHNIS

Übergewicht bei Kindern	3
• Übergewicht kann der Gesundheit Probleme machen	4
• Viele Ursachen	5
• Hat mein Kind Übergewicht?	7
Angebote und Programme – Welches ist das Richtige?	10
• Der Schnell-Check	11
• Der große Programm-Check	12
Die Qualitätsmerkmale – Schritt für Schritt	16
• Das Konzept	17
Konzeptbaustein Ernährung – Richtungsänderung beim Essen und Trinken	17
Konzeptbaustein Bewegung – Das Kind wird aktiv	19
Verhaltensänderung – Das pädagogische Konzept	21
Neues Verhalten auf Dauer – Die Nachbetreuung	23
Ungeeignete Maßnahmen – Nein zu Medikamenten und Operationen	24
Teilnahmebedingungen – Ist das Programm für Ihr Kind geeignet?	26
• Der Programmablauf	28
Ohne Eltern geht es nicht – Familie erwünscht	28
Klare Ziele – Fortschritt lässt sich messen	30
Programmablauf – Erfolg im Blick	32
• Die Rahmenbedingungen	33
Trainerinnen und Trainer – Profis im Team	33
Räume und Schulungsunterlagen – Angemessen und ansprechend	36
• Das Ergebnis	37
Ergebnisse – Festhalten und auswerten	37
Auswertungen – Methode muss anerkannt sein	39
Tipps für zu Hause	40
Wo bekomme ich Hilfe?	46

ÜBERGEWICHT bei KINDERN

Zu schwer, zu rund – die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die zu viele Kilos mit sich herum tragen, nimmt seit Beginn der 80er Jahre zu. Waren Eltern in den Nachkriegszeitern noch stolz auf ihren „Wonneproppen“, bereiten ihnen die überflüssigen Pfunde heute eher Sorgen.

Das ist nicht nur bei uns so. Weltweit gibt es immer mehr dicke Kinder und Jugendliche. In Deutschland zählen etwa 10 bis 18 % der Kinder und Jugendlichen dazu, 4 bis 8 % haben sogar sehr starkes Übergewicht, so die Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Alarmierend: Vor allem die stark übergewichtigen Kinder werden immer schwerer.

Für diese Kinder und Jugendlichen werden verschiedene Programme angeboten, die bei Gewichtsproblemen helfen sollen. Ist Ihr Kind übergewichtig? Dann finden Sie auch in Ihrer Nähe ein spezielles Angebot.



ÜBERGEWICHT KANN DER GESUNDHEIT PROBLEME MACHEN

Noch normal oder schon zu rund? Das ist längst keine reine Schönheitsfrage mehr. Denn das Gewicht kann sich auf die Gesundheit und die Entwicklung von Kindern auswirken. Ärztinnen und Ärzte warnen vor den schädlichen Folgen für Körper und Seele. Sie entwickeln sich aber nicht zwangsläufig immer, und auch nicht von heute auf morgen. Viel hängt davon ab, wie stark übergewichtig Ihr Kind ist. Meist dauert der Prozess von ein paar Pfunden zuviel bis hin zu starkem Übergewicht, das krank macht, eine lange Zeit.

Blutwerte aus dem Gleichgewicht

Übergewicht bringt den Blutdruck nach oben. Es kann die Blutfette und den Blutzuckerspiegel verschlechtern und Diabetes fördern. Das ist nicht nur bei übergewichtigen Erwachsenen, sondern auch bei übergewichtigen Kindern so. Erhöhter Blutdruck, Fettstoffwechselstörung und Diabetes lassen die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen. Und das bereits in jungen Jahren!

Die Knochen tragen schwer

Vor allem die Gelenke der Füße, Knie und Hüfte leiden unter dem hohen Gewicht. Sie können dadurch schneller verschleißen. Meist entstehen die Probleme, weil sich dicke Kinder und Jugendliche viel zu wenig bewegen und ihre Muskeln zu wenig arbeiten. Dann fehlt die Kraft, um die vielen Kilos richtig zu tragen. Haltungsfehler treten auf.

Hänseleien belasten die Seele

Vor allem die Seele von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen leidet. „Dicke sind langweilig, hässlich, faul, unbeweglich, traurig, voll doof!“ Übergewichtige Kinder müssen sich Einiges anhören! Häufig dürfen sie nicht mitspielen. Für die Clique sind sie nicht „cool“ genug. Doch nicht nur andere Kinder können verletzend sein. Auch

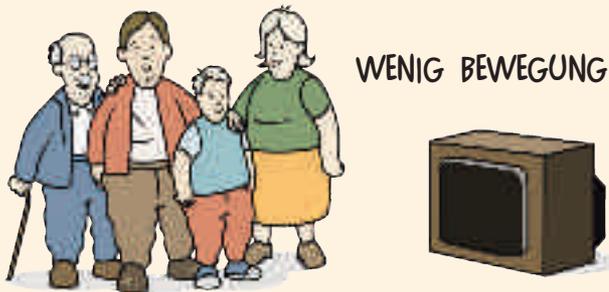
4

schiefe Blicke, ständige Ermahnungen und Kritik von Eltern oder anderen Erwachsenen können das Selbstwertgefühl angreifen. „So, wie ich bin, bin ich nicht in Ordnung.“ Dieses Gefühl kann Angst, Depressionen und auch Ess-Störungen fördern.

VIELE URSACHEN

Eigentlich ist die Sache einfach: Unser Körpergewicht steigt, wenn wir mehr Kalorien zu uns nehmen als wir verbrauchen. Das gilt jedoch nicht für alle Menschen gleichermaßen. Es gibt Kinder, die können anscheinend immerzu naschen ohne dick zu werden. Andere dagegen essen deutlich weniger, nehmen aber trotzdem zu. Die Gründe, warum dies so unterschiedlich ist, sind vielfältig.

VERANLAGUNG



WENIG BEWEGUNG

ÜBERGEWICHT

UNGÜNSTIGES
ESSVERHALTEN



Dicksein ist auch Veranlagung

Unser Körpergewicht ist in unserem Erbgut festgelegt. Zumindest bis zu etwa 70%, so schätzen die Experten. Deshalb treffen wir übergewichtige Kinder häufiger in Familien, in denen auch Mutter oder Vater, Oma oder Opa übergewichtig sind. Allerdings geben Eltern nur die Veranlagung für das Übergewicht weiter. Das Kind kann „leichter“ zunehmen. Es muss aber nicht. Ob es tatsächlich übergewichtig wird, hängt auch von anderen Dingen ab.

Lieber sitzen als flitzen

Kinder sitzen heute viel: im Kindergarten beim Basteln, in der Schule den ganzen Vormittag, am Nachmittag vor Fernseher oder Computer. Wer sich kaum bewegt, verbraucht kaum Kalorien. Untersuchungen zeigen: Kinder, die mehr als zwei Stunden pro Tag fernsehen, können leichter übergewichtig werden. Naschen sie nebenbei noch Süßigkeiten, Chips, Kuchen und andere Knabberereien, fördern sie das Übergewicht zusätzlich.

Kritische Wachstumsphasen

Wichtig ist es, Lebensabschnitte im Auge zu behalten, in denen Übergewicht häufig entsteht:

- Im ersten Lebensjahr nimmt das Baby enorm zu. Das ist wichtig für seine gesunde Entwicklung und Babyspeck ist kein Grund, sich Sorgen zu machen. Mit etwa 3 Jahren ist er in der Regel wieder verschwunden. Bei Kindern, die bei der Geburt sehr leicht oder sehr schwer waren, sollte man die Gewichtsentwicklung aufmerksamer beobachten.
- Wenn Kinder in die Schule kommen, ändert sich viel: Sie bewegen sich nun weniger. Die Anforderungen steigen und der Stress nimmt zu. Das kann dazu führen, dass sich die Kilos ansammeln.
- In der Pubertät gerät alles aus dem Gleichgewicht. Dann fährt auch die Seele Achterbahn. Wenn das Essen oft zum Tröster wird, kann das Gewicht leicht steigen. Hinzu kommt, dass die Lebensmittel, die bei Jugendlichen angesagt sind, häufig zu viel Fett und Zucker enthalten.

Das wächst sich doch aus!?

In den Wachstumsschüben schießen Kinder in die Höhe. Dann können aus moppeligen Grundschulern große, schlaksige Jugendliche werden. Doch die Kinder „strecken“ sich sehr unterschiedlich. Deshalb ist es schwierig vorherzusagen, ob das Übergewicht bei Ihrem Kind von allein wieder verschwindet oder bleibt.

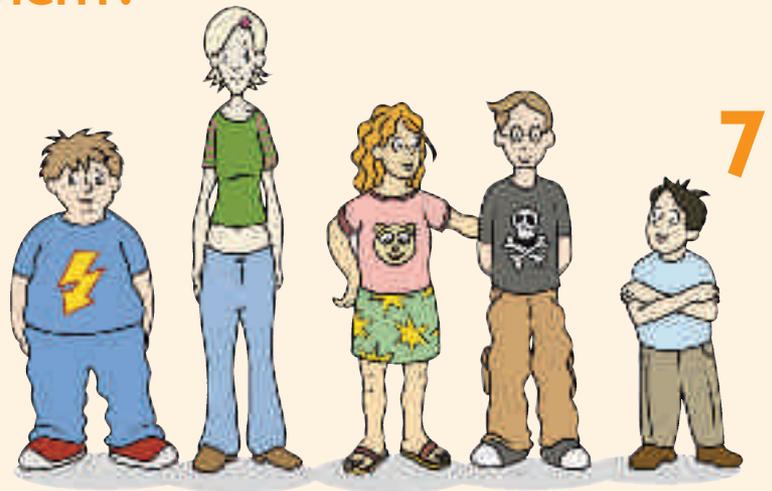
Ungünstiges Essverhalten

Das riesengroße Angebot an Lebensmitteln lockt nahezu überall mit magischer Anziehungskraft: beim Bäcker, beim Metzger, im Supermarkt, an der Wurst- oder Döner-Bude, an Tankstellen, am Schulkiosk, bei Mac Burger. Das verführt, mehr zu essen. Gerade bei sehr kalorienreichen Dingen wird gerne zugegriffen. Wer häufig und unregelmäßig isst und außerdem zwischendurch gerne nascht, kann leichter Übergewicht entwickeln. Essverhalten lernen Kinder in der Familie. Eltern leben vor, was gegessen wird, wann gegessen wird, wie gegessen wird. Wie sieht Ihr Essverhalten aus? Gibt es bei Ihnen regelmäßige und gemeinsame Mahlzeiten oder öfter mal etwas auf die Schnelle in die Hand?

HAT MEIN KIND ÜBERGEWICHT?

Eltern schätzen wohlwollend

Entscheiden Sie nicht nach Augenmaß. Das kann leider trügen. Untersuchungen zeigen: Viele Eltern erkennen das Übergewicht ihrer Kinder oft nicht. Sie stufen selbst sehr dicke Kinder als „gerade richtig“ oder „lediglich ein wenig übergewichtig“ ein. Söhne und Töchter werden durchaus auch unterschiedlich beurteilt: Mädchen werden eher als dick angesehen, Jungen weniger. Ob Ihr Kind übergewichtig ist, sollte daher die Ärztin bzw. der Arzt prüfen.



Wiegen, Messen, Rechnen und Vergleichen

Ärztinnen und Ärzte bewerten das Gewicht nach dem Gesundheitsrisiko. Es steigt, wenn der Fettanteil im Körper zunimmt. Gemessen wird dies anhand des so genannten BMI (Body-Mass-Index).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in Kilogramm)}}{\text{Größe (in Meter)} \times \text{Größe (in Meter)}}$$

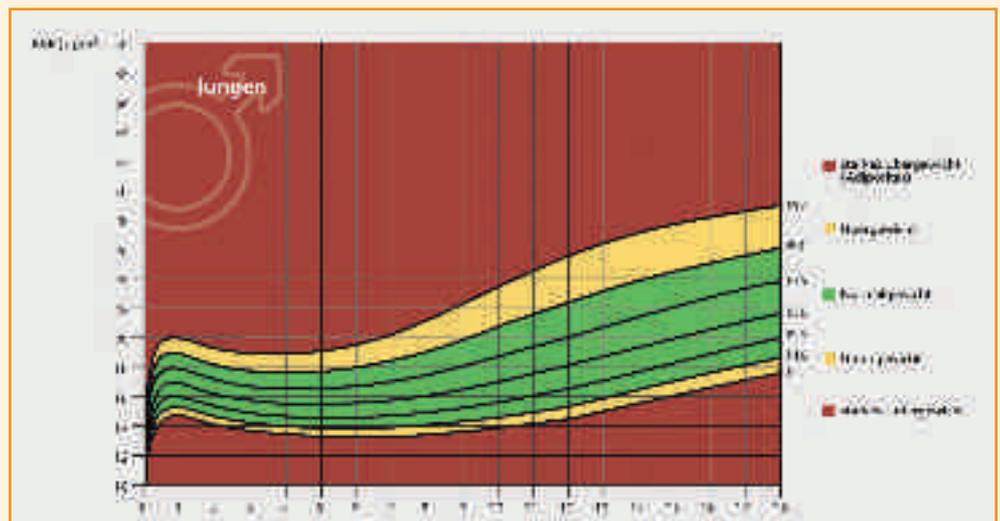
Beispiel: Ein Mädchen, 9 Jahre, ist 1,40 m groß und 37 kg schwer.
 Der BMI errechnet sich wie folgt: $37 : (1,40 \times 1,40) = 37 : 1,96 = 18,9$

Der BMI-Wert allein sagt Ihnen nicht, ob Ihr Kind normal- oder übergewichtig ist. Das liegt daran, dass Ihr Kind wächst und sich entwickelt. Das hat Einfluss auf die Bewertung des BMI. Deshalb müssen Sie den Wert, den Sie errechnet haben, in die Wachstumskurven für das Alter Ihres Kindes eintragen und vergleichen. Für das oben genannte Beispiel heißt das: Das Mädchen ist normalgewichtig.

Hat Ihr Kind Normalgewicht?

Prima! Bieten Sie Ihrem Kind weiterhin leckeres Gemüse, Obst, belegte Vollkornbrot, Milch, Joghurt und vieles andere mehr an, was ihm schmeckt! Toben, Radfahren, Schwimmen und andere Bewegungsarten helfen ebenfalls dabei, dass Ihr Kind gesund und fit bleibt und viel Spaß hat!

8



Hat Ihr Kind Untergewicht?

Wenn Ihr Kind leichtes oder starkes Untergewicht hat, lassen Sie sich bitte von Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt beraten oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle (siehe Anhang).

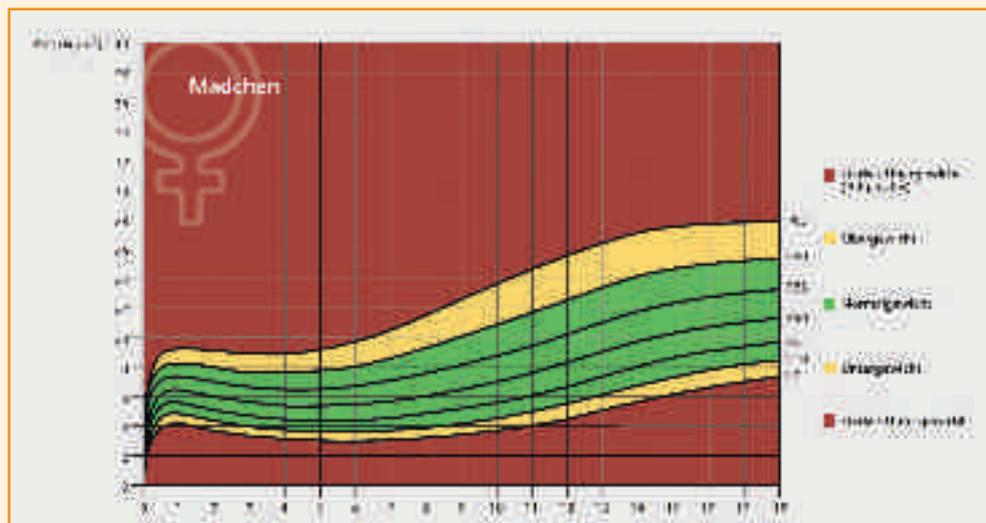
Hat Ihr Kind Übergewicht?

Die Auswertung in der Grafik zeigt: Ihr Kind ist übergewichtig oder stark übergewichtig (adipös). Sprechen Sie dann auf jeden Fall mit der Ärztin oder dem Arzt, der Ihr Kind betreut. Klären Sie, was für Ihr Kind das Beste ist. Manchmal genügt es, wenn das Kind das Gewicht hält. Dazu sind vielleicht nur ein paar kleine Änderungen beim Essen oder etwas mehr Bewegung notwendig. Manchmal empfiehlt die Ärztin oder der Arzt aber auch die Teilnahme an einem Programm für übergewichtige Kinder und Jugendliche.

Wann ist Hilfe von außen sinnvoll?

Wenn Ihr Kind auf ärztlichen Rat hin das Gewicht halten oder abnehmen soll, braucht es die Unterstützung der Eltern. Manchmal reicht das aber nicht aus. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das gilt besonders, wenn sich Ihr Kind zwar bemüht, sein Gewicht im Griff zu behalten, aber trotzdem weiter zunimmt.

9



ANGEBOTE und PROGRAMME



10

Welches ist das Richtige

Fachleute wie Ärztinnen und Ärzte, Ernährungsberaterinnen und -berater oder Psychotherapeutinnen und -therapeuten bieten Programme für übergewichtige Kinder an; aber auch Organisationen wie Krankenkassen, Verbraucherzentralen, Volkshochschulen, Vereine oder Gesundheitsämter, Kliniken und Universitäten. Die Angebote sind sehr unterschiedlich. Es können Einzeltermine in einer Beratungsstelle sein oder Schulungsprogramme, bei denen man sich in einer Gruppe regelmäßig trifft. Einige Programme können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Die Unterlagen kommen mit der Post ins Haus oder die Schulung erfolgt im Internet. Bei wieder anderen Programmen werden die Kinder in Kliniken aufgenommen. Welche Methode für Ihr Kind richtig ist, sollte die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt entscheiden.



Prüfen Sie die Qualität der Programme

Manche Programme sind am Wohnort und bequem zu erreichen. Dies sollte aber nicht der einzige Vorteil sein. Achten Sie auf Qualität. Das bedeutet: Das Programm muss bestimmte Anforderungen erfüllen, damit Ihr Kind auf gesunde Weise sein Übergewicht abbauen kann. Um die Beurteilung leichter zu machen, ist diese Broschüre entwickelt worden. Darin werden allgemeine Qualitätsmerkmale vorgestellt, die von Fachleuten entwickelt worden sind.

DER SCHNELL-CHECK

Haben Sie nicht viel Zeit? Haben Sie nur eine kurze Beschreibung des Programms zur Hand? Dann machen Sie den Schnell-Check, sozusagen die „kleine Inspektion“. Dieser kurze Test zeigt Ihnen, ob die Richtung stimmt:

Das Programm geht auf Ernährung und Bewegung ein	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
Es ist keine Diät! Das Programm übt, das Verhalten zu ändern: beim Essen, Trinken und in der Bewegung	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
Die Eltern sind mit einbezogen	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
Das Programm wird von Fachleuten (Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen, Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler usw.) angeboten	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
Es finden mehr als 6 Sitzungen über mehrere Wochen statt	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
Eine Gewichtsabnahme wird <u>nicht versprochen</u>	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>



Auswertung

- Haben Sie immer „JA“ angekreuzt? Dann hat das Programm die erste Prüfung bestanden. Es erfüllt sehr wichtige Qualitätsmerkmale. Jetzt sollten Sie das Angebot genauer ansehen. Nehmen Sie es unter die Lupe, machen Sie den großen Check.
- Mussten Sie einmal oder mehrmals „NEIN“ ankreuzen? Dann legen Sie das Angebot zur Seite. Es ist nicht geeignet.



12

DER GROSSE PROGRAMM-CHECK

Er macht ein wenig Arbeit, kostet Zeit und Mühe. Doch es lohnt sich. Je genauer Sie das Programm kennen, desto besser können Sie entscheiden, ob es gut ist und zu Ihnen passt. Dabei wird die Qualität des Konzepts, des Programmablaufs, der Rahmenbedingungen und der Ergebnisse unter die Lupe genommen.

So prüfen Sie die Qualität:

Auf den Seiten 16 bis 39 finden Sie die Merkmale im Einzelnen erklärt. Prüfen Sie möglichst alle Punkte genau. Danach tragen Sie in der Tabelle unten ein, ob das Programm das Qualitätsmerkmal erfüllt oder nicht.



Auswertung

- Je häufiger Sie „JA“ ankreuzen können, desto besser ist das Programm. Wenn es alle Qualitätsmerkmale erfüllt, ist es sehr gut.

Qualitätsmerkmal

Mehr Info
unter



Die Qualität
stimmt



Die Qualität
stimmt nicht



Das Konzept

1 Das Programm enthält alle vier Bausteine:			
1 a Ernährung	S. 17	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
1 b Bewegung	S. 19	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
1 c Verhaltensänderung	S. 21	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
1 d Nachbetreuung	S. 23	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
2 Medikamente, Diät-Pulver, strenge Diäten oder Operationen gehören <u>nicht</u> dazu	S. 24	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
3 Die Teilnahmebedingungen sind genau beschrieben (Ausmaß des Übergewichts, Erkrankungen etc.)	S. 26	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>

13



Der Programmablauf

4 Die Eltern sind einbezogen	S. 28	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
5 Es ist klar, welche Ziele erreicht werden sollen	S. 30	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
6 Es gibt einen schriftlichen Überblick über den Programmablauf (Themen, Dauer usw.)	S. 32	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>



Die Rahmenbedingungen

7 Anbieter / Trainerin oder Trainer hat eine Fachausbildung	S. 33	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
8 Trainerinnen und Trainer aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Verhaltenstherapie arbeiten zusammen	S. 34	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
9 Die Räume sind groß genug und die Ausstattung stimmt	S. 36	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
10 Unterrichtsmaterialien werden ausgegeben	S. 36	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>

14



Das Ergebnis

11 Die Ergebnisse werden im Laufe des Programms schriftlich festgehalten	S. 37	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
12 Die Ergebnisse werden ausgewertet	S. 39	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>



Zusätzliche Qualitätsmerkmale für Schulungsprogramme für stark übergewichtige Kinder*

Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt (z. B. Kinder- oder Hausarzt) ist in das Programm durch einen Vertrag eingebunden	S. 35	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
Das Programm enthält den Baustein Medizin; es wird über Ursachen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten von Übergewicht gesprochen	S. 34	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>

* Kinder und Jugendliche, die sehr stark übergewichtig sind oder die bereits eine Folge-/Begleitkrankheit haben, brauchen eine besondere Betreuung. Es werden deshalb noch höhere Anforderungen an Programme für diese Kinder gestellt.

Wo bekommen Sie die notwendigen Informationen?

Viele Anbieter fassen das Wichtigste auf einem Blatt oder auf einer Internetseite zusammen. Doch manchmal reicht dies nicht aus, um alle Qualitätsmerkmale zu prüfen. Rufen Sie beim Anbieter an, fragen Sie nach, vereinbaren Sie einen Termin. Auch ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt, der Krankenkasse oder ehemaligen Teilnehmerinnen und Teilnehmern kann Ihnen weiterhelfen.

Die QUALITÄTS- MERKMALE

16

Schritt für Schritt

Auf den folgenden Seiten finden Sie

- 1) Hilfen, um die Qualität eines Programms zu prüfen. Im Abschnitt „Programm unter die Lupe nehmen“ werden die in der Tabelle aufgelisteten Qualitätsmerkmale ausführlicher beschrieben. Hier finden Sie Tipps, auf welche Beschreibungen und Begriffe Sie achten müssen.



heißt: Das sollte ein gutes Programm bieten.



heißt: Das darf in einem guten Programm nicht enthalten sein.

Zur Qualitätsprüfung reichen diese Abschnitte aus.

- 2) Zusatzinformationen. Sie erklären, warum bestimmte Punkte wichtig sind.

DAS KONZEPT

■ Qualitätsmerkmal 1 a

Konzeptbaustein Ernährung – Richtungsänderung beim Essen und Trinken

Ihr Kind lernt, welche Lebensmittel und Mengen zu einer ausgewogenen Ernährung gehören. Außerdem übt es, mit Süßigkeiten, Chips, Burger, Limo und ähnlichen Lebensmitteln sinnvoll umzugehen. All das hilft, Übergewicht zu verlieren.

Programm unter die Lupe nehmen



Optimierte Mischkost ist Grundlage

In den Programmbeschreibungen finden Sie dafür auch den Begriff „optimiX“ oder „optimiX-Reduktionskost“. Es kann dort auch heißen: Ernährung „nach den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE)“ oder „nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)“. Oder Sie finden einen Hinweis auf die „AID-Kinderpyramide“ oder die „Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA)“. Beschreibungen wie „gesundes Essen“ oder „Ernährung ohne Kalorienzählerei“ sind zu allgemein. Hier müssen Sie nachfragen.



Was Kinder gerne essen, wird berücksichtigt

Ihr Kind kann seine Vorlieben und Abneigungen im Speiseplan einbauen.



Kalorien zählen, strenge Diätpläne

Kalorien zählen bringt auf Dauer nichts, ist langweilig und mühsam. Diäten unter 1450 kcal pro Tag können sogar schaden. Strenge Diätpläne machen Ihr Kind zum Außenseiter am Esstisch. Hält es sie nicht ein, ist es leicht frustriert. Das kann Ess-Störungen fördern.

17



Qualitätsmerkmal 1 a „Das Programm enthält den Baustein Ernährung“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 13 JA an.

Was ist optimiX?

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung hat das Ernährungskonzept „Optimierte Mischkost“ nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entwickelt. Damit bekommt Ihr Kind alle Nährstoffe, die es braucht. Das Konzept ist einfach: Von manchen Lebensmitteln darf man reichlich essen, Fett und Süßigkeiten gibt es sparsam. Bei der optimiX-Reduktionskost sind die Mengen etwas kleiner.

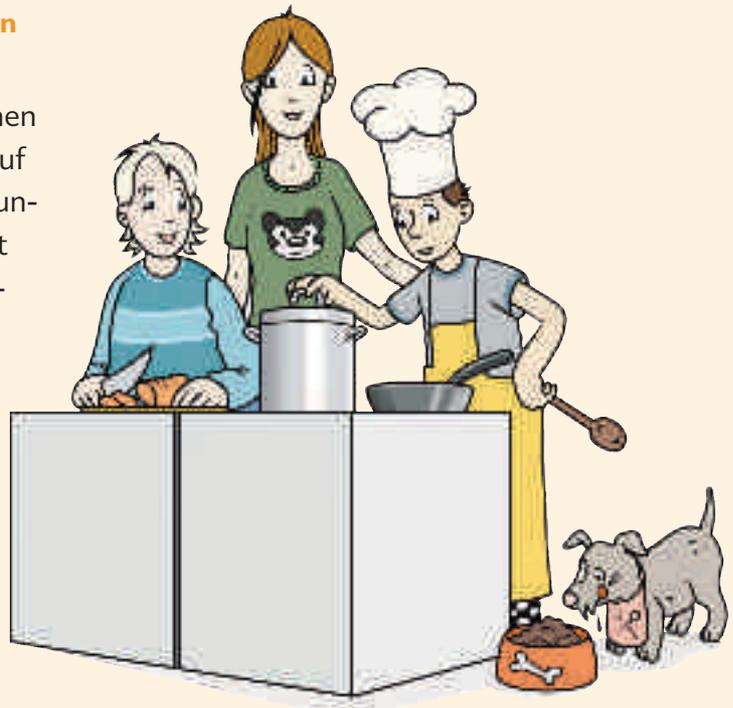
OptimiX bietet Vorteile:

- Ihr Kind isst ganz normale Grundnahrungsmittel, die Sie im Supermarkt um die Ecke kaufen können. Das ist wichtig, denn die neue Ernährungsweise soll Ihr Kind das ganze Leben begleiten.
- Das eine Kind mag Wurst aufs Brot, das andere lieber Käse. Manche Kinder versorgen sich mittags allein, manche essen im Kindergarten oder in der Schulkantine. Manche Familien essen abends kalt, die anderen warm. Die optimierte Mischkost passt sich an!

18

Rezepte und Kochstunden reichen nicht

Kinder trainieren im Rahmen der Programme den Einkauf im Supermarkt. In Kochstunden üben sie, wie man Fett und Kalorien bei Lieblingsrezepten sparen kann. So setzt Ihr Kind sein Wissen in die Praxis um. Es erfährt, wie viel Spaß es macht, die eigene Mahlzeit selbst zuzubereiten. Doch das allein reicht nicht aus, um das Ess-



verhalten zu ändern. Deshalb besprechen Kinder, wie sie essen, wann, wo und warum. Ihr Kind lernt, mit Essfallen anders umzugehen. In Programmen für stark übergewichtige Kinder muss dieses Verhaltenstraining im Vordergrund stehen.

■ Qualitätsmerkmal 1 b

Konzeptbaustein Bewegung – Das Kind wird aktiv

Körperliche Aktivität macht Kindern Spaß und ist wichtig für eine gesunde Entwicklung. In guten Programmen lernen Kinder, wie sie mehr Sport und Bewegung in ihrem Alltag unterbringen können.

Programm unter die Lupe nehmen



Gezieltes Training für übergewichtige Kinder

„Sport“, „Bewegung“ oder „Bewegungstherapie“ heißt es in den Programm-Informationen. Manche Anbieter geben die Stunden selbst. Manche arbeiten fest mit einem Sportverein oder einem Fitness-Studio zusammen. Die Teilnahme an diesen speziellen Sportstunden ist ein Muss.



Mehr Bewegung im Alltag

Gute Programme machen den „bewegten Alltag“ zum Schwerpunkt-Thema. Die Kinder sollen schrittweise lieb gewordene Bequemlichkeiten gegen mehr Bewegung austauschen. Beispiel: zu Fuß gehen statt mit dem Bus fahren.



Sportempfehlungen

Manche Programme bieten selbst kein Bewegungsprogramm. Sie geben Empfehlungen für Sportarten und vermitteln Kontakte zu Sportvereinen, Fitness-Studios oder Trainern. Die Kinder verpflichten sich, regelmäßig Sport zu treiben.



Weniger fernsehen und Computer spielen

Ziel der Programme ist es auch, „sitzende“ Freizeitaktivitäten wie Fernsehen und Computer, so gut es geht, einzuschränken. Wie das gelingt, darüber müssen Kinder und Eltern mit den Trainern sprechen.

19





Bewegung ist kein Thema

Es gibt keine Bewegung, man spricht nicht darüber. Dann fehlt dem Programm ein wichtiger Baustein. Sportstunden allein sind aber auch nicht genug. Mehr Bewegung im Alltag muss das Ziel sein.

Qualitätsmerkmal 1 b „Das Programm enthält den Baustein Bewegung“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 13 JA an.

Gezieltes Training

Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Kind auf Sport „keinen Bock!“ hat. Wahrscheinlich hat es in Sportstunden bereits schlechte Erfahrungen gemacht. Übergewichtige Kinder können oft mit den anderen nicht mithalten. Werden Mannschaften gebildet, gehören sie zu den Letzten, die ausgewählt werden. In Sportkleidung können sie ihre Pfunde nicht verstecken und werden schnell gehänselt. Sport bedeutet für sie Angst und Frust. Deshalb sind Sportgruppen, in denen sich nur übergewichtige Kinder treffen, für den Anfang ideal. Das Training nimmt darauf Rücksicht, dass dicke Kinder nicht so leistungsfähig sind. Es wird langsam aufgebaut. Hier kann Ihr Kind mithalten. Es erfährt wieder, dass sich bewegen viel Spaß macht.

Sport und Bewegung im Alltag müssen sich ergänzen

Die wöchentliche Sportstunde reicht nicht aus. Vor allem die Bewegung bei den Tätigkeiten im Alltag hält Ihr Kind in Schwung. Sie beeinflusst den Kalorienverbrauch sehr stark. Geht Ihr Kind morgens zu Fuß zur Schule, mittags zu Fuß wieder nach Hause und ist es nachmittags auf Inlinern unterwegs, verbraucht es mehr Kalorien als wenn es mit dem Bus fährt und den ganzen Nachmittag in seinem Zimmer hockt.



■ Qualitätsmerkmal 1 c

Verhaltensänderung – Das pädagogische Konzept

Anders essen, mehr bewegen. Wissen allein reicht nicht. Ihr Kind muss lernen, wie es sein Verhalten ändern kann.

Programm unter die Lupe nehmen



Änderung des Verhaltens

In den Programmbeschreibungen finden Sie Begriffe wie „Verhaltenstraining“, „Bewegungs- und Esstraining“, „Verhaltensänderung“ oder „Änderung der Gewohnheiten“. Bei Umschreibungen wie „lernen und verändern“ oder „psychologische Unterstützung“ sollten Sie nachfragen. Wichtig ist auch, über Stress im Alltag zu sprechen und über Möglichkeiten, damit umzugehen.

Reine Wissensvermittlung



Es ist wichtig zu wissen, warum es sinnvoll ist, sich anders zu verhalten. Doch das reicht nicht aus. Der Großteil der Programm- / Beratungsstunde muss

21



Die Qualitäts-
merkmale



aus Übungen bestehen, wie man das Verhalten ändern kann. Wenn hauptsächlich Wissen vermittelt wird, kommt der praktische Teil zu kurz.

Das pädagogische Konzept ist nicht kindgerecht

Sie erkennen das zum Beispiel an Übungsblättern, die nur Schrift und keine Bilder enthalten. Im Ernährungsteil werden Lieblingsgerichte von Kindern und Jugendlichen nicht besprochen. Das Spiel kommt im Sportprogramm zu kurz. Die Trainerin oder der Trainer spricht für Kinder nicht verständlich, benutzt viele Fremdworte oder gibt keine konkreten Beispiele aus dem Alltag Ihres Kindes.

Qualitätsmerkmal 1 c „Das Programm enthält den Baustein Verhaltensänderung“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 13 JA an.

Verhaltensänderung, aber wie?

Gute Programme üben das auf ganz verschiedene Weise:

- Protokolle und Tagebücher. Wer sein Verhalten ändern will, muss erst mal wissen, was er genau tut. Man verschätzt sich schnell. Deshalb sollten Kinder und Jugendliche, aber auch die Eltern lernen, sich selbst zu beobachten und Protokoll zu führen.

Beispiele: Ihr Kind schreibt eine Woche lang auf, was und wie viel es isst, wie lange es vor dem Fernseher sitzt oder wie es sich fühlt.

- Belohnung spornt an und macht stolz. Beispiel: Für jeden Fortschritt erhalten Kinder einen Aufkleber, einen Stempel, einen Bonuspunkt. So sehen sie, wie erfolgreich sie im Programm sind. Die Eltern können auch belohnen.

22



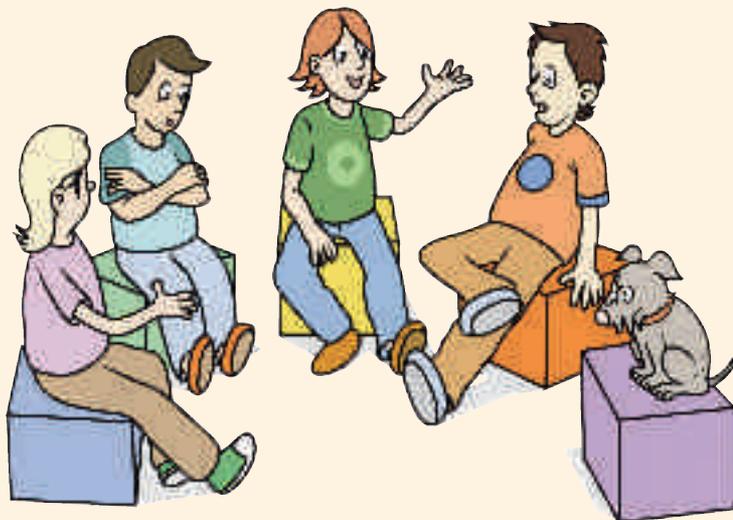
Tauschen Sie eine gewisse Anzahl von Aufklebern ein, beispielsweise gegen den Besuch eines Freizeitparks oder eines Erlebnis-Schwimmbads.

- In Rollenspielen kann man proben, sich anders zu verhalten. Beispiele: „Nein“ sagen, wenn man nichts essen will. Oder auf Hänseleien von Mitschülern antworten.
- Das Programm gibt Anregungen. Üben muss man im Alltag. Deshalb gibt es in guten Programmen Hausaufgaben.

■ Qualitätsmerkmal 1 d

Die Nachbetreuung – Neues Verhalten auf Dauer

Auch nach Programmende soll das geänderte Verhalten bleiben. Das kann manchmal schwierig werden. Vorbereitung auf Rückfälle und Nachbetreuung sind wichtig.



23

Programm unter die Lupe nehmen



Nachtreffen

In Gruppenstunden oder Einzelberatungen wird das im Programm Gelernte aufgefrischt.



Regelmäßiger Erfahrungsaustausch danach

Einige Programme regen jugendliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer oder Eltern an, sich nach Ende des Programms selbstständig regelmäßig zu treffen.



Rückfälle sind ein Thema

Gute Programme bereiten auf Rückfälle vor. Sie zeigen und üben, wie man sich bei Rückfällen verhalten kann. Dazu erhalten die Teilnehmerinnen oder Teilnehmer schriftliche Tipps.





Sport für Ehemalige

Manchmal können Kinder und Jugendliche auch nach Programmende weiter an den Sportangeboten teilnehmen.



Es gibt keine Art von Nachbetreuung

Qualitätsmerkmal 1 d „Das Programm enthält Maßnahmen zur dauerhaften Verhaltensänderung“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 13 JA an.

Danach bleibt es anders

Das Gewicht zu halten, ist oft eine lebenslange Aufgabe. Deshalb nützt es nichts, die Programmzeit als „Ausnahmestand“ zu betrachten und danach zu den alten Gewohnheiten zurückzukehren. Die Zeit, in der Ihr Kind an einem Programm teilnimmt, ist eine Übergangszeit: von alten Gewohnheiten zu neuen.

Fällt es Ihrem Kind z. B. anfangs schwer, zu Fuß zur Schule zu gehen, wird dies im Programm besprochen und geübt. Nach ein paar Monaten ist es ganz „normal“ geworden.

■ Qualitätsmerkmal 2

Ungeeignete Maßnahmen – Nein zu Medikamenten und Operationen

In Programmen für übergewichtige Kinder und Jugendliche dürfen Medikamente und Operationen nicht empfohlen werden.

Programm unter die Lupe nehmen



Medikamente, die die Gewichtsreduktion unterstützen

Dazu gehören Medikamente, die den Appetit zügeln. Die Nebenwirkungen sind zum Teil sehr groß.



Operationen

Es sind schwer wiegende Eingriffe. Viele Komplikationen können auftreten.

Diät-Pulver und extreme Diäten

Diäten mit weniger als 1450 kcal pro Tag können schaden. Da zu wenige wichtige Nährstoffe aufgenommen werden, kann das Wachstum verzögert werden. Dazu gehören Diätmahlzeiten, die aus einem Pulver angerührt werden oder Fasten. Auch einseitige Diäten wie Atkins-Diät, Kohlsuppe und Co. kommen für Kinder nicht Frage.

Schlankheitsmittel, Diät-Kapseln, Entschlackungskuren ...

Für Kinder und Jugendliche sind sie auf gar keinen Fall geeignet.



Qualitätsmerkmal 2 „Medikamente, Diät-Pulver, strenge Diäten oder Operationen gehören nicht dazu“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 13 JA an.



25



Schnell schlank

Viele Schlankheitsmittel versprechen, dass Sie in kurzer Zeit und ohne große Anstrengung das Übergewicht loswerden. Das klingt verlockend! Doch die Nebenwirkungen können für Kinder gewaltig sein. Ein weiterer wichtiger Grund spricht dagegen: Ihr Kind lernt nicht, sein Verhalten auf Dauer zu ändern und die Ursachen für sein Übergewicht zu beseitigen. Deshalb: Hände weg von Diät-Pulvern, Wunderdiäten und Schlankheitspillen. Im Rahmen von Programmen für übergewichtige Kinder und Jugendliche haben sie nichts zu suchen.

■ Qualitätsmerkmal 3

Teilnahmebedingungen – Ist das Programm für Ihr Kind geeignet?

Gute Angebote sagen, für wen das Programm geeignet ist. Denn was einem anderen Kind geholfen hat, muss für Ihr Kind noch lange nicht sinnvoll sein.

Programm unter die Lupe nehmen



Voraussetzungen sind beschrieben

Ein Merkmal ist das Gewicht. Ein Teil der Programme richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit „leichtem bis mittlerem Übergewicht“. Andere sprechen Kinder mit „deutlichem / starkem / schwerem / massivem / extremem Übergewicht“ bzw. Adipositas an. Manchmal wird die Wachstumskurve (siehe Seite 8 / 9) angegeben. Bei der Einordnung hilft die Ärztin oder der Arzt.



Gruppeneinteilung nach Alter und Geschlecht

Es muss klar sein, welche Altersgruppe das Programm anspricht. Wenn Kinder oder Jugendliche in Gruppen zusammen üben, sollten sie das gleiche Alter haben. In der Pubertät ist eine Trennung in Mädchen- und Jungengruppe sehr empfehlenswert.



Es gibt Hinweise, wann man nicht teilnehmen kann

Dazu gehören unter anderem Stoffwechselstörungen oder psychische Krankheiten wie Depressionen oder Essstörungen.



Wer nicht mitarbeiten will, kann nicht teilnehmen

Kind und Eltern müssen bereit sein mitzumachen, sich zu ändern. Sind sie das nicht, kann dies ein Grund sein, nicht aufgenommen zu werden. Programme für stark übergewichtige Kinder müssen die Bereitschaft von Kind und Eltern vor Programmbeginn überprüfen.



Gründe für den Abbruch des Programms sind genannt

Manche Programme schließen Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus, die nicht regelmäßig zu den Terminen kommen. Erkrankungen, die während des Programms auftreten, können den Ausstieg ebenfalls notwendig machen.

Qualitätsmerkmal 3 „Die Teilnahmebedingungen sind genau beschrieben“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 13 JA an.

27

Teilnehmen kann nicht jeder

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht. Je genauer das Programm zu Ihrem Kind passt, desto besser für den Erfolg. Beispiele: Kinder, die sehr viele Pfunde mit sich herumtragen, brauchen im Sport eine andere Betreuung als Kinder mit kleinen Speckpolstern. Sehr stark Übergewichtige müssen vielleicht mehr abnehmen. Das Alter ist wichtig. Ältere Kinder können anders in Gruppen arbeiten als jüngere. Jugendliche haben andere Probleme als Kindergartenkinder. Erkrankungen müssen speziell behandelt werden. Die Unterschiede sind groß. Deshalb ist es gut zu wissen, für wen das Programm geeignet ist und für wen nicht.

DER PROGRAMMABLAUF

■ Qualitätsmerkmal 4

Ohne Eltern geht es nicht – Familie erwünscht

Damit Sie Ihr Kind unterstützen können, müssen Sie das Programm kennen lernen. Sie bekommen außerdem Hilfe, wie Sie Änderungen ohne Probleme in den Familienalltag einführen können.



Programm unter die Lupe nehmen



Eltern übergewichtiger Kinder werden geschult

Dazu gehören Anleitungen und praktische Übungen, z. B. Mahlzeiten zusammenzustellen, den Stress beim Essen abzubauen, Grenzen beim Fernsehen zu setzen. Die Eltern treffen sich in Elterngruppen und erhalten schriftliche Unterlagen. Sie üben allein oder manchmal mit den Kindern gemeinsam.



Eltern übergewichtiger Jugendlicher werden informiert

Zumindest eine Eltern-Broschüre sollte es geben. Sie klärt über das Programm auf und gibt Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können. Außerdem sollten Sie wenigstens zu einem ausführlichen Eingangs- und Abschlussgespräch mitkommen. An den Schulungsterminen der Jugendlichen sollten Eltern ansonsten nicht teilnehmen.



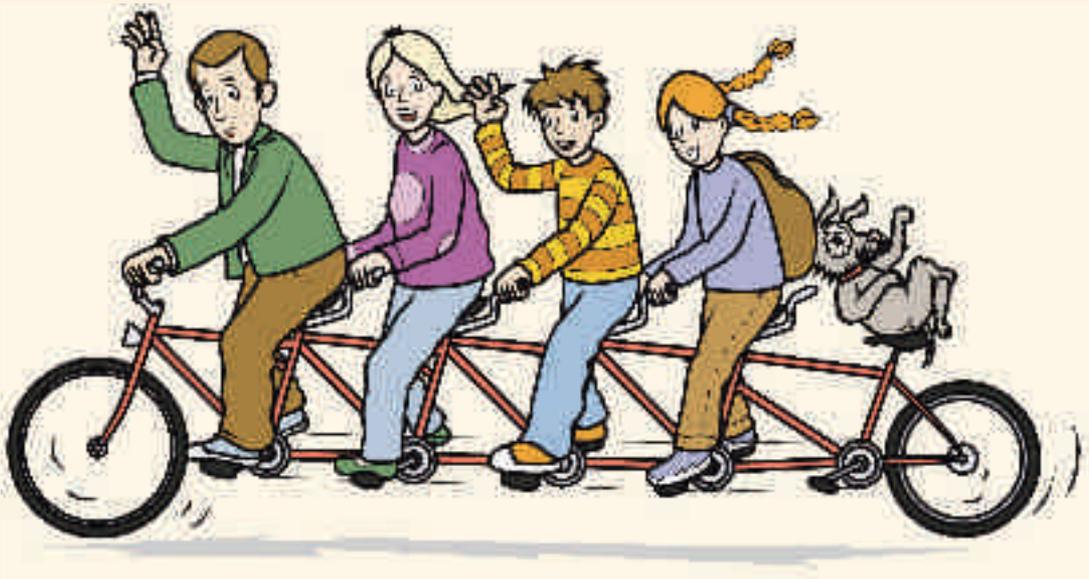
Unterstützung durch die Eltern wird nicht gewünscht oder spielt keine Rolle

Qualitätsmerkmal 4 „Die Eltern sind einbezogen“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 13 JA an.

28

Je jünger Ihr Kind ist, desto stärker braucht es Sie

Einkaufen, Essen kochen, zum Sport bringen, Bewegung im Alltag, beim Einhalten der Regeln helfen, Stress vermeiden – Kindergarten- und Grundschul Kinder brauchen in vielen Dingen die Hilfe der Eltern. Deshalb werden Eltern geschult. Sie lernen, Ihr Kind anzuleiten und es zu ermutigen, dabei zu bleiben. Bei jüngeren Kindern ist die Teilnahme der Eltern besonders wichtig. Ganz anders in Programmen für Jugendliche. Sie empfinden die Mitarbeit oft als Gängelei. Sie möchten für sich selbst Verantwortung tragen. Trotzdem sollen Eltern auch in dieser Zeit ihr Kind sanft unterstützen. Interessieren Sie sich für das, was Ihr Kind tut. Loben Sie es für erreichte Ziele.



■ Qualitätsmerkmal 5

Klare Ziele – Fortschritt lässt sich messen

„Das habe ich geschafft!“ Erfolge machen stolz und spornen an. Doch man kann sie nur messen, wenn man ein festes Ziel vor Augen hat. Wichtig ist: Das Ziel muss für Ihr Kind erreichbar sein, sonst fühlt es sich schnell überfordert.



Programm unter die Lupe nehmen



Gewichtsziele

Hat Ihr Kind leichtes oder mittleres Übergewicht genügt es meist, wenn es sein jetziges Gewicht hält. „Dauerhafte / langfristige Gewichtsstabilisierung“ oder „Gewichtskonstanz“ kann dies in den Programmbeschreibungen heißen. Ist Ihr Kind stark übergewichtig oder hat das Übergewicht bereits zu Erkrankungen geführt, dann ist eine langfristige Gewichtsabnahme notwendig.



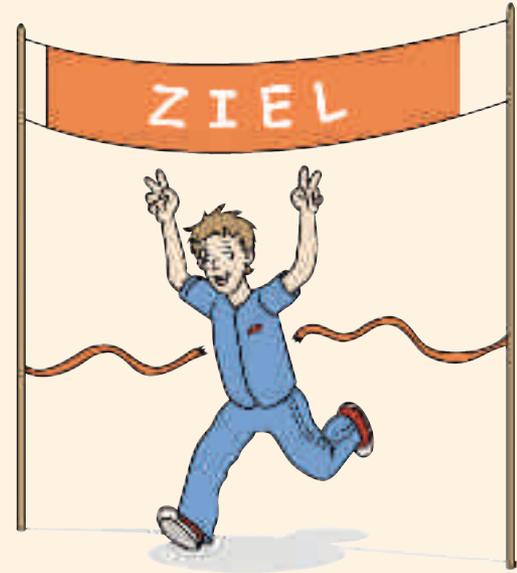
Verhaltensziele

Um Übergewicht auf Dauer loszuwerden, muss Ihr Kind sein Verhalten ändern: beim Essen, beim Trinken, in der Bewegung, im Umgang mit Stress, mit Langeweile und mit anderen Essfallen. Doch es kann nicht alles auf einmal ändern. Deshalb werden in guten Programmen Zwischenziele gesetzt. So geht es Schritt für Schritt zum Erfolg.



Gesundheitsziele

Haben sich durch das Übergewicht bereits Blutwerte verschlechtert oder Krankheiten entwickelt? Dann sollte es ein Ziel sein, diese zu verbessern. Ein



30



anderes Gesundheitsziel: Es sollen keine Nebenwirkungen auftreten. Zum Beispiel darf der angebotene Sport nicht den Gelenken schaden. Mehr Spaß, mehr Selbstbewusstsein, mitmachen können, gesund sein und sich optimal entwickeln – all das können weitere Ziele sein.



Persönliche Voraussetzungen – persönliche Ziele

Wie alt ist Ihr Kind, was kann es lernen? Wie groß ist sein Übergewicht, wie viel muss es abnehmen? Wie können Sie es dabei unterstützen? Bewegt sich Ihr Kind gern oder fällt es ihm extrem schwer? Isst es oft zwischendurch oder einfach zu viel zu den Mahlzeiten? Jedes Kind bringt andere Bedingungen mit. Deshalb machen allgemeine Ziele wenig Sinn. Kind und Eltern müssen also gemeinsam mit der Trainerin oder dem Trainer persönliche Ziele stecken.



Unrealistische Ziele

„3 kg weniger in einer Woche“, „ab jetzt nie mehr Süßigkeiten“ – das sind Ziele, die nicht erreichbar sind. Da man sie nicht schaffen kann, verursachen sie nur Frust.

Qualitätsmerkmal 5 „Es ist klar, welche Ziele erreicht werden sollen“ ist erfüllt?
Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 13 JA an.

3 |

Gewicht ist nicht alles

„So viel soll mein Kind abnehmen!“ Ist dies auch für Sie das Wichtigste? Denken Sie um! Entscheidend ist es, dass Ihr Kind sein Verhalten ändert. Eine günstige Ernährungsweise, mehr Bewegung und weniger Sitzen in der Freizeit sind deshalb die Ziele guter Programme. Wenn Ihr Kind dies auf Dauer schafft, kann es erfolgreich werden! Dann schwinden langsam auch die überflüssigen Kilos. Allerdings muss Ihr Kind dies selbst wollen. Denn nur ein eigenes Ziel ist ein gutes Ziel. Elternziel ist es, das Kind zu unterstützen.

■ Qualitätsmerkmal 6

Programmablauf – Erfolg im Blick

Ablauf und Aufbau des Programms sind in einem Plan schriftlich festgelegt. Er gilt für alle, die im Programm mitarbeiten. So wird Qualität gesichert.

Programm unter die Lupe nehmen



Es gibt einen schriftlichen Ablaufplan

Sie sehen daraus die einzelnen Themen und die Lern-Methoden. Aus dem Plan sollte klar werden, wie das Programm aufgebaut ist. Wie häufig treffen sich Kinder und Eltern? Wie groß sind die Zeitabstände? Sie können der Übersicht auch entnehmen, welche Ziele in einzelnen Etappen erreicht werden sollen.



Der Ablauf kann sich anpassen

Persönliche Fortschritte, die Ihr Kind macht, muss ein gutes Programm berücksichtigen. Denn nicht alle Kinder erreichen Ihre Ziele gleich schnell. Mal braucht man noch ein wenig mehr Übung, mal fällt die Änderung leicht.



Wenig Training, wenig Übungszeit

Kurz-Programme sind nicht sinnvoll. Weniger als 6 Schulungseinheiten sollten es nicht sein, auch wenn sich die 6 Treffen über mehrere Wochen verteilen. Es sind zu wenige Stunden, um aufzuklären und neues Verhalten zu trainieren. Außerdem kommt die Übungszeit im Alltag viel zu kurz.



Der Ablaufplan ist nicht verständlich oder liegt nicht vor

Qualitätsmerkmal 6 „Es gibt einen schriftlichen Überblick über den Programmablauf“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 13 JA an.

32

Kleine Schritte brauchen Zeit

Was und wie wir essen, wie viel wir uns bewegen – das haben wir über Jahre geübt. Von heute auf morgen können weder Ihr Kind noch Sie das Verhalten ändern. Programme gehen in Etappen ans Ziel. Das braucht Zeit. Deshalb können Programme mehrere Monate oder gar ein Jahr dauern. Manche schulen in gleichmäßigen Abständen. In anderen Programmen werden die Kinder anfangs intensiver geschult, sie kommen beispielsweise wöchentlich. Gegen Ende des Programms vergrößern sich die Abstände zwischen den Terminen. Ihr Kind wird immer selbstständiger, braucht die Trainerin oder den Trainer vielleicht nur noch einmal im Monat. Es übernimmt Verantwortung für sich selbst.

Zum dauerhaften Begleiter über mehrere Jahre sollen die Schulungen nicht werden. Selbst Programme für stark übergewichtige Kinder und Jugendliche sollen nicht länger als 24 Monate dauern.

DIE RAHMENBEDINGUNGEN

33

■ Qualitätsmerkmal 7 + 8

Trainerinnen und Trainer – Profis im Team

Mit einer guten Trainerin oder einem guten Trainer fällt die Anstrengung nur halb so schwer. Fachleute aus verschiedenen Bereichen ergänzen sich im Team.

Programm unter die Lupe nehmen



Genügend Betreuerinnen und Betreuer

Das sehen Sie zum Beispiel an der Größe der Gruppe. Ist sie zu groß, kann die Trainerin oder der Trainer nicht ausreichend auf jeden Einzelnen eingehen. In Programmen für stark übergewichtige Kinder und Jugendliche sollten nicht mehr als 12 Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen in einer Gruppe sein.





Fachleute

Für den Bereich Ernährung sind das Diätassistentinnen / Diätassistenten und Ökotrophologinnen / Ökotrophologen (Ernährungswissenschaftler). Auch Ernährungsmedizinerinnen oder -mediziner können Ernährungswissen vermitteln. Im Bereich Bewegung sind Sport- und Bewegungstherapeutinnen oder -therapeuten geeignete Trainer. Verhaltensänderungen können Psychologinnen / Psychologen und Pädagoginnen / Pädagogen üben.



Ausbildung und Erfahrung der Trainerinnen und Trainer wird nicht genannt.

Qualitätsmerkmal 7 „Anbieter / Trainerin oder Trainer hat eine Fachausbildung“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 14 JA an.

34



Fachleute aus 3 Bereichen arbeiten zusammen

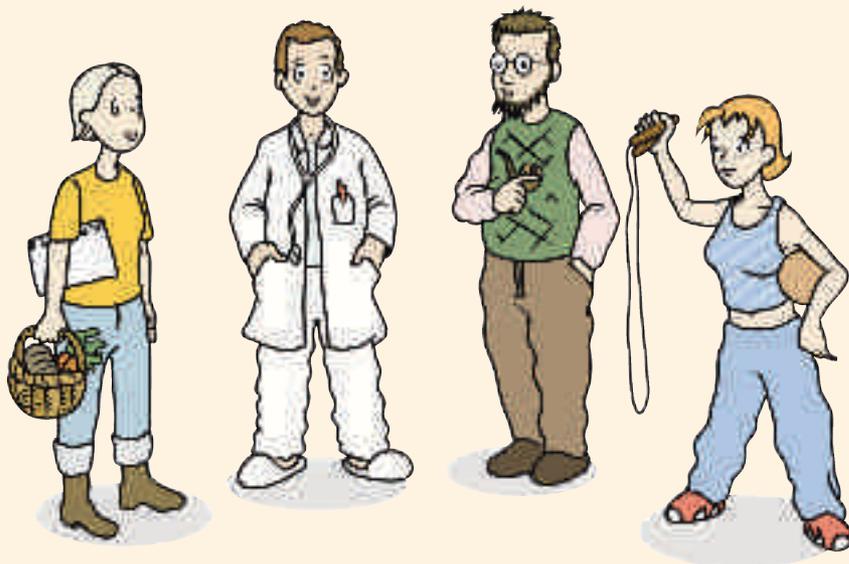
In manchen Programmen arbeiten Profis für Ernährung, Bewegung und Verhalten unter einem Dach. Bei anderen sind sie selbstständig, haben sich aber fest vernetzt. Beispiel: Eine Ernährungsberaterin bietet ein Programm mit Schwerpunkt Ernährung an. Ein Bewegungstherapeut ergänzt es im eigenen Fitness-Studio mit gezielten Sportstunden für die Programmteilnehmer. In Programmen für stark übergewichtige Kinder und Jugendliche muss eine Ärztin oder ein Arzt das Team leiten.

Qualitätsmerkmal 8 „Trainer aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Verhaltenstherapie arbeiten zusammen“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 14 JA an.

Wer ist fachlich gut ausgebildet?

Eine gute Trainerin oder ein guter Trainer holt das Beste aus den Teilnehmern und Teilnehmerinnen heraus. Er erkennt die Stärken und Schwächen schnell und kann deshalb gezielt üben. So hilft er entscheidend mit, erfolgreich zu sein. Das gilt nicht nur im Fuß-

ball, sondern auch fürs Abnehmen. Um dies zu können, braucht er eine Fachausbildung, Einfühlungsvermögen und spezielle Erfahrung, um Kinder und Jugendliche zu schulen. In Seminaren oder auf Kongressen bilden sich gute Beraterinnen und Berater weiter und bringen ihr Wissen auf den neuesten Stand. Wichtig: Sie sollten für die Gruppenberatung ausgebildet sein und bereits mit Gruppen gearbeitet haben.



35

Zusätzliches Qualitätsmerkmal für Programme für stark übergewichtige Kinder Vor- und Nachbetreuung durch Ärztin oder Arzt

In Programmen für stark übergewichtige Kinder ist die Ärztin bzw. der Arzt, der das Kind sonst auch behandelt, stark eingebunden. Sie untersuchen vor Schulungsbeginn den Gewichts- und Gesundheitszustand Ihres Kindes und stellen fest, welches Schulungsprogramm notwendig ist. Während das Programm läuft, erhalten sie vierteljährlich über den Fortgang Bescheid und werden bei Problemen angesprochen. Nach Abschluss des Programms bekommt die Ärztin bzw. der Arzt einen Bericht. So kann Ihr Kind gut weiterbetreut werden.

■ Qualitätsmerkmal 9 + 10

Räume und Schulungsunterlagen – Angemessen und ansprechend

Auch Räume müssen stimmen. Unterlagen für Trainerinnen und Trainer, Kind und Eltern führen durchs Programm.

Programm unter die Lupe nehmen



Räume sind geeignet

Die Schulungsräume sollen groß genug sein. Sie sollten ausreichend Stühle oder andere Sitze haben. Eine Wandtafel ist beispielsweise für Erklärungen hilfreich. In Räumen, in denen sich die Gruppe zum Sport trifft, muss genügend Platz zum Spielen und Rennen oder für andere Bewegungsarten sein. Gut, wenn der Raum einen Sportboden hat und Trainingsgeräte vorhanden sind.

Qualitätsmerkmal 9 „Die Räume und die Ausstattung sind angemessen“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 14 JA an.



Unterlagen für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Ihr Kind erhält ein Handbuch, das es durch das Programm begleitet. Manchmal können es auch einzelne Arbeitsblätter oder Rezepte sein. Sie enthalten Anleitungen für Übungen in der Schulung und im Alltag.



Unterlagen für die Eltern

Das kann zum Beispiel eine Eltern-Broschüre sein, die den Ablauf und die Ziele des Programms erklärt und Tipps gibt. Die Eltern können aber auch durch Elternbriefe oder E-mails informiert werden. Gibt es Elterntreffen, können sie eigene Arbeitsblätter erhalten.



36



Unterlagen sind nicht ansprechend

Eng beschriebene Blätter ohne Abbildungen und Erklärungen in langen, schwierigen Sätzen mit vielen Fremdwörtern machen die Unterlagen schwer verständlich.



Qualitätsmerkmal 10 „Unterrichtsmaterialien werden ausgegeben“ ist erfüllt?
Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 14 JA an.

Auch die Trainerinnen und Trainer brauchen ein Handbuch

Darin sind Themen und Übungen schriftlich festgehalten. Manchmal ist es eine Übersicht, manchmal eine ausführliche Beschreibung aller Sitzungen. Es ist die Arbeitsgrundlage für die Trainerinnen und Trainer. Daran sollten sie sich halten. Das Trainerhandbuch oder Trainermanual ist wichtig, damit alle Betreuerinnen und Betreuer, die am Programm mitarbeiten, dasselbe Konzept verfolgen können.

37

DAS ERGEBNIS

■ Qualitätsmerkmal 11

Ergebnisse – Festhalten und auswerten

Erreichen die Kinder und Jugendlichen die Ziele, die sie sich im Programm setzen? Bleiben Sie bis zum Ende dabei? Antworten wie „die Allermeisten“ sagen wenig aus. Gut, wenn Anbieter ihre Ergebnisse belegen können.

Programm unter die Lupe nehmen



Körperliche Merkmale werden erfasst

Dazu gehören Alter, Geschlecht, Körpergröße und Gewicht, aber auch Blutwerte, die sich durch das Übergewicht verschlechtert haben, oder Krankheiten.





Die Werte werden zu Beginn, am Ende des Programms sowie 1 Jahr danach festgestellt und aufgeschrieben.

Programm-Abbrecher sind erfasst

Der Anbieter sollte zeigen, wie viele Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer das Programm abgebrochen haben. Er sollte auch wissen, warum sie aufgehört haben. Um zu prüfen, wann die Einzelnen abgebrochen haben, muss er bei jedem Schulungstreffen eine Teilnehmerliste führen.



Verhaltensänderungen werden erfasst

Ziel ist es, das Verhalten zu ändern. Deshalb sollen die Änderung beim Essen, Trinken, der Bewegung und in der Freizeit im Laufe des Programms überprüft werden. Das zeigt Ihrem Kind, ob es seine Ziele erreicht hat.



Unerwünschte Wirkungen sind erfasst

Gute Programme achten darauf, dass möglichst keine Nebenwirkungen auftreten. Sie belegen dies. Sie sehen deshalb nicht nur die Fortschritte. Sie halten fest, wenn sich z. B. Sportverletzungen oder Ess-Störungen entwickelt haben.



Abschließende Beurteilung durch Teilnehmerin bzw. Teilnehmer

Die Zufriedenheit der Teilnehmerin bzw. des Teilnehmers ist wichtig. „War die Behandlung hilfreich?“, „Haben sich die Probleme verbessert?“, „Konnten Sie mit dem Berater über alles sprechen?“ Gute Anbieter fragen nach.



Veränderungen werden nicht schriftlich festgehalten

Dann ist die Qualität des Programms nicht belegt. Ein Erfolg ist nicht messbar.

38

Qualitätsmerkmal 11 „Die Ergebnisse werden im Laufe des Programms schriftlich festgehalten“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 14 JA an.

Noch mehr Daten

Wenn die Anbieter wissen wollen, ob das Programm auch langfristig erfolgreich ist, ist es sinnvoll, nicht nur 1 Jahr, sondern auch 3 oder sogar 5 Jahre nach Programmende bei der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer nachzufragen. Hat sich beispielsweise der Lebensstil auf Dauer geändert? Ist Ihr Kind immer noch aktives Mitglied im Sportverein? Wie hat sich das Gewicht entwickelt? Programme für stark übergewichtige Kinder müssen die Ergebnisse jedes Jahr, 3 Jahre lang, festhalten. Die Untersuchungen, die dazu notwendig sind, übernimmt die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt (z. B. Kinder- oder Hausarzt), der in das Programm eingebunden ist.

■ Qualitätsmerkmal 12

Auswertungen – Methode muss anerkannt sein

Gute Programme werten die Einzeldaten gemeinsam aus. Dann kann man zum Beispiel sehen, wie viel Prozent der Teilnehmer auf Dauer erfolgreich sind. Doch die Auswertungsmethode muss stimmen und das Ergebnis gesichert sein. Das ist nicht einfach zu beurteilen. Hier sollte Ihnen die Ärztin / der Arzt oder eine Mitarbeiterin / ein Mitarbeiter der Krankenkasse helfen.



39

Qualitätsmerkmal 12 „Die Ergebnisse werden ausgewertet“ ist erfüllt? Dann kreuzen Sie im Programm-Check auf Seite 14 JA an.

TIPPS für ZU HAUSE

40

Ihr Kind will abnehmen. Sie wollen es aber erstmal ohne fremde Hilfe probieren. Dann können Ihnen die Tipps auf den nächsten Seiten helfen. Sie geben Ideen, wie Sie den Speiseplan Ihrer Familie gewichtsfreundlicher gestalten können, wie Sie mehr Bewegung in den Tag bringen.



Lebensmittel auswählen – Die Farben der Ampel zeigen den Weg



Rot: Bei Butter und Öl, Zucker, Marmelade, Süßigkeiten, Donuts, Muffins, Chips, Limo, Pommes schaltet die Ampel auf Rot. Aufpassen! Verwenden Sie Fett sparsam und messen Sie es mit dem Teelöffel ab. Süße, fette Snacks und Knabberereien nicht gedankenlos und nebenbei knabbern. Besser: Eine kleine Portion pro Tag in Ruhe genießen.



Gelb: Milch, Joghurt, Quark, Käse, Fleisch und Wurst, Fisch und Ei sind wichtig für die Gesundheit. Wenn möglich, nehmen Sie davon die fettarmen Produkte. Damit sollte sich Ihr Kind nicht satt essen. Deshalb kleine Portionen reichen.



Grün: Bei Obst und Gemüse, leicht belegtem Vollkornbrot, fettarm zubereiteten Kartoffeln, Nudeln oder Reis zeigt die Ampel grün. Auch bei Wasser oder Früchtetee. Davon kann Ihr Kind reichlich essen und trinken. Immer wenn es Hunger oder Durst hat. Satt essen ist erwünscht!

Ändern Sie den Speiseplan auf sanfte Art

Ändern Sie den Speiseplan der Familie langsam – Schritt für Schritt. Beginnen Sie beispielsweise damit, dass Sie den weißen Toast durch Vollkorntoast ersetzen. Bei Milch, Joghurt, Quark nehmen Sie fettarme Produkte (1,5 % Fett). Bei der warmen Mahlzeit nehmen Sie nach und nach mehr Gemüse und weniger Fleisch. Eintopfgerichte oder Pfannengerichte eignen sich dazu besonders. Wurst lassen Sie dünner schneiden. Zum Nachtisch gibt's häufiger Obst statt Süßigkeiten oder Cremes.

Mehr Obst und Gemüse

Obst und Gemüse tun viel für unsere Gesundheit. Deshalb sollen sie bei jeder Mahlzeit dabei sein: morgens, mittags, abends und auch zwischendurch. Doch manche Kinder streiken. Probieren Sie folgende Möglichkeiten:

- Obst mit Joghurt und Milch zum Drink pürieren.
- 1 Glas Obstsaft kann 1 Portion Obst ersetzen, 1 Glas Gemüsesaft 1 Portion gekochtes oder rohes Gemüse.

- Rosinen, getrocknete Aprikosen, Apfelfringe oder anderes Trockenobst an Stelle von Schokolade oder Chips naschen.
- Gemüsesorten zum Knabbern roh anbieten. Viele Kinder mögen sie lieber so. Auch mal Sorten wie Blumenkohl, Fenchel, Kohlrabi roh probieren.
- Gemüse schmeckt als Soße: Dazu Möhren, Zucchini oder Paprikaschoten klitzeklein schneiden, etwas dünsten, dann pürieren oder mit Tomatensoße mischen. Das passt zu Nudeln, Reis, Pellkartoffeln.
- Süße Mahlzeiten wie Grießbrei oder Milchreis immer mit frischem Obst essen.
- Linsen, getrocknete Bohnen, Kichererbsen sind auch Gemüse. Sie schmecken als Suppe, als Salat oder zusammen mit Nudeln.

Gemüseküche auf die Schnelle

Gemüse putzen und schneiden braucht Zeit. Doch deshalb auf Gemüse verzichten? Nicht nötig. Wenn es schnell gehen muss, nehmen Sie:

- tiefgekühltes Gemüse, entweder einzelne Sorten oder Mischungen. Aber achten Sie darauf, dass es nicht bereits mit einer Soße oder Buttermischung verfeinert ist.
- Salatmischungen, Gemüse und Obst, geputzt und geschnitten im Kühlregal.
- Gemüse pur aus der Dose.

Alternativen für Kalorienbomben

In einigen Lebensmitteln verstecken sich viel Fett und viel Zucker. Sie sind nicht verboten, aber kleine Mengen sollten es davon nur sein.

- Größe S statt XXL: Süßigkeiten, Chips, Eiskrem, Kekse u. ä. in kleinen Packungsgrößen kaufen, denn angebrochene Packungen verführen zum Leeressen. Normalgroße statt Big-Burger nehmen.
- Panaden: Hähnchenstücke, Schnitzel oder Fischstäbchen werden oft paniert. In der Panade selbst steckt Fett und beim Braten nimmt sie noch Fett auf. Deshalb die panierten Stücke entweder im Ofen erhitzen oder noch besser Fleisch und Fisch natur braten. Oder die Panade (zumindest zum Teil) entfernen.

- Frittiertes: Pommes oder Kroketten, Berliner oder Spritzgebäck — vieles wird in schwimmendem Fett frittiert. Pommes besser im Backofen backen. Statt Berliner ein Rosinenbrötchen wählen. Statt Spritzgebäck lieber „Russisch-Brot“-Kekse.
- Bratwurst und Wiener Würstchen: Sie sind ein ideales Fettversteck. Bratwurst durch mageres Rinderhackfleisch ersetzen, Wiener Würstchen z. B. in Eintöpfen durch Kasseler. Oder einfach seltener servieren.

Genießerinnen und Genießer nehmen Platz

Wer unbewusst und nebenbei isst, spürt nicht, wann er satt ist. Deshalb sollen Kinder am Tisch essen. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Alle Familienmitglieder nehmen zum Essen am Esstisch Platz. Schalten Sie Fernseher und Computer aus. Legen Sie die Zeitung beiseite. Lassen Sie den Anrufer auf den Anrufbeantworter sprechen. Essen Sie langsam und so oft wie möglich gemeinsam.

Das Schatzkästchen

„Mal sehen, ob ich es schaffe, diese Woche weniger Süßigkeiten zu essen.“ Das ist kein Ziel, das spornt nicht an. Besser ist es, eine bestimmte Menge festzulegen. Packen Sie eine Handvoll (zum Beispiel Gummibärchen) in eine kleine Kiste oder in ein Glas. Damit kann Ihr Kind haushalten. Es kann selbstständig bestimmen, wie viel es pro Tag daraus essen will. Sie, die Eltern helfen dabei, mit der Wochenmenge auszukommen. Füllen Sie das Kästchen nicht automatisch nach und kaufen Sie Süßigkeiten und Knabbereien nicht auf Vorrat ein.

Welche Sportart ist die Beste?

Fußball, Tischtennis, Schwimmen oder Tanzen? Um das Übergewicht zu senken, sind Ausdauersportarten wie Radfahren oder Bahnen-Schwimmen am günstigsten. Doch Kinder finden dies meist ausgesprochen langweilig. Deshalb gilt: Ihr Kind soll den Sport treiben, der ihm gefällt. Das hängt nicht nur von der Sportart ab, sondern auch von der Trainerin bzw. dem Trainer und der Stimmung in der Gruppe. Wenn die Sport-

stunden Spaß machen, dann geht Ihr Kind auch regelmäßig zum Training und bleibt auf Dauer dabei. Das ist wichtig!

So wird die Familie aktiv

Mehr Bewegung, das gilt für die ganze Familie. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran! Lassen Sie das Auto so oft wie möglich stehen. Gestalten Sie die Freizeit mit Ihrem Kind aktiver: Statt ins Kino in den Tierpark. Gemeinsam Rad fahren, Federball spielen, im Schwimmbad toben und planschen statt auf dem Sofa sitzen. Fordern Sie Ihre Kinder zum Match heraus. Mal sehen, wer schneller oder geschickter ist?

Auf die Füße, aufs Pedal!

Gehen ist die einfachste Art, sich mehr zu bewegen. Nutzen Sie und Ihr Kind kurze Wege und gehen Sie zu Fuß.

- Das ist zu weit? Machen Sie die Probe: Stellen Sie den Kilometerzähler im Auto oder am Fahrrad auf Null und messen Sie den Weg. Zum Einkaufen, zum Freund oder zur Freundin, zur Gruppenstunde, zur Post, zum Bäcker, zur Schule oder zum Kindergarten, zum Schwimmbad ... Oft sind die Wege kürzer als man denkt. 1 bis 2 km, das schaffen auch Grundschul Kinder. Je älter die Kinder, desto länger können die Wege werden. Es kostet nur mehr Zeit.
- Viele Kinder haben sich daran gewöhnt, jeden Meter gefahren zu werden. Stellen Sie den Taxi-Betrieb ein! Nicht von heute auf morgen komplett. Beginnen Sie mit den kürzesten Wegen. Bei gutem Wetter zu Fuß, bei Regen mit dem Auto oder mit dem Bus. Nach und nach kommen die längeren Wege dazu.
- Sind die Wege länger oder muss man etwas transportieren, können Kinder und Jugendliche das Fahrrad benutzen. (Helm nicht vergessen. Fahrradwege und Straßen mit wenig Verkehr nehmen.)
- Familienwettbewerb: Wer ist Schrittkönigin oder -könig? Vater, Mutter, Oma oder Kind – alle zählen einen Tag lang ihre Wege. Wer ist am weitesten gegangen? Oder lassen Sie einen Schrittzähler zählen. Er kostet nur ein paar Euro.

Nicht mit Süßigkeiten belohnen oder trösten

„Wenn du dies oder das machst, bekommst du etwas Süßes.“ „Sei nicht traurig, hier ist etwas Schokolade.“ Essen ist manchmal Erziehungsmittel. Doch dafür ist es ganz und gar nicht geeignet. Wer lernt, bei Freude, Stress und Kummer zu essen, nimmt schnell mehr zu sich, als der Körper braucht. Belohnen Sie Ihr Kind lieber mit gemeinsamer Zeit. Fließen die Tränen, nehmen Sie es am besten in die Arme.

Vorteile für die Eltern

Machen Sie, die Eltern, mit. Ändern Sie Ihr Verhalten beim Essen, Trinken und bei der Bewegung ebenfalls. Sie sind Vorbild und unterstützen so Ihr Kind. Aber auch Ihre Gesundheit gewinnt. Mehr Gemüse und Obst, mehr Bewegung tun dem Gewicht und Wohlbefinden aller Familienmitglieder gut. Wenn Sie als Familie gemeinsam aktiv sind und gemeinsam essen, machen sie gemeinsame Erfahrungen. Das macht sie als Familie stark.

Kind, Mutter, Vater, Großeltern – alle ziehen an einem Strang

Mutter und Vater müssen bereit sein, Ihr Kind zu unterstützen. Auch dann, wenn sie getrennt leben. Es nützt nichts, wenn Kind und Mutter unter der Woche die Zeiten vor dem Bildschirm einschränken, der Vater das Wochenende aber am liebsten gemeinsam vor dem Computer verbringt. Auch Großeltern müssen manchmal dazulernen. Sie können ihre Enkel viel besser mit gemeinsamer Zeit als mit gutem Essen oder Süßigkeiten verwöhnen.

Ihr Kind hat viele Stärken

Machen Sie das Gewicht nicht zum Dauerthema. Die Stimmung in der Familie sollte nicht von der Waage abhängen. Ihr Kind hat viele andere Stärken. Es kann vielleicht gut malen, kennt sich super im Fußball aus, trifft gerne Freundinnen und Freunde. Versuchen Sie andere Themen zu finden. Sehen Sie das, was Ihr Kind alles gut kann. Und loben Sie, wenn sich sein Verhalten ändert.

WIE bekomme ich HILFE



46

Ärztin und Arzt

Der Kinder- oder Hausarzt stellt fest, ob und wie stark Ihr Kind übergewichtig ist. Er kann klären, ob es reicht, wenn Ihr Kind das Gewicht hält, oder ob es abnehmen muss. Oft kennt er Programm-anbieter und Ernährungsberater und kann Ihnen Ansprechpartner empfehlen. Als behandelnder Arzt kann er in Programmen fest eingebunden sein.

Krankenkassen

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wissen, welche Anbieter es in der Region gibt und können Ihnen darüber Informationen geben. Mit der Krankenkasse müssen Sie besprechen, ob sie die Kosten für ein Programm übernimmt.

Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Auf der Homepage der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter finden Sie Therapiezentren in Deutschland. www.a-g-a.de

Psychologen

Psychotherapeuten finden Sie über den Informationsdienst des Berufsverbandes Deutscher Psychologen (BDP) unter www.psychosuche.de. Darüber hinaus führen Krankenkassen Listen von Psychotherapeuten mit Kassenzulassung in ihrer Region.

Ernährungsberaterinnen und -berater mit Zusatzausbildung

Ernährungsberaterinnen und -berater finden Sie im Internet auf der

- Homepage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).
Siehe www.dge.de / Stichwort Verbraucherinfos / freiberufliche ErnährungsberaterInnen / DGE und Ernährungsmedizinische BeraterInnen / DGE
- Homepage des Verbandes der Diplom-Oecotrophologen (VDO_E).
Siehe www.vdoe.de / Stichwort Ernährungsberatung
- Homepage des Verbandes der Diätassistenten – Deutscher Berufsverband e. V.
Siehe www.vdd.de / Stichwort Adressen



47

Forschungsinstitut für Kinderernährung

Informationen zur optimierten Mischkost erhalten Sie beim Forschungsinstitut für Kinderernährung:
Heinstück 11, 44255 Dortmund,
Tel. 0231/79 22 10-0, www.fke-do.de



Beratungsstellen bei Essstörungen

Einrichtungen, die über die unterschiedlichen Formen von Essstörungen beraten, finden Sie unter: www.bzga-essstoerungen.de oder www.bzga.de. Die Liste der Beratungsstellen können Sie unter der Bestell-Nummer 35 231 102 anfordern: per Post: BZgA, 51101 Köln, per Fax: 0221 / 8992-257, per E-Mail: order@bzga.de



BZgA

Die Reihe „Gut drauf“ ist für 12- bis 16-Jährige gemacht. Hier gibt es viele Infos zu Ernährung, Bewegung und Stressregulation. Außerdem bietet die BZgA viele Schul-Materialien, mit denen Lehrerinnen und Lehrer gesunde Ernährung zum Thema machen können. Auf der Homepage finden Sie auch eine aktuelle Liste von Therapieangeboten für übergewichtige Kinder und Jugendliche.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln, Tel.: 0221 / 89 92-0, Fax: 0221 / 89 92-300, www.bzga.de

Fachleute finden Informationen zu Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen sowie eine Liste von Therapieeinrichtungen unter www.bzga-kinderuebergewicht.de

Zum Weiterlesen

„Leichter, aktiver, gesünder. Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr“. Hrsg. von DGE und aid infodienst. Zu bestellen über DGE MedienService, Bornheimer Straße 33 B, 53111 Bonn, Tel. 0228 9092626 oder www.dge-medien-service.de oder unter aid-Vertrieb DVG, Birkenmaarstraße 8, 53340 Meckenheim, Tel. 02225 / 92 61 46 oder www.aid.de



