



„Adipöse Kinder“

Schwerpunktmaßnahme in der Mutter-Kind-Klinik Talitha

Bei immer mehr Kindern lässt sich ein mehr oder weniger stark ausgeprägtes ernährungsbedingtes Übergewicht feststellen. Viele dieser Kinder werden einige Jahrzehnte später zu der großen Zahl von Erwachsenen gehören, die aufgrund ihrer überflüssigen Pfunde mit Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufkrankungen zu kämpfen haben. Deshalb sollte möglichst frühzeitig versucht werden, durch geeignete Maßnahmen das Kind in eine entwicklungs- und gesundheitsgerechte Gewichtszone zu bringen. Diese Schwerpunktkur soll dazu beitragen, dass Problembewusstsein zu wecken und Wege zur erfolgreichen Gewichtsnormalisierung aufzeigen. Da Übergewicht einem multifaktoriellen Geschehen zugrunde liegt, greift auch die Therapie an unterschiedlichen Stellen an.

Was bieten wir diesen Familien an?

- **ERNÄHRUNG**

Das Ess- und Trinkverhalten gehört zu den stabilsten menschlichen Verhaltensweisen kann aber im Rahmen eines langfristigen Lernprozesses geändert werden. Dieser Prozess wird in Form von geregelten Mahlzeiten mit einer entsprechenden Essgemeinschaft, Ernährungsberatung, Kochkursen, Verhaltenstraining im Supermarkt und Gesprächskreisen begleitet. In den Gesprächskreisen wird der Austausch mit den Müttern, die ähnliche Situationen erleben, gefördert. Es werden individuelle Ernährungsempfehlungen erstellt, die praktikabel für den Alltag sind und die Bedürfnisse der Einzelnen berücksichtigen. Den Kindern wird eine vollwertige Ernährung sowie ein entsprechendes Ernährungswissen auf eine spielerische Art vermittelt. Diese Ernährungsumstellung ist keine Diät sondern ein neuer Lebensstil.

- **BEWEGUNG**

Der Bewegungsaspekt bei übergewichtigen Kindern beinhaltet das Erlernen einer Einstellungsänderung zum eigenen Körper. Das Selbstbild sowie die körpereigene Wahrnehmung werden geschult und verbessert. Die Behandlungsziele umfassen den Muskelaufbau, die Freude an der Bewegung wird gebahnt und vermittelt auch ein Wohlfühlgefühl, das das Selbstwertgefühl der Kinder stärkt, durch die kontinuierliche Bewegung verschaffen wir den Kindern eine bessere Ausdauer. Verschiedene Bewegungsarten werden angeboten (z.B. Walking, Schwimmen, therapeutisches Reiten, Aquajogging).

- **SEELE**

Auch im seelischen Bereich kann Übergewicht bei Kindern schnell zu einem schwerwiegenden Handicap werden z.B. durch Hänseleien in der Schule oder beim Sport.