



Für wen ist das Training gedacht?

Die primäre Zielgruppe des Konzepts - in Tabelle 1 rot gekennzeichnet - sind Kinder und Jugendliche (ab 7 Jahren) mit einem:

- > **BMI zwischen der 90. und der 97. Perzentile**, bei denen vielleicht Risikofaktoren aber noch keine Folgeerkrankungen vorliegen bzw.
- > **BMI zwischen der 97. und der 99,5. Perzentile**, bei denen weder Folgeerkrankungen noch Risikofaktoren vorliegen

und die Mütter bzw. Väter der Kinder und Jugendlichen, die zu den beiden genannten Gruppen gehören.

Zu weiteren Informationen über und zur Berechnung von BMI und Perzentile siehe Innenseite „Was sind BMI und Perzentile?“

Mit erhöhtem Körpergewicht assoziiert...	Keine Risikofaktoren	Risikofaktor*	Krankheit**
Extreme Adipositas (BMI > 99,5. Perzentile)			
Adipositas (BMI < 99,5. bis > 97. Perzentile)			
Übergewicht (BMI < 97. bis > 90. Perzentile)			
Normalgewicht (BMI < 90. Perzentile)			

Tabelle 1: **Abgrenzung der Zielgruppe**

* Als Risikofaktoren gelten: Insulinresistenz oder Hypercholesterinämie sowie familiäre Belastung (Diabetes mellitus Typ 2 bei den Eltern, Herzinfarkt oder Schlaganfall vor dem vollendeten 55. Lebensjahr bei Verwandten 1. und 2. Grades).

** Als Krankheiten, für deren Behandlung eine Reduktion des erhöhten Körpergewichts notwendig ist, sofern der Zusammenhang mit dem erhöhten Körpergewicht plausibel erscheint, werden angesehen: Arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus Typ 2, gestörte Glukosetoleranz, Pubertas praecox (vorzeitige Pubertätsentwicklung), Syndrom der polyzystischen Ovarien, orthopädische Erkrankungen.



41. SGB V - Versorgungsvertrag (Bestandsschutz) nach § 111a SGB V - Konzession nach § 30 SGB V (Behilffähigkeit)



Gesundheitszentrum an der Höhle

Eberstadt · Höhlenweg 8 · D-74722 Buchen (Odenwald)

Informationen, Reservierungen & Kontakt

Tel.: 06292 . 930-0 oder 0800 . 2633746 (gebührenfrei)
 Fax: 06292 . 930-160 · E-Mail: info@mutter-vater-kind-kur.de

www.mutter-vater-kind-kur.de

Anerkennung & Konzession: Klinik nach § 107 Abs. 2 SGB V für Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen nach § 924 und



Hilfen bei Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Gesunde Ernährung & Bewegung

bei uns blühen sie auf...



Mit unserem **Optimix-Programm** wollen wir übergewichtige Kinder und Jugendliche sowie deren Mütter und Väter ansprechen.

Was soll erreicht werden?

Die unterschiedlichen Gründe für **die Entstehung und Aufrechterhaltung von Übergewicht und Adipositas** machen es erforderlich im Training verschiedene Therapieelemente zu berücksichtigen, nämlich:

- > Langfristige Ernährungsumstellung mit einer veränderten Nährstoffrelation
- > Körperliche Aktivität
- > Verhaltenstraining

Im Training mit Kindern und Jugendlichen, wie auch mit den Eltern – zum Teil **in gemeinsamen Trainingseinheiten** – geht es deshalb im Einzelnen vorrangig darum,

- > das Gewicht zu stabilisieren bzw. zu reduzieren
- > ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen
- > die Akzeptanz für den eigenen Körper zu erhöhen
- > die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern
- > medizinische und psychosoziale Risikofaktoren zu vermindern

Darüber hinaus wird erreicht, dass

- > Ernährungswissen erworben wird
- > Erklärungsmodelle für die Entstehung von Übergewicht bekannt werden
- > günstiges Essverhalten erlernt und geübt wird
- > Spaß an körperlicher Aktivität gefördert wird



- > Techniken der Selbstbeobachtung praktiziert werden
- > eigene Stärken erkannt und genutzt werden
- > die dauerhafte Umsetzung der Verhaltensänderung im Alltag gestützt wird
- > für kritische Situationen alternative Verhaltensweisen zum Essen erlernt werden
- > das Risiko von Rückfällen reduziert wird



Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein?

Ein **Bewusstsein** bei Eltern und Kindern für das Übergewicht des Kindes sowie die **Motivation**, aktiv an einer Veränderung mitzuarbeiten, sind die grundlegenden Voraussetzungen für den Erfolg des Trainings.

Wer hilft dabei?

Ein interdisziplinäres **Team aus Therapeuten** verschiedener Fachrichtungen arbeitet beim Adipositastraining mit Kindern, Jugendlichen und deren Müttern/Vätern zusammen. Die jeweiligen Trainingseinheiten werden angeboten von: PsychologInnen, Sport- und BewegungstherapeutInnen, DiätassistentInnen und ÄrztInnen.

Wie ist das gemeinsame Vorgehen?

Die **Trainingseinheiten** gliedern sich in:

- > Schulungen über Ernährung & Essverhalten
- > Zubereitung von optimierter Mischkost mit gemeinsamen Mahlzeiten von Kindern, Jugendlichen und ihren Müttern/Vätern
- > Führung eines Bewegungs- und Ernährungstagebuchs
- > Verhaltenstherapeutische Gruppentrainings für Kinder und Jugendliche
- > Verhaltenstherapeutische Schulungen für Mütter/Väter
- > Angebote zur Alltagsbewegung und Aktivierung
- > Täglich spezielle sportliche Angebote

Was wird nicht gemacht?

Wir arbeiten nicht mit Medikamenten, Formuladiäten oder Nahrungsergänzungsmitteln. Wir verwenden keine extrem kalorienreduzierte Kost. Wir setzen keine Kraftsportarten oder intensive sportliche Trainingsprogramme ein.

Wie sichern wir die Qualität des Trainingsprogramms?

Das Gesundheitszentrum an der Höhle arbeitet mit einem **vom TÜV Hessen geprüften System** zur Sicherung der Qualität. Für das Adipositastraining wird die Wirksamkeit darüber hinaus - in bestimmten zeitlichen Abständen - nach dem Training mit speziellen standardisierten Fragebögen ermittelt.



Was sind BMI und Perzentile?

Für die Messung des Übergewichts bei Erwachsenen hat sich inzwischen der **Body-Mass-Index (BMI)** international durchgesetzt. Der BMI wird berechnet, indem man das Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körpergröße in Metern teilt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Meter} \times \text{Körpergröße in Meter}}$$

Da bei Kindern und Jugendlichen der BMI stark von den alters- und geschlechtsabhängigen physiologischen Veränderungen der Körpermaße beeinflusst wird, hat man mittels bevölkerungsbezogener Untersuchungen Referenzwerte ermittelt. Diese ermöglichen einen Vergleich des individuellen BMI-Wertes eines Kindes mit dem BMI anderer Kinder im selben Alter und Geschlecht, den sogenannten Perzentilwerten.

Weiterführende Informationen zur Bestimmung von BMI und Perzentile finden sich auf den Internetseiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de) und der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kinder- und Jugendalter (www.a-g-a.de).

