

Neuer Fitness und Ernährungskurs für Kinder mit Übergewicht in der Region Reutlingen ab 27. Sept. 2023

Eningen. Der AK Gesunde Gemeinde und das Gesundheitsforum starten mit den Kreiskliniken, niedergelassenen Ärzten und ambulanter Therapeuten am 27. September einen zertifizierten Vorsorgekurs für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren.

Nicht erst durch die Pandemie nimmt Fettleibigkeit oder Adipositas als Erkrankung, gerade auch bei jungen Menschen immer weiter zu. Bei einem sehr stark erhöhten Körpergewicht, dass durch einen übermäßig hohen Fettanteil in der Ernährung verursacht wird, wird dem Körper mehr Energie zugeführt als er verbraucht. Bei der sogenannten Adipositas entstehen bei den Betroffenen auf Dauer Folgeerkrankungen. Jeder weiß, Übergewicht ist ein gesundheitlicher Risikofaktor und kann Diabetes, Bluthochdruck bis hin zu Kreislauferkrankungen und Herzinfarkten verursachen.

„Im Team Adipositas arbeiten Spezialisten der Region zusammen, um der Krankheit rechtzeitig zu begegnen. Gesundheitsexperten der Kreiskliniken bis hin zu niedergelassenen Therapeuten, Trainern und Ärzten sind interdisziplinär vernetzt“, so der Leiter des Teams Volker Feyerabend, der als Co-Vorstand des AK Gesunde Gemeinde und Beirat des Gesundheitsforums in Eningen dieses Projekt ins Leben rief.

Nach den ersten Erfahrungen wurde der Kurs für Kinder nun weiterentwickelt und startet erneut im Herbst. Mit dem Gesundheitsangebot soll im Bereich der Prävention die immer stärker werdende Versorgungslücke geschlossen werden. So soll nun der interdisziplinäre Ansatz noch weiter ausgebaut werden und in nächster Zeit ein präventives Kursangebot für ältere Kinder und Jugendliche ins Leben gerufen werden.

Der „Jumbo Fit“ Herbstkurs für Kinder von 8-12 Jahren, startet am 27.09.2023 und wird mit einem Ernährungs- und Bewegungsmodul Verhaltensweisen schulen und neues Wissen bei den Teilnehmern bilden. Am Trainingsort im Gesundheitszentrum Eningen wird 12 Wochen lang, immer mittwochs ab 15:30 Uhr, spielerisch und altersgerecht Spaß an Bewegung vermittelt. Dabei sollen auch ein paar Pfunde purzeln.

Wenn Kinder zu wenig Bewegung haben, entsteht oft Übergewicht. "Der Kalorienverbrauch ist ohne Bewegung niedrig und Übergewichtige haben dann vielleicht sogar keine Motivation mehr, sich ausreichend zu bewegen", so Gerardus von Rossenberg, Physiotherapeut und Praxisinhaber der kidKG in Eningen.

Die jungen TeilnehmerInnen sollen in seinem Modul ihre Sinne, Muskeln und das Wissen um das Thema trainieren. Um sich gesund zu entwickeln, brauchen Kinder Bewegung. Im Kurs wird, um den Übergang der Kurselemente in die Praxis zu erleichtern, in erster Linie die Koordination und Nutzung von Alltagsbewegungen geschult. Einfache Tipps und Bewegung sind das Ziel des ersten Bewegungsmodul.

Mit im Team und verantwortlich für das Ernährungsmodul des Kurses ist Daniela Homoth, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Inhaberin der Praxis für Ernährungsberatung Daniela Homoth & Team in Reutlingen. Sie bestätigt, dass die Ernährung dabei ein wichtiger Teil des Problems, aber auch der Lösung ist. Einseitiges Essverhalten, Stress in der Familie oder sogar Schul-Mobbing sind nur einige Gründe der Entwicklung. Im Jumbo-Fit Kurs soll ab dem 27. September an 8 der 12 Termine nach dem Bewegungsmodul, im Ernährungsmodul gezeigt werden, wie gesündere alltagstaugliche Mahlzeiten zubereitet werden können. Das Essen soll den Kindern dabei schmecken und ihnen Lust auf eine gesunde Ernährung machen.

Der Kurs über 12 Termine wird von den Krankenkassen bezuschusst. Und Kinder, die wegen Übergewicht oder einer anderen Erkrankung, zum Beispiel wegen Asthma oder Allergien in Reha Behandlung waren, können sogar bis zu 20 Ernährungsberatungs-Termine als Reha Nachsorge über die Deutsche Rentenversicherung kostenfrei erhalten. Auch können individuelle Ernährungsberatungen auf ärztliches Rezept in Anspruch genommen werden. Um weitere Informationen zu bekommen, können sich Familien und Interessierte an die Gesundheitsexperten des Teams und den Kursleiter wenden.

Wenn sich Angehörige nicht sicher sind, ob Ihre Kinder die Veranlagung zu Übergewicht haben, können die niedergelassenen Ärzte weiterhelfen. Kinder und Erwachsene aller Altersklassen können Adipositas entwickeln. "Die Häufigkeit nimmt auch in Reutlingen stark zu. Circa ein Viertel der Erwachsenen sind bereits adipös " so Dr. med. Dirk Baumgärtel, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. Er ist Vertreter der niedergelassenen Ärzte im Team.

"Genügend Bewegung und ein Grundwissen um die geeignete Ernährung sind beim Thema Übergewicht sehr wichtig", so auch Prof. Dr. med. Peter Freisinger, Chefarzt an der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin an den Kreiskliniken in Reutlingen. "Wir können die Eltern nur ermutigen die Entwicklung ihrer Kinder unter Anleitung und mit Begleitung von Fachleuten positiv zu unterstützen."

Die Gesundheitsexperten im Team Adipositas tauschen sich regelmäßig aus, arbeiten an den Patienten zusammen und entwickelten die Module des Jumbo Fit Kurs für die Region Reutlingen weiter. So startet am 27. September 2023 die neue Kursreihe in Enningen und richtet sich an die breite Öffentlichkeit. Bei Interesse einfach bei dem eigenen Arzt, oder bei Gerardus van Rossenberg unter der Telefonnummer Tel. 07121-820866 und Daniela Homoth Tel. 07121-6904466 nachfragen.

Informationen: www.ForumGesundeGemeinde.de

(5.376 Zeichen)



Das interdisziplinäre Team Adipositas freut sich über den Kursstart. Bild v.l.n.r, Volker Feyerabend Leiter Team Adipositas und Co-Vorstand AK Gesunde Gemeinde Gesunde Stadt, Daniela Homoth Ernährungsberatung, Prof. Dr. med. Peter Freisinger, Physiotherapeut

Gerardus van Rossenberg, Dr. med. Dirk Baumgärtel als Vertreter der niedergelassenen Ärzte (entschuldigt)



Ab 27. September 2023 ist der Spaß an Bewegung ein wichtiger Baustein im präventiven Ansatz des neuen Jumbo Fit Bewegungs-Modules.



Im Ernährungsmodul des neuen Kurses soll gezeigt werden, wie gesündere alltagstaugliche Mahlzeiten zubereitet und Lust auf eine gesunde Ernährung gemacht werden.

Kontakt und weitere Informationen:

APROS Consulting & Services GmbH | Volker Feyerabend
Rennengaessle. 9 | 72800 Eningen
Tel. 07121-98099-11; Fax -19 | info@APROS-Consulting.com