

# HILFE, MEIN KIND IST ZU DICK – PFUNDE WEG BEI JUGENDLICHEN

„Du bist aber dick geworden!“ Ein Satz, den immer mehr Kinder und Jugendliche zu hören bekommen, auch weil sich unsere Lebens- und Essgewohnheiten grundlegend verändert haben. Fertiggerichte und Süßigkeiten, keine geregelten Essenszeiten und ein mitunter allgegenwärtiger Fernseher machen es gerade Kindern schwer, die richtige Menge bei Mahlzeiten einzuschätzen. So ist der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher weiter gestiegen, derzeit sind 15 % der 7 bis 10-Jährigen und 17 % der 14- bis 17-Jährigen betroffen. Von starkem Übergewicht, also Adipositas, sind 6,4 % der 7- bis 10-Jährigen und 8,5 % der 14- bis 17-Jährigen betroffen.

Was manche aber nicht wissen: Adipositas ist eine chronische Erkrankung mit eingeschränkter Lebensqualität und hohem Krankheitsrisiko. Der mitnichten gut gemeinte Rat, „dann iss halt weniger!“ schadet eher, vor allem aber hilft er nicht. Denn unser Ernährungsverhalten wird schon in frühen Jahren geprägt, und nur eine frühe Intervention unter Einbeziehung der Eltern kann etwas verändern.

Genau hier setzt das Team von AdieuPositas an. Nach dem Motto „raus aus dem Diätendschub“, rein in unsere wöchentlich stattfindende Gruppenschulung“, werden die Familien über ein Jahr lang von einem Team aus ganz verschiedenen Fachkräften begleitet. Es ist ein ambulantes Rehabilitationsangebot für adi-



pöse Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 9 und 16 Jahren sowie deren Eltern im Stadtteil Neuhausen. Das Team setzt sich aus einer Kinder- und Jugendärztin / Ernährungsmedizinerin,

einer Dipl.-Sozialpädagogin (FH), einer Sportwissenschaftlerin und einer staatlich geprüften Diätassistentin zusammen. Eine Überweisung der übergewichtigen Kinder erfolgt durch

den niedergelassenen Kinder- oder Hausarzt.

Die grundsätzliche Umstellung des Ess- und Bewegungsverhaltens wird in Rollenspielen spielerisch erprobt und eingeübt. In der Lehrküche werden die Kochlöffel geschwungen, neue Lebensmittel und Gerichte entdeckt und gemeinsam probiert. Beim wöchentlichen Sportprogramm purzeln die Pfunde mit Spiel und Spaß fast wie von selbst. Außerdem finden Elternschulungen, Hausbesuche, ein Einkaufstraining und ein Restaurantbesuch statt. Und eines Tages heißt es dann: „Du bist aber schlank geworden. Du siehst richtig gut aus.“

Weitere Informationen sind auf [www.adieupositas.de](http://www.adieupositas.de) zu finden.

## PRAXIS AM SCHLOSSGARTEN

Dr. med. dent.  
Maximilian Grosse  
ZAHNARZT



Es erwartet Sie ein freundliches Team in einer angenehmen, modernen Praxis mit aktuellem Fachwissen für Ihre individuelle und persönliche Betreuung. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Praxis am Schlossgarten | Notburgastr. 10 | 80639 München | Tel. 089 176-0 30  
info@praxisamschlossgarten.de | www.praxisamschlossgarten.de



## Praxis für ganzheitliche Medizin

Dr. Claudia Mosavi

Fachärztin für innere Medizin  
Naturheilverfahren  
Metabolic Balance  
Bioresonanztherapie

Romanstraße 81  
D-80639 München  
Fon +49.89.17117972  
www.dr-mosavi.de



## DIE SCHNEIDEREI

UTE HOBBIEBRUNKEN

DONNERSBERGERSTRASSE 48  
80634 MÜNCHEN

TEL.: 089 - 12 02 72 17

[WWW.DIE-SCHNEIDEREI.NET](http://WWW.DIE-SCHNEIDEREI.NET)