

„Fit Kids mit Kneipp®“

Ein Programm für übergewichtige Kinder



Übergewicht zählt heute in Deutschland zu der häufigsten ernährungsabhängigen Gesundheitsstörung bei Kindern und Jugendlichen. Die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher ist in den letzten Jahren deutlich angestiegen und es ist kein Ende dieser Entwicklung zu verzeichnen.

Übergewicht im Kindes- und Jugendalter stellt ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko dar. Es führt nicht nur zu funktionellen und individuellen Einschränkungen, sondern auch zu psychosozialen Problemen. Es erhöht das Risiko für weitere Erkrankungen vor allem im Erwachsenenalter und ist somit auch eine große Belastung für unser Sozialsystem.

Die Ursachen für die rasche Zunahme von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen sind vielschichtig. Das Körpergewicht wird beeinflusst durch eine genetische Veranlagung, sowie durch Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten. Im veränderten Lebensstil vieler Familien ist die Hauptursache von Übergewicht zu finden. Ein Freizeitverhalten wie langes Fernsehen und Computerspiele kombiniert mit zunehmender Motorisierung (Kinder werden zur Schule und anderen Veranstaltungen gefahren etc.) verursachen Bewegungsarmut. Gleichzeitig hat sich das Ess- und Ernährungsverhalten geändert. Energiedichte (kalorienreiche) Nahrungsmittel, teilweise schon fertig zubereitet, werden von vielen Kindern und Jugendlichen bevorzugt. Gewandelte Arbeits- und Beschäftigungsbedingungen der Eltern führen zu einer veränderten Esskultur. Familienmahlzeiten werden seltener, Kinder und Jugendliche versorgen sich häufig selbst mit schnell verfügbaren, kalorienreichen Mahlzeiten. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Kinder und Jugendliche unter diesen geänderten Bedingungen bei gleichzeitig genetischer Veranlagung empfänglich sind für Übergewicht.

Die Maßnahmen, die nötig sind, übergewichtigen Kindern und Jugendlichen zu helfen, müssen daher ebenso vielschichtig sein.

Nach heutigen Erkenntnissen ist eine interdisziplinäre Gruppenschulung die wirksamste Form der Therapie bei Übergewicht. Die Prävention von Übergewicht im Kindesalter ist eine der größten gesundheitspolitischen Herausforderungen geworden.

Der Kneipp-Bund e.V. hat sich dieser Herausforderung gestellt und sein Konzept „Fit Kids mit Kneipp®“ entwickelt, mit dem Ziel, übergewichtige Kinder und deren Eltern möglichst früh an einen gesunden Lebensstil heranzuführen. Damit greift der Kneipp-Bund e.V. eine Zielgruppe auf, die in der Regel nicht in Vereinen organisiert ist.

Das Programm „Fit Kids mit Kneipp®“ wird von Kneipp-Vereinen angeboten und durchgeführt. Gerade für Kinder mit Defiziten könnte der Kneipp-Verein der Ort sein, an dem sie Gesundheitsförderung mit Freude – ohne Hänseleien – erfahren. Aufgrund der Struktur des Kneipp-Bund e.V. mit seinen 660 Kneipp-Vereinen ist gewährleistet, dass langfristig das Schulungsprogramm „Fit Kids mit Kneipp®“ flächendeckend angeboten werden kann.

Das Pilotprojekt „Fit Kids mit Kneipp®“ fand vom 31.1. bis 27. 7.2007 im Stamm-Kneipp-Verein Bad Wörishofen statt. Projektleiterin war dort Maria Rück, Gesundheitspädagogin SKA, die im Oktober 2005 eine Projektleiterschulung für das Programm „Fit Kids mit Kneipp®“ in Bad Lauterberg absolviert hat.

In einem Manual werden wichtige Erfahrungen bei der Koordination und Organisation des Pilotprojektes „Fit Kids mit Kneipp®“ zusammengefasst. Das Handbuch gibt Tipps zur Planung und liefert Informationen, wie das Programm in Bad Wörishofen durchgeführt worden ist. Im Anhang finden Sie Vorlagen für Werbematerialien (Flyer, Poster) und Musterbriefe. Es ist somit als Hilfestellung für Kneipp-Vereine gedacht, die das Schulungsprogramm „Fit Kids mit Kneipp®“ selbstständig mit qualifizierten Fachkräften durchführen wollen. Die Werbematerialien (Flyer, Poster) wurden vom Kneipp-Bund e.V. entworfen und stehen nun allen Kneipp-Vereinen zur Verfügung, die selbst dieses Programm anbieten möchten.

gez. Ursula Lenz
Diplom-Oecotrophologin
Projektleitung „Fit Kids mit Kneipp®“ beim Kneipp-Bund e.V.