



# Projektskizze

## **„Fit Kids mit Kneipp®“ - ein ambulantes Langzeitprogramm zur Gewichtsreduktion von Kindern**

Übergewicht zählt in Deutschland zu der häufigsten ernährungsabhängigen Gesundheitsstörung bei Kindern und Jugendlichen. Durchschnittlich ist jedes fünfte bis sechste Kind davon betroffen. Hauptursachen sind falsche Ernährung und mangelnde Bewegung.

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

Der stetige Anstieg übergewichtiger Kinder erfordert den Ausbau von Präventionsmaßnahmen. Der Kneipp-Bund e.V. leistet dazu mit seinem Programm

### **„Fit Kids mit Kneipp®“**

einen Beitrag.

Der Kneipp-Bund e.V. mit seinen bundesweit 13 Landesverbänden und 660 Vereinen ist nach der WHO (World Health Organization) die größte Gesundheitsorganisation Deutschlands. Seine Grundsätze basieren auf der ganzheitlichen Lehre von Pfarrer Sebastian Kneipp.

Der Kneipp-Bund e.V. steht im ständigen Austausch mit Verantwortlichen in Wissenschaft und Gesundheitspolitik. Die Verankerung und Verbreitung des Kneipp'schen Gesundheitskonzeptes sieht der Kneipp-Bund als seine Kernaufgabe.



Die Politik des Kneipp-Bund e.V. ist zukunftsorientiert. Er verfolgt das Thema „Gesundheit bei Kindern“ seit Jahren aktiv und konsequent. Die Wichtigkeit, die der Kneipp-Bund e.V. der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zuschreibt, zeigt sich auch in der 1998 erfolgten Gründung der „Kneipp-Jugend Deutschland“ und dem erfolgreichen Konzept „Kneipp-Gesundheit im Kindergarten“.

Mit dem Konzept „Fit Kids mit Kneipp®“ greift der Kneipp-Bund e.V. eine Zielgruppe auf, die in der Regel nicht in Vereinen organisiert ist. Das Programm wird von den Kneipp-Vereinen angeboten. Gerade für Kinder mit Defiziten könnte der Kneipp-Verein der Ort sein, an dem sie Gesundheitsförderung mit Freude – ohne Hänseleien – erfahren.

### **Das Konzept**

„Fit Kids mit Kneipp®“ ist ein ambulantes Langzeit-Programm über sechs Monate für übergewichtige Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren und deren Eltern. Das Konzept mit seinem multiprofessionellen Ansatz bezieht die fünf Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzeptes mit ein. Dazu gehören Ernährung, Bewegung, Lebensordnung, Heilkräuter sowie Wasseranwendungen.

### **Ziele „Fit Kids mit Kneipp®“:**

- Entwickeln von gesunden Ernährungs- und Lebensgewohnheiten bei den Kindern und deren Familien
- Nachhaltige Lebensstiländerung und Verbesserung der Lebensqualität
- Integrieren des Kneippschen Gesundheitskonzeptes in den Familienalltag
- Hinführen zu einer aktiven Freizeitgestaltung
- Langsame, schrittweise Gewichtsreduktion bzw. konstantes Gewicht bei zunehmendem Längenwachstum

Übergeordnetes Ziel ist es, dem Übergewicht von Kindern wirksam vorzubeugen.



## **Gesundheitsförderung nach dem salutogenetischen Modell**

Gesundheitserziehung als Aufforderung zur Vermeidung von Risikofaktoren hat nicht den Erfolg gehabt, den man sich erwartet hat.

Es ist inzwischen verbreiteter Konsens, den Schwerpunkt der Gesundheitsbildung auf die Sensibilisierung und die Förderung von Faktoren zu legen, welche Gesundheit fördern („health enhancing factors“) oder die eine Förderung der Ich-Stärke unter dem zusammenfassenden Begriff des Empowerments beabsichtigen.

Ziel ist die Initiierung eines positiven Selbstkonzepts, das sich in einem verantworteten persönlichen Lebensstil äußert.

Der Förderung ganzheitlicher Gesundheit liegt die Annahme zugrunde, dass Gesundheit beim Individuum als enges Zusammenspiel von sozialen, personalen, mentalen und verhaltenspsychologischen Aspekten besteht. Gesundheit ist lernbar und äußert sich im alltäglichen Gesundheitsverhalten erkennbar für andere.

Ressourcenorientierte Prävention steht bei der ganzheitlichen Betrachtung von Gesundheit (Kneippsche Lehre) an erster Stelle. Gesundheit oder Krankheit wird dabei, wie bei Antonovsky, (1923-1994, Medizinsoziologe), nicht als statische Zustandsbeschreibung angesehen, sondern als eine Größe, die teils mehr oder weniger in Richtung Gesundheit tendiert.

Durch die Vermittlung von Selbststärke, gesundheitsbezogenem Wissen und entsprechender Handlungskompetenz lässt sich gesundes Verhalten schrittweise längerfristig stabilisieren. Diese Art von Gesundheitserziehung sollte möglichst früh einsetzen, spätestens jedoch im Grundschulalter.

Hier setzt das Konzept von „Fit Kids mit Kneipp®“ an. Dieses ambulante Langzeitprogramm soll Kindern Spaß machen und ihre Ressourcen stärken (Salutogeneseansatz), und zwar dort, wo sie leben (Settingansatz).

Eine ganzheitliche, vernetzte Sichtweise von Gesundheit spielt bei der Vermittlung entsprechender gesundheitsrelevanter Kenntnisse, Fertigkeiten und Verhaltensweisen eine zentrale Rolle. Daher muss auf einen integrativen, das



gesamte Lebensumfeld umfassenden pädagogischen Ansatz größter Wert gelegt werden.

Nur wenn alle Lebensbereiche einbezogen werden, Schule und Elternhaus partnerschaftlich zusammen arbeiten, kann eine nachhaltige, positive Einstellung zur eigenen Gesundheitspflege bei den Kindern erzielt werden.

### **Zielgruppe:**

Übergewichtige Kinder von 7 bis 11 Jahren und deren Eltern.

### **Bausteine des Projektes:**

Das Konzept „Fit Kids mit Kneipp®“ berücksichtigt wissenschaftliche Untersuchungen und Erfahrungen mit übergewichtigen Kindern.

Die wichtigsten Bausteine sind:

Ernährung und Gesundheit

Bewegung und Fitness

Verhalten und Psychologie

Diese Bausteine werden zusätzlich durch die Kneippschen Elemente

Wasseranwendungen/Natürliche Reize, Heilkräuter und Lebensordnung in den jeweiligen Stunden ergänzt.

### **Programmstruktur:**

#### Vorbereitung:

Bekannt machen des Projektes in der Öffentlichkeit

Infoveranstaltung für Kinder und Eltern

Gruppenfindung und Motivation der TeilnehmerInnen

Ärztliche Eingangsuntersuchung der Kinder



### Basisprogramm:

Dauer 6 Monate

Wöchentlich finden 2 Treffen statt:

Bewegungsangebot:	1 Mal wöchentlich, etwa 60 bis 90 Minuten
Ernährung und Verhaltenstherapie:	1 Mal wöchentlich im Wechsel, etwa 90 Minuten
Verpflichtende Elternabende:	1 Mal monatlich, etwa 90 bis 180 Minuten mit praxisbezogenen Bewegungs- und Ernährungsinhalten

Auf Wunsch werden auch regelmäßige Elternsprechstunden angeboten.

Die Gruppengröße soll maximal 12 Kinder umfassen.

### Nachfolgeprogramm:

Im Anschluss an das Basisprogramm werden mehrere Kurse (Dauer 8 Kurseinheiten à 90 Minuten) im Bereich Ernährung und Bewegung für Kinder und Eltern angeboten. Sie sollen die Nachhaltigkeit und die Festigung des erzielten Erfolgs garantieren sowie die Eigenaktivität und Selbstkompetenz fördern.

### **Zusammensetzung des Projektteams:**

Das Programm „Fit Kids mit Kneipp“ wird von einem multidisziplinären Team durchgeführt.

Projektleiter: Er organisiert und koordiniert das Programm vor Ort, hält Kontakt zu verschiedenen Institutionen und den Eltern.

Der Projektleiter sollte über Projekterfahrung verfügen und einen Kurs über Kneipp'sches Basiswissen nachweisen können.

Der Projektleiter erhält in einer Schulung das Know-how, um das Projekt in Eigenverantwortung zu organisieren und zusammen mit seinem Team durchführen zu können.



Profile des Teams:

Ernährung: Ökotrophologen/innen, Diätassistenten/innen  
Bewegung: Sportpädagogen/innen, Psychomotoriker/innen  
Verhalten/Psychologie: Psychologen/innen, Sozialpädagogen/innen,  
Sonderpädagogen/innen,  
Grundschulpädagogen/innen, Erzieher/innen

Das Programm „Fit Kids mit Kneipp®“ ist speziell als Angebot in den Kneipp-Vereinen konzipiert.

### **Inhalte der Gruppenangebote und Elternarbeit**

Das Konzept „Fit Kids mit Kneipp®“ basiert im Wesentlichen auf den drei Bausteinen Ernährung, Bewegung und verhaltenstherapeutischer Betreuung, die noch durch die Kneippschen Elemente Wasseranwendungen/Natürliche Reize, Heilkräuter und Lebensordnung in den jeweiligen Bausteinen ergänzt werden. Begleitend finden regelmäßig ärztliche Untersuchungen statt.

In den einzelnen Bausteinen sollen nachfolgende Ziele umgesetzt werden:

#### **Ernährungsbaustein**

Langfristig zielt die Ernährungsschulung darauf ab, die Energiezufuhr zu senken. Zu Beginn der Schulung werden die Kinder angehalten, Ernährungstagebücher zu führen, um ihr eigenes Ernährungs- und Essverhalten kennen zu lernen.

In Form von kindgerechten Übungen werden verschiedene Aspekte des Ernährungsverhaltens (z.B. zu viel Fast Food) und des eigenen Essverhaltens (z.B. zu viel Essen, nebenbei essen) beleuchtet und versucht, diese positiv zu verändern.

Die Kinder sollen an eine vollwertige Ernährung herangeführt werden. Nicht Verzicht und Verbote, sondern Freude und Genuss beim Essen sollen im Vordergrund stehen. Die Kinder lernen daher auch einen bewussten Umgang mit beliebten Lebensmitteln wie Süßigkeiten, Fast Food oder Modegetränken.



Sie erfahren, wie sich eine für sie gesunde Ernährung zusammensetzt und können ihre erworbenen Kenntnisse in kindgerechten Kochaktionen gleich praktisch anwenden.

In der Ernährungsschulung werden die Kinder zur eigenverantwortlichen Selbstkontrolle erzogen. Sie sollen ein neues Essverhalten in Theorie und Praxis erlernen und einüben.

### **Bewegungsbaustein**

Ein inaktives Freizeitverhalten (fernsehen, Computerspiele), verbunden mit dem Verzehr energiereicher „Knabbereien“ ist eine wesentliche Ursache von Übergewicht bei Kindern. Neben der Ernährungsumstellung ist daher die Bewegung eine tragende Säule bei der Reduktion von Übergewicht.

Im Vordergrund stehen Spiele und Bewegungsübungen, die spielerisch und phantasievoll umgesetzt werden und ohne jeden Leistungsdruck (im Gegensatz zum Sportunterricht) zum Mitmachen anregen. Ziel ist die Entwicklung des Körperbewusstseins, sowie eine Steigerung der Ausdauer und sportmotorischen Fähigkeiten und der Freude an der Bewegung. Kondition und Geschicklichkeit werden trainiert, das Selbstvertrauen der Kinder in ihre Fähigkeiten gefördert. Zudem wirkt sich körperliche Aktivität positiv auf das Wohlbefinden aus und schränkt emotionales Essen ein. Die Kinder sollen zum Eintritt in einen Sportverein motiviert werden, damit ein aktiver Lebensstil auch zukünftig beibehalten wird.

### **Psychologischer Baustein**

Hier geht es primär darum, Gesundheitsförderung „spielerisch“ zu vermitteln. Dabei wird an den Ressourcen der Kinder angesetzt und das in den Mittelpunkt gestellt, was sie können und mögen. In den regelmäßigen Treffen geht es um die Themen Körper, Gefühle, Sinne, Stress, Heißhungerattacken, Konfliktbewältigung, Mahlzeitsituation, Grenzen, Umgang mit Verletzungen und Zukunftsperspektiven. Diese Themen werden durch verschiedene didaktische Methoden bearbeitet. Dabei wird Wert darauf gelegt, dass die Kinder die Inhalte möglichst praxisnah erfahren z.B. durch Rollenspiele und Körperübungen.



## **Elternarbeit**

Das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder wird maßgeblich von den Eltern beeinflusst. Damit die Eltern ihre Kinder in den Bereichen Ernährung und Bewegung fördern und unterstützen können, findet alle 4 Wochen ein Elternabend statt. Die Eltern sollen die Ursachen für das Übergewicht ihres Kindes erkennen und ihm bei der Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten hilfreich zur Seite stehen. Wichtig ist, dass sich die gesamte Familie beteiligt, sich ausgewogen ernährt und ein aktives Freizeitverhalten zeigt.

Zusätzlich finden „Elternsprechstunden“ für individuelle Fragen statt.

Gez. Ursula Lenz, Diplom-Oecotrophologin

