

Ernährungsmedizinisches Centrum
Spinnerstraße 33b
38114 Braunschweig

Telefon: 05 31 / 209 32 00
Fax: 05 31 / 86 03 98

Das Wohlfühlprogramm

Deutschlands Kinder werden immer dicker, statistisch ist jedes 4. Kind übergewichtig.

Dicke Kinder werden oft gehänselt und sind häufig von Aktivitäten Gleichaltriger ausgegrenzt. Sie weisen bereits erhöhte Blutdruckwerte, Haltungsschäden und Gelenkveränderungen auf.

Der Handlungsbedarf ist groß, denn die Spätfolgen sind heute schon absehbar.

Unser Ziel

Langfristige Gewichtsstabilisierung/ -reduktion ohne Diätstress

Zielgruppe

Übergewichtige und adipöse Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

Unser Programm

Unter qualifizierter Anleitung treffen sich Gruppen Gleichaltriger zum wöchentlichen Ernährungs- und Bewegungstraining.

Die Vermittlung der Freude an einem gesunden Essverhalten mit mehr Kohlenhydraten und weniger Fett steht im Mittelpunkt.

In einer Küche haben die Kinder die Gelegenheit, gesundes Essen zuzubereiten. In Kooperation mit einem Sportverein wird spielerisch wieder der Spaß an der Bewegung entdeckt. Rollenspiele und Entspannungstraining stärken die Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein.

Die Einbeziehung der ganzen Familie sichert die Umsetzung des Erlernten im Alltag.

Die Kurse leiten Ärzte, Ökotrophologen und Psychologen.

Das Programm wird in Kooperation mit dem Haus der Familie und dem Braunschweiger Turn- und Sportverein "Eintracht" e.V. durchgeführt.

Eingangs- und Kontrolluntersuchungen nehmen die betreuenden Kinderärzte vor.

Dauer und Kosten

22 Kurswochen, 540,- Euro

Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Versicherung.

Nach Kursende besteht für die Kinder die Möglichkeit der weiterführenden Betreuung in einer offenen Gruppe.

Dokumentation

Der Inhalt jeder Einheit sowie die Teilnahme der Kinder und Eltern an der Gruppe wird dokumentiert.

Regelmäßige Messung der Größe, des Gewichts und der Körperzusammensetzung.