Netzwerk gegen Übergewicht und Adipositas

Ansprechpartner:

Dr. Thomas Lob-Corzilius
E-Mail: lob@kinderhospital.de

Hildegard Schwertmann-Nicolay
Telefon: 0541 / 501-3120
E-Mail: Schwertmann@Lkos.de
Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück

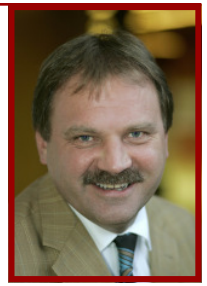
Mit freundlicher Unterstützung durch :
Februar 2007

Netzwerk gegen Übergewicht und Adipositas

Angebote in der Region

Gesundheits konferenz Osnabrücker Land 2007

Grußwort



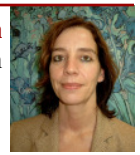
Die Schuljugend ist heute durch ständiges Sitzen geprägt: Schulbus – Unterricht – Hausaufgaben – und in der Freizeit Handy, Computer oder Fernsehen. Einige Kinder bewegen sich pro Tag sogar nur noch etwa 30 Minuten. Zu viele Kalorien, zu wenig Bewegung, die Folge: Übergewicht! Allein 17 % der deutschen Jugendlichen leiden unter Übergewicht, davon sind sogar knapp 9 % adipös (KiGGS-Studie 2006). Nach einer Studie der Stiftung Adipositas liegen die Folgekosten für vorzeitigen Gelenkverschleiß, Diabetes Mellitus, psychischen Problemen usw. in Deutschland jährlich bei ca. 70 Mrd. €. Tendenz steigend!
Adipositas ist nicht ein Problem eines Einzelnen! Adipositas ist ein gesellschaftliches Problem.
Ich bin überzeugt davon, dass wir gemeinsam im Osnabrücker Land in unserem Netzwerk Adipositas vielen Kindern und Jugendlichen auf Ihrem Weg zu einem gesunden Leben helfen können. Deshalb arbeiten in diesem Netzwerk seit nunmehr 2 Jahren auch Menschen zusammen, denen die Gesundheit unserer Kinder am Herzen liegt: Ärzte, Verbände, Institutionen, Behörden und Einzelpersonen fördern und fordern den natürlichen Bewegungsdrang und eine gesunde Ernährung unserer Kinder.
„Starke und gesunde Kinder“ – das ist unser gemeinsames, vorrangiges Ziel!

Osnabrück, im Februar 2007

Dr. Reinhold Kassing
Erster Kreisrat des Landkreises Osnabrück

Vorwort

Seit der Gesundheitskonferenz 2005 hat sich ein „Netzwerk zur Prävention von Übergewicht und Adipositas“ im Osnabrücker Land gebildet, zu dem alle Interessierten, Initiativen und Institutionen eingeladen sind, die sich mit dem Problem der zunehmenden Dickleibigkeit bei Jung und Alt in unserer Gesellschaft befassen. Die Teilnehmer sind engagiert in der Ernährungsberatung sowie der Bewegungsförderung in Kindergärten, Schulen und im Alltag und Beruf, helfen schon adipös gewordenen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auf dem schwierigen Weg zurück in ein leichtge-



Sabine Schmidtchen
Diätassistentin
seit 1995 Leiterin des Optifast-Zentrums im Klinikum Osnabrück GmbH Am Natruper Holz. Mitautorin des Trainermanuals zum OPTIFAST II Kurzprogramm. Tätigkeitsschwerpunkt: Ernährungsschulung in Adipositas-Gruppen bei Erwachsenen und Jugendlichen.

Annelie Haak
Physiotherapeutin, AOK - die Gesundheitskasse für Niedersachsen
Wir bieten in verschiedenen Schwerpunktfeldern Gesundheitsförderungsangebote für alle Altersstufen an.

Brigitte Teevs
Beratungslehrerin, Sophie-Scholl-Schule, Oesede
"Ich arbeite im Netzwerk mit, weil es an den Schulen etliche Schüler mit Übergewicht oder Adipositas gibt und ich mich deshalb mit dem Problem beschäftige."

Informationen im Internet

- www.adipositas-gesellschaft.de
- www.adipositasschulung.de
- www.bzga-kinderuebergewicht.de
- www.aid.de
- www.dge.de

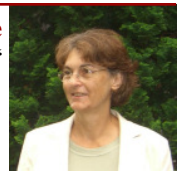
Essstörungen

Wenn die Nahrungsaufnahme anstatt Lust nur Frust verursacht und der Kampf ums Essen und um das Körpergewicht zum hauptsächlichen Lebensinhalt wird, sprechen wir von Essstörungen. Dabei handelt es sich nicht um eine Ernährungsstörung sondern um eine Erkrankung mit erheblichen sozialen, seelischen und körperlichen Folgen. Die in diesem Bereich vorhandenen Hilfsangebote sind oft nicht hinreichend bekannt. Der Arbeitskreis Essstörungen der Psychiatrischen Arbeitsgemeinschaft in der Region (PAR) hat daher Informationen zusammen getragen.

Auskunft erhalten Sie bei:

Melanie Grimm
Telefon: 0541 / 501-8205
E-Mail: melanie.grimm@Lkos.de
Landkreis Osnabrück
Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück

Beate Lange-Karste
Lehrerin am Gymnasium „In der Wüste“



Ich engagiere mich im Netzwerk weil körperliche und seelische Probleme minimiert werden, je eher das Gewicht normalisiert wird.

Annette Liebner
Diplom Oecotrophologin
Verbraucherzentrale Niedersachsen
"Sehr treffend für die Netzwerkgruppe finde ich den Satz des Philosophen Aristoteles "Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile". Durch die Zusammenarbeit können Synergieeffekte entstehen, die als einzelne Person oder Institution nicht zu erreichen sind. Ich freue mich auf die Umsetzung gemeinsamer Ziele!"

Gerburg Schmidt-Lorenz
Mitglied des Stadtelternrates in Osnabrück

Im Arbeitskreis Adipositas bin ich als Elternvertreterin, aber auch als Mutter von 3 Schulkindern und auch aus beruflichem Interesse als Apothekerin. Ich hoffe so, wichtige Informationen an Eltern (und Lehrer) und andere Betroffene weitergeben zu können.

Petra Buderath
Das Integrative Beratungszentrums, ein Zusammenschluss der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention und der Psychologischen Beratungsstelle, hat auf vielfältige Weise mit der Beratung von Kindern, Jugendlichen und Eltern zu tun. Dabei war es uns ein besonderes Anliegen, ein Angebot für übergewichtige Kinder und deren Eltern zu entwickeln. Im Januar 06 gingen wir mit dem Projekt "Big Kids", ein kombiniertes Programm aus Beratung - Sport - Kochen / Ernährungsberatung, an den Start.

Monika von der Haar
Programmbereichsleiterin Gesundheitsbildung
an der VHS Osnabrücker Land

Die Volkshochschule Osnabrücker Land kann zur Prävention von Adipositas beitragen, weil zahlreiche Kursangebote einen genussvollen Umgang mit Nahrungsmitteln, Freude an der Bewegung und Anleitungen zum Stressabbau vermitteln. Nur wenn viele Akteure an vielen Orten zusammenarbeiten, kann die Prävention von Adipositas gelingen!

wichtigeres Leben oder sorgen für bessere Bedingungen z.B. in Sportvereinen, die sich mehr dem Breitensport als dem Leistungsanspruch zuwenden und damit die uns allen innewohnende Lebensfreude an Bewegung unterstützen.
An Ideen und Konzepten zur Prävention von Übergewicht und Adipositas mangelt es nicht, sehr wohl aber an Transparenz der vorhandenen Angebote. Mit dieser Broschüre möchte das Netzwerk die vorhandenen bzw. die ihm bekannten Angebote in der Region vorstellen.
Die bisherigen Mitglieder des Netzwerks können Sie ab der Seite 23 dieser Broschüre kennen lernen. Sollten Sie als Multiplikator in Ihrem Berufsfeld Interesse haben, würden wir Sie gerne auch als MitarbeiterIn im Netzwerk gewinnen. Natürlich sind auch diejenigen zur Kooperation eingeladen, von deren Angeboten wir bisher nichts wissen oder die neu initiativ werden.

Dr. Thomas Lob-Corzilius

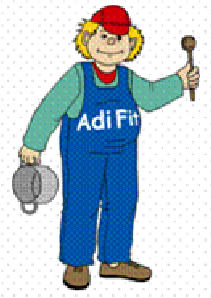
Inhaltsverzeichnis

	Seite
AdiFit - Schulungsprogramm	4
Big Kids	6
BKK DER PARTNER: Kids sind fit	8
VHS Osnabrücker Land	10
KIDS-Ernährungsschulung	11
Tanzforum Heinrich	12
Landwirtschaftskammer Niedersachsen	13
Optifast	14
Team Zahngesundheit	15
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst	16
Der LandFrauenVerband	18
Medic.os	20
Verbraucherzentrale Niedersachsen	22
Das Netzwerk gegen Übergewicht und Adipositas	23
Informationen im Internet	27
Essstörungen	27

AdiFit - Schulungsprogramm
„Kids im Gleichgewicht“

Die Zuweisung in die Tagesklinik des Kinderhospitals erfolgt durch Kinder- und Jugend- oder Allgemeinärzte. Nach einer gründlichen Eingangsuntersuchung durch ein Team aus Kinderarzt, Psychologen und Ernährungsberaterin in der Tagesklinik werden die Schulungsgruppen zusammengestellt.

Das ambulante Jahresprogramm AdiFit richtet sich an eine Gruppe von jeweils 12 adipösen Kindern im Alter von 8 – 13 Jahren und deren Eltern. Es handelt sich um ein speziell auf die Lebensfragen und Entwicklungsaufgaben dieser Altersgruppe abzielendes, familienmedizinisches Betreuungsangebot. Drei interdisziplinäre Teams bestehend aus einem Kinderarzt, einer Pädagogin bzw. einem Psychologen, einer Diätassistentin und einem Diplom-Sportlehrer führen das Programm in Osnabrück, Bramsche und Dissen durch. Über das Jahr verteilt treffen sich die Kinder jeweils einmal in der Woche zu insgesamt 45 Bewegungsterminen im Sportverein, ferner zu 2 Terminen mit medizinischem Inhalt wie Ursachen und Folgen des Übergewichts, 12 Terminen im Bereich gesundheitsförderlicher, psychosozial orientierter Gruppentherapie sowie zu 10 Terminen Ernährungsberatung und dreimaligem, gemeinsamen Kochen. Zu einem Teil der Treffen werden die Eltern eingeladen. Darüber hinaus erhält jede Familie 3 Familiengespräche, die jeweils von Arzt und Psychologin/Pädagogin gemeinsam durchgeführt werden.

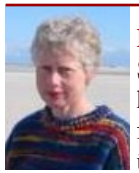


Zu den Inhalten der Adipositasschulung gehören:

- Änderung des Ernährungsverhaltens,
- Förderung eines altersangemessenen Bewegungsverhaltens,
- aktive Freizeitgestaltung,
- verbesserte Kompetenz der Selbstwahrnehmung und Steigerung des Selbstwertgefühls,
- verbesserte Kompetenz im Umgang mit Problemen und Kommunikationsverhalten.

Die Ziele der Elternschulung bzw. Familiengespräche sind:

- Unterstützung der Kinder durch ihre Familien,
- Stärkung und Vorbildfunktion der Eltern,
- Veränderung des Lebensstils in der Familie.



Dr. Dr. Inge Rohling

Seit 18 Jahren arbeite ich als Schulärztin im öffentlichen Gesundheitsdienst (Gesundheitsamt). Bei der Untersuchung der Schulanfänger habe ich in dieser Zeit miterlebt, dass sich der Anteil der übergewichtigen „I-Männchen“ fast verdoppelt hat. Die gesundheitlichen Folgen kennen wir bisher nur zu einem Teil……
Um den weiteren Vormarsch dieser bedrohlichen Entwicklung einzugrenzen, engagiere ich mich seit vielen Jahren in unterschiedlichen Gruppen zur Prävention und Behandlung von Übergewicht bei Kindern. Ich begrüße es, dass sich jetzt viele verschiedene Initiativen aus der Region Osnabrück zu einem Netzwerk zusammengeschlossen haben.

Dr. Susanne von Garrel

Leiterin des Referates für Gleichstellung, Kriminalprävention und das Kulturbüro beim Landkreis Osnabrück

Essstörungen spiegeln häufig körperlich seelische Störungen und Störungen im persönlichen Umfeld, Zusammenleben und Arbeiten wieder. Häufig sind Essstörungen und zu großes Übergewicht aber auch die Folge unserer heute allgemein oft ungesunden Lebensweise mit zu viel sitzen, zu wenig Bewegung und dabei mit einer dafür zu kalorienreichen Ernährung. Als Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Osnabrück möchte ich zusammen mit der Kreisarbeitsgemeinschaft der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten in unserem Kreis Initiativen unterstützen, die Menschen helfen, das Problem Adipositas anzugehen und in den Griff zu nehmen. Ein ausgeglichenes Gewicht trägt viel zur eigenen und inneren Ausgeglichenheit bei. Hierzu möchten wir gerne einen Beitrag leisten.

Leif Bongalsi und Johannes Kossen

Die StadtSportJugend Osnabrück gehört zum StadtSportBund Osnabrück e.V. (SSB) und ist mit ihm der Ansprechpartner für alle Jugendlichen, Kinder und deren Vereinsabteilungen in Osnabrück. Seit ihrem Amtsantritt 2004 setzen sich Vorsitzender Leif Bongalski und Juniorteamleiter Johannes Kossen für Jugendliche und Kinder ein. Mit ihrem Juniorteam aus rund 15 jugendlichen Mädchen und Jungen bieten sie mit ihrer Hüpfburg, einem Soccer-Court und verschiedenem Equipment bei diversen Veranstaltungen Kindern eine sportliche Attraktion. Sport und Gesundheit gehen immer miteinander einher und haben ihre Wurzeln im Kindes- und Jugendalter. Aus diesem Grund setzt sich die Sportjugend nicht nur für die sportliche Ausbildung und Attraktion ein, sondern auch für die gesundheitliche Aufklärung.
Durch die Partizipation am Netzwerk Adipositas hofft die Sportjugend, betroffene Kinder für dies Thema zu sensibilisieren und ihnen zugleich sportliche Hilfe in Osnabrücker Vereinen zu vermitteln.

Annegret Nitsch

Beraterin im Fachbereich Familie und Betrieb, Dorfentwicklung mit den Sachgebieten Ernährung / Lebensmittelqualität und Verbandsarbeit / Landfrauenverband Weser-Ems zuständig für die Arbeitsgemeinschaften der Landfrauenvereine in den Altkreisen Wittlage und Melle.
„Ich mache mit im Netzwerk gegen Übergewicht und Adipositas, um die Menschen und Institutionen kennenzulernen, die im Bereich Ernährung aktiv sind. Durch den Erfahrungs-, Informationsaustausch und die Zusammenarbeit kann die Arbeit an Effektivität nur gewinnen."

Kerstin Hinrichsen

ist Krankenkassenbetriebswirtin bei der BKK DER PARTNER.
Als Geschäftsbereichleiterin Verträge und Leiterin der Service-Center Georgsmarienhütte und Osnabrück ist sie die Ansprechpartnerin in allen Fragen des Vertragsrechts und repräsentiert die BKK DER PARTNER im Raum Osnabrück.
Die Sensibilität für gesundheitsbewusstes Verhalten kann nicht früh genug geschaffen und gefördert werden. Deshalb unterstützt die BKK DER PARTNER das Netzwerk Adipositas, denn Gesundheit zu erhalten und wiederherzustellen ist unsere wichtigste Aufgabe und die beginnt bereits bei den Kleinsten!

Loretta Pritzel-Wortmann

Dipl.-Psychologin
Seit 6 Jahren begleite ich übergewichtige Menschen in unterschiedlichen Programmen am OPTIFAST-Zentrum im Klinikum Osnabrück. Ziel ist es, ein neues Ess- und Bewegungsverhalten zu erlernen, um den erzielten Gewichtsverlust langfristig zu halten. Arbeitsschwerpunkt Coaching: Beruflicher Stress und Essen - Veränderung von Arbeits- und Lebensstil.
Ich arbeite im „Netzwerk Adipositas" mit, weil mir bei meiner Arbeit aufgefallen ist, dass immer mehr Menschen in/nach/bei beruflichen Belastungssituationen essen, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen „auf der Strecke bleiben". Vielleicht ist das Netzwerk eine Möglichkeit auf diese Entwicklung stärker aufmerksam zu machen und Betroffene zu unterstützen.

Ulrike Renzenbrink

Ich beteilige mich am Netzwerk gegen Übergewicht und Adipositas , weil ich mit Kindern und Jugendlichen das Bewusstsein für gesundes Ernährungsverhalten erarbeiten möchte, damit sie es mit auf ihren Lebensweg nehmen.

Die vier Säulen des AdiFit-Programms sind:

Medizin: In den Kindereinheiten werden in spielerischer Weise die Gewichtszusammensetzung des Körpers, die Bedeutung von Länge und Gewicht beim noch wachsenden Kind sowie an einer Waage der Zusammenhang von Kalorienzufuhr und -verbrauch z. B. durch Bewegung und Sport erarbeitet nach dem Kursmotto: **AdiFit – Kids im Gleichgewicht**. In den Elterneinheiten werden die langfristigen Folgen der Adipositas sowie die Bedeutung des BMI erarbeitet.

Ernährung: Deren Basis ist die Vermittlung der „optimierten Mischkost" des Instituts für Kinderernährung mit der aid-Ernährungspyramide. Eine Reduktionsdiät erfolgt nicht! Kenntnisse über die Nahrungsmittelzusammensetzung werden ebenso erarbeitet und wie wichtige Essregeln auch gemeinsam geübt. In den praktischen Kocheinheiten lernen Kinder und Eltern die ausgewogene Ernährung vertieft kennen und zubereiten.

Psychosoziale Gesundheitsförderung: Schulungsziele sind hier die Schaffung eines adäquaten Problembewusstseins, Motivationssteigerung, Verbesserung der Selbstwahrnehmung und das Erlernen und Stabilisieren von neuen Verhaltensweisen in den Bereichen Essverhalten, Bewegung, Ernährung, sozialer und Erziehungskompetenz sowie die Erfassung der familiendynamischen Hintergründe und daraus folgernd die Entwicklung von individuellen (bzw. familiären) Strategien zur Rückfallprophylaxe.

Bewegung und Sport: Der Sport dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls. Dies geschieht insbesondere durch die Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Außerdem soll durch den Sport der Spaß an der Bewegung gefördert und das Interesse an verschiedenen Sportarten geweckt werden mit dem langfristigen Ziel eines regelmäßigen Freizeitsports oder einer späteren Vereinsmitgliedschaft im Anschluss an den Jahreskurs.

Finanzierung: Diese ist gesichert durch Verträge mit den ortansässigen BKK, der IKK und LKK sowie durch Kostenübernahmen seitens der Ersatzkassen. Ferner liegt ein positives Gutachten des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen Niedersachsens vor.

Verantwortliche Ansprechpartner sind:

Dr. Angela Eberding, Dipl.- Pädagogin und Familientherapeutin,
E-Mail: eberding@kinderhospital.de
Dr. Thomas Lob-Corzilius, Kinder- und Jugendarzt, Oberarzt der Tagesklinik
E-Mail: lob@kinderhospital.de
Telefon: 0541 / 5602-123
Kinderhospital Tagesklinik,
Iburgerstr.187, 49082 Osnabrück

Das kombinierte Programm für Kinder mit deutlichem Übergewicht

Übergewicht ist ein Problem unserer Gesellschaft und nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern und Jugendlichen nehmen die Häufigkeit und der Schweregrad von Übergewicht zu und es ist mittlerweile soweit, dass jedes fünfte Kind übergewichtig ist. Bei diesen Kindern ist die körperliche Belastungsfähigkeit meist eingeschränkt, nicht selten resultiert daraus ein negatives Körperbild, das zudem mit einem negativen Selbstwertgefühl einhergeht. Für die Kinder und Jugendlichen kann sportliche Aktivität zum Schreckgespenst werden obwohl gerade hier ein wirkungsvoller Ansatz beim Kampf gegen Übergewicht und fehlende motorische Leistungsfähigkeit liegen würde.

Big Kids ist ein kombiniertes Angebot, das aus Beratung – Sport – Ernährungsberatung mit Kochkurs besteht und über einen Zeitraum von neun Monaten durchgeführt wird.

Ein erstes Beratungsgespräch wird von therapeutisch ausgebildeten Mitarbeitern des Integrativen Beratungszentrums durchgeführt. Einmal wöchentlich erhalten die Kinder, die in die Altersgruppen 6 – 11 und 12 – 14 Jahre aufgeteilt wurden, ein Sportangebot, das von speziell ausgebildeten Trainern des SC Melle 03 durchgeführt wird.

Eine Ökotrophologin kocht vierzehntägig mit den Kindern und Eltern gemeinsam und führt eine Ernährungsberatung durch. Der Kochkurs findet in der Paracelsus Wittekind Klinik statt, die uns ihre Küche zur Verfügung stellt. Für die Eltern entsteht nur ein geringer Unkostenbeitrag für das Essen pro Treffen. Alle vier Wochen bietet eine erfahrene Mitarbeiterin den Eltern eine themenzentrierte Gesprächsgruppe an. Darüber hinaus steht eine Psychologin für weitere Fragen zur Verfügung.
Mit Big Kids haben wir ein neun Monate dauerndes Programm entwickelt, das betroffenen Kindern und Jugendlichen sowie deren Familien, einen Weg aus dieser Problematik aufzeigt und Hilfestellungen geben will.

Netzwerk gegen Übergewicht und Adipositas

Mitglieder

Dr. Thomas Lob-Corzilius
Seit 1999 arbeite ich in einem interdisziplinärem Team an der Entwicklung des AdiFit-Schulungsprogramms für Kinder mit Adipositas und ihren Familien. Nach einem dreijährigen Modellprojekt wird die ambulante, über ein Jahr dauernde Rehabilitation jetzt von vielen Krankenkassen bezahlt.
Die Erfahrungen der letzten Jahre haben mir deutlich gemacht, wie wichtig und wirksam eine primäre Prävention von Übergewicht und Adipositas schon im Kindergartenalter ist. Deshalb beteilige ich mich im Rahmen der Gesundheitskonferenz an entsprechenden Initiativen und will dabei helfen, dafür ein funktionierendes Netzwerk in Stadt und Landkreis Osnabrück zu etablieren.

Hildegard Schwertmann-Nicolay
Seit 1985 bin ich im Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück beschäftigt. Neben der Koordination der Gesundheitskonferenz mit ihren Netzwerken gehören vorwiegend Gesundheitsberichterstattung, Öffentlichkeitsarbeit und Projektarbeit wie z.B. der Jugendgesundheitstag zu meinen Aufgaben.

Dr. med. Gerda Pannenborg
Leitende Ärztin des medic.os
Fachärztin für Orthopädie
Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Als Orthopädin sehe ich in der Netzwerkarbeit die Möglichkeit präventiv tätig zu werden um insbesondere bei Kindern und Jugendlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates vorzubeugen, bzw. durch Bewegung, gepaart mit gesunder Ernährung, die Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Astrid Heinrich
Leiterin des Tanzforums Osnabrück. Tätig in den Bereichen Tanz-Sport – und Motopädagogik, sowie als Personelltrainerin f. Ernährung und Bewegung.
Bietet im Bereich Adipositas Kinder - Tanzunterricht in Ballett, Jazz, Hiphop, Musical Dance und Stepptanz an.

verbraucherzentrale
Niedersachsen

Das Motto der Ernährungsangebote der Verbraucherzentrale Niedersachsen:

Wir bringen Sie auf den richtigen Geschmack – niedersachsenweit!

Essen soll gesund sein und schmecken. Dabei ist es gut zu wissen, woher die Nahrungsmittel kommen und wie sie hergestellt werden. Das Bewusstsein für Gesundheit, Gesellschaft und Umwelt wird geschärft – ohne dass der Genuss auf der Strecke bleibt! Diesen ganzheitlichen Ansatz vertritt das Ernährungsteam der Verbraucherzentrale Niedersachsen – und richtet sich damit besonders an Kinder und Jugendliche. Sie sollen motiviert werden, sich mit der eigenen Ernährung auseinander zu setzen. Die Verbraucherzentrale entwickelt und vermittelt praxisbezogene Umsetzungsmöglichkeiten für die verschiedenen Zielgruppen. Das Spektrum der Angebote umfasst Fortbildungen, Beratungen, Vorträge, Ausstellungen und Aktionsmaterialien u.a. für Kindertagesstätten, Schulen, Großküchen und Bildungsstätten. Speziell zum Thema Übergewicht bietet die Verbraucherzentrale das von den Krankenkassen anerkannte Programm „Abnehmen – aber mit Vernunft“ an. Daneben wendet sich die Broschüre „Gewicht im Griff“ an Erwachsene. Das Buch „Wie Ihr Kind abnehmen kann“ bietet Eltern und Kindern Unterstützung, um die Ernährung auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung umzustellen.

Über die genaue Themenauswahl und die konkreten aktuellen Angebote im Ernährungsbereich informiert Sie bei der Verbraucherzentrale:

Dipl. oec. troph.
Annette Liebner
Große Straße 67
49074 Osnabrück
Tel. 0541 / 21095
Fax 0541 / 2026502
a.liebner@vzniedersachsen.de
www.vzniedersachsen.de

Big Kids soll den Kindern und Jugendlichen helfen, ihr Gewicht zu reduzieren, indem sie lernen, dass Sport auch Spaß machen kann und eine gesunde Ernährung wichtig ist. Ein gesundheitsbewusstes Verhalten soll erfahren und erlernt werden. Die Gruppenerfahrung beim Sport und beim Kochen soll den Kindern helfen, ein gutes Selbstvertrauen zu entwickeln und Gemeinschaft zu erleben (statt sozialer Ausgrenzung und Isolation, die übergewichtige Kinder sonst erleben). Es ist uns ganz wichtig, die Eltern mit einzubeziehen, sowohl bei der Ernährungsberatung, als auch in einer Gesprächsgruppe, damit auch sie Unterstützung erfahren und eingefahrene Verhaltensmuster überdenken und verändern können.

Die Kombination von Sport, Ernährungsberatung mit Kochen und themenzentrierte Gespräche für die Eltern halten wir für ausgesprochen wichtig.

Das Projekt ist eine Kooperation zwischen vier Bündnispartnern.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT

Diakonisches Werk
im Ev.-luth. Kirchenkreis Melle
Integratives Beratungszentrum

PARACELSUS
WITTEKINDKLINIK
BAD ESSEN

WIR BEWEGEN NIEDERSACHSEN
NTB

SC MELLE 03

Ausgezeichnet wurde das Projekt Big Kids mit dem Qualitätssiegel: Pluspunkt Gesundheit. DTB.

Dieses Projekt wurde ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel:
Pluspunkt Gesundheit. DTB

Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Petra Buderath
Tel. 05422 /95160

Diakonisches Werk im Ev.-luth. Kirchenkreis Melle
Integratives Beratungszentrum
Regenwalder Str. 6
49324 Melle

BKK DER PARTNER

KIDS SIND FIT

Bewegung & Ernährung bei Kindern

Die BKK DER PARTNER hat "KIDS SIND FIT" ins Leben gerufen, um das Thema "Bewegung & Ernährung bei Kindern" intensiv zu fördern. Die Ziele sind, das Bewusstsein für das Thema "Bewegung & Ernährung bei Kindern" in der Öffentlichkeit zu schärfen, das gesundheitsbewusste Verhalten von Eltern und Kindern nachhaltig zu fördern, Kinder, insbesondere übergewichtige, zu einer gesünderen Lebensweise anzuleiten und präventiv Übergewicht und Bewegungsmangel bei Kindern zu vermeiden.

Das wichtigste Modul bei KIDS SIND FIT ist die individuelle Beratung. Dafür stehen betroffenen Eltern und Kindern Fachleute aus den Bereichen Ernährung, Medizin und Psychologie als Ansprechpartner zur Verfügung.

Daneben haben die allgemeine Aufklärung, und die Ernährungs- und Gesundheitskurse einen großen Stellenwert. Des weiteren unterstützt die BKK DER PARTNER nicht kommerzielle Projekte in Niedersachsen, Bremen und Hamburg, die mit ihren Projektideen das Thema "Bewegung & Ernährung bei Kindern" nachhaltig fördern.

Die BKK DER PARTNER ist die drittgrößte Betriebskrankenkasse im BKK Landesverband Niedersachsen-Bremen.

Die Wurzeln des Unternehmens liegen in der Stahl- und Textilindustrie, der Konsumgüter- und Logistikbranche sowie des Dienstleistungswesens.

Inhalte dieses Kurses sind zunächst die Ermittlung der individuellen Trainingsherzfrequenz und das Erlernen der anschließenden Trainingssteuerung sowohl an verschiedenen Systemen (Fahrradergometer, Crosstrainer, Laufband, etc.) als auch draußen in Form von Walking/Nordic Walking in Anlehnung an die „Kölner Ausdauerschule“. Als Ausgleichselemente werden Beweglichkeit- und Kräftigungstraining sowie Entspannungsmethoden vorgestellt. Zudem erhält jeder Teilnehmer ein Begleitheftchen für zu Hause. (Dauer: 10 x 60 Minuten)

2. Kletterkurse für Kinder (Präventiver Rückenkurs für Kinder)

Das therapeutische Klettern fördert spielerisch die motorische Entwicklung und die Aufrichtung der Wirbelsäule. Dieser Rückenkurs ist eine Haltungsschulung die Spaß macht, die die gesamte Muskulatur stärkt und die Koordination und Konzentration des Kindes fördert. Die Kletterwand wird in die spielerischen Übungen miteinbezogen und stellt einen hohen Motivationsaspekt dar!
YETI 1 (Kinder von 5 bis 7 Jahren)
YETI 2 (Kinder von 8 bis 11 Jahren)
Gipfelstürmer (Kinder ab 12 Jahren)
„Klettern wie die Großen“! In diesem Kurs lernen die Kinder klettern! – Aber auch Sichern von anderen Kindern, Knotenkunde und alles was dazu gehört. Mit Spaß wird der gesamte Körper gekräftigt, Konzentration und das Verantwortungsbewusstsein geschult.

3. Gesund abnehmen im medic.os – Mit Bewegung und gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Der Kurs umfasst:

- Eingangs- und Abschlussdiagnostik (jeweils Ausdauerleistungstest und Messung der Körperzusammensetzung)
- 10 x Ernährungsberatung in der Gruppe (jeder erhält einen auf seine Bedürfnisse abgestimmten Ernährungsplan)
- 10 x Bewegungstherapie in der Gruppe
- 10 x individuelles Ergometertraining
- Dauer: 10 Wochen

Hinweis für alle Kurse:
Bitte sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse über eine mögliche Kostenbeteiligung. Diese Kurse sind bezuschussungsfähig.

Anmeldung unter:
0541 / 4065-200 oder 0541 / 4065-136
Weidenstraße 2—4, 49080 Osnabrück

Das **medic.os**

hält Angebote ambulanter Rehabilitation, Prävention, Nachsorge, Heilmittelversorgung, modernste Sportdiagnostik, Medizinische Fitness und individuelle Gesundheitsangebote unter einem Dach für Sie bereit. Bedeutend dabei ist die Einbettung der gesamten Tätigkeit in ein regionales Netzwerk leistungsstarker Partner im Gesundheitswesen.

Im medic.os, in das stilvolle Ambiente eines zentral in Osnabrück gelegenen liebevoll umgebauten Fabrikkomplexes integriert, genießen Patienten und gesundheitsbewusste Besucher nicht nur kurze Wege bei ihrem Aufenthalt. Gesundheit und Heilung bedeuten mehr, als nur für den Augenblick der Notwendigkeit zu sorgen. Neben der Rehabilitation über die Kostenträger ist medic.os deshalb sehr attraktiv für den fitness- und gesundheitsinteressierten Besucher.

Das **medic.os sport** versteht sich als „Kompetenzzentrum für die medizinische Fitness“. Die Besonderheit dieses Bereiches ist eine spezielle, medizinisch fundierte Trainingsmethodik und eine permanente Betreuung durch Dipl. Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten und Ernährungsberaterinnen.
Im medic.os sport finden adipöse Personen einen geeigneten Partner zur Erreichung des Ziels „Gewichtsreduktion“.

„Aktiv Abnehmen“ ist ein ausgewogenes Fettstoffwechseltraining für Übergewichtige und/oder Diabetiker und besteht aus den Komponenten Ergometertraining, Nordic-Walking und Gerätetraining. Voraussetzung für ein optimales Training im Rahmen von „Aktiv Abnehmen“ ist ein zusätzlicher, einmaliger Ausdauerleistungstest (IPN-Test).

Weitere Kurse (10 x 60 Min.):

- Nordic Walking
- Wassergymnastik

Spezialkurse

1. Ausdauertraining: Unter Ausdauer versteht man die Ermüdungswiderstandsfähigkeit eines Organismus, insbesondere gegen länger andauernde Belastungen. Angesprochen sind alle Personen, die präventiv ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen, um eventuellen Krankheiten vorzubeugen sowie Interessierte, die ihren Fettstoffwechsel aktivieren möchten, um ihr Gewicht zu reduzieren.

Heute ist die BKK DER PARTNER ein modernes Dienstleistungsunternehmen, das sich als Partner und Lotse für die Kunden in allen Bereichen des Gesundheitswesens versteht. Durch moderne und zeitgemäße Unternehmensstrukturen wird die konsequente Weiterentwicklung und Optimierung der partnerschaftlichen Dienstleistung garantiert - unter Berücksichtigung der Wünsche und Bedürfnisse der Menschen.

Kontakt:

BKK DER PARTNER
Service-Center Georgsmarienhütte
Oeseder Feld 7
49124 Georgsmarienhütte

BKK DER PARTNER
Service-Center Osnabrück
Franz-Lenz-Str. 2
49084 Osnabrück

Telefon 0180 3 2554636
E-Mail info@bkk-der-partner.de
Internet www.kids-sind-fit.de

VHS Osnabrücker Land

Kurse und Seminare

Die VHS Osnabrücker Land bietet im Fachbereich Gesundheitsbildung zur Vermeidung von Übergewicht und Adipositas themenintegrative Kurse und Seminare an. Sie umfassen die Elemente

- Stärkung der Selbstkompetenz
- ausgewogene Ernährung/Essverhalten
- Bewegungsförderung

Informationen erteilt

Monika von der Haar
Fachbereichsleiterin
Tel. 0541/501-4008.
e-mail: vonderhaarmo@lkos.de

SPRINT – ein Programm gegen Adipositas an Schulen

Das von Volkshochschulen entwickelte Trainingsprogramm SPRINT für übergewichtige Kinder und Jugendliche zielt auf eine Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens Betroffener und ihrer Familien sowie eine Stärkung des Selbstbewusstseins.

SPRINT umfasst drei Trainingsbereiche:

- Psychosoziales
- Ernährung
- Körperliche Aktivität und Sport

Das Programm kann nach Absprache mit der VHS Osnabrücker Land in Ganztagsschulen des Landkreises Osnabrück im Nachmittagsbereich angeboten werden. Es ist für Schulen kostenfrei, da den Schüler/innen die Teilnahmegebühr von den Krankenkassen erstattet wird.

Informationen erteilt:

Günther Hartelt
Fachbereichsleiter
Tel. 0541/501-4009.
e-mail: hartelt@lkos.de

„Bauernhof macht Schule“

Landwirtschaftliche Unternehmerinnen haben Schulkoffer mit Informationen zum Thema Landwirtschaft erstellt. Der Koffer steht Lehrern und Schülern zur Verfügung und enthält Informations- und Anschauungsmaterialien über die **Produktionsbereiche**:

- Schweine und Rinder
- Eier und Geflügel
- Getreide
- Kartoffeln

LandFrauenVerband Weser-Ems
Beisitzerin für die Region Osnabrück

Almut Detert
Niederberger Mark 4
49143 Bissendorf – Wissingen
Tel.: 05402 / 4467
Fax: 05402 / 5590
E-Mail: almut@detert-Bissendorf.de

Mitglied im Landfrauenverein Bramsche

Ulrike Renzenbrink
Vennerstraße 9
49565 Bramsche – Engter
Tel.: 05468 / 922025
E-Mail: info@renzenbrink.de

Landfrauen
in der
Region Osnabrück

Der LandFrauenVerband

ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Frauen im ländlichen Raum.
Eine der Aufgaben ist die Förderung der Interessen der Frauen im ländlichen Raum in ihrer Gesamtheit sowie die berufsständischen Interessen der Frauen in der Landwirtschaft und in der Hauswirtschaft.
Ein zentrales Thema der LandFrauen ist die Weitergabe der hauswirtschaftlichen Kompetenzen an die heranwachsende Generation.
Dementsprechend wurden Konzepte entwickelt und LandFrauen mit entsprechender Ausbildung qualifiziert, so dass folgende Angebote für Schulen zur Verfügung stehen.

„Abenteuer Haushalt“

Kochen mit Schülern in Nachmittags-Arbeitsgemeinschaften an offenen Ganztagsschulen.
Die Maßnahme ist ein erster Schritt einer Initiative um die Alltagskompetenz von Schülerinnen und Schülern zu stärken und die Wertschätzung von regionalen Lebensmitteln zu steigern.

„Kochen mit Kindern“

Aktionstage unter dem Motto:

„Milch macht alle Kinder munter“
oder
„Gerichte mit der tollen Knolle“

Die Aktionen richten sich an 8-11jährige Kinder und umfassen 3-5 Unterrichtsstunden.
Es sollen Interesse geweckt und Kompetenzen zur kreativen Gestaltung der vollwertigen täglichen Ernährung gefördert werden. Die Kinder lernen Speisen zu zubereiten, werden an Esskultur herangeführt und spielerisch mit dem Lebensmittel Milch oder / und Kartoffel vertraut gemacht.

KIDS-Ernährungsschulung

1. Primärprävention:

Die KIDS-Ernährungsschulung beinhaltet eine medizinische Begleitung durch den behandelnden Kinderarzt. Die Kinder und Jugendlichen werden nach der Eingangsdiagnostik der KIDS Praxis zugewiesen, regelmäßige medizinische Untersuchungen über den Zeitraum von 6 Monaten dokumentieren die Therapieergebnisse.
Eine intensive Ernährungsschulung in der Gruppe findet über den Zeitraum von 6 Monaten wöchentlich statt und wird ergänzt durch Kochnachmittage mit Eltern und Kindern und durch regelmäßige Elternabende.

Diese Ernährungsschulung ist ein speziell für Kinder und Jugendliche entwickeltes Schulungsprogramm:
Spielerisch wird grundlegendes Wissen über Lebensmittel, deren Zusammensetzung und Ernährungswert erarbeitet.
In der gemeinsamen Kochpraxis erfahren die Kinder neue Geschmackserlebnisse. Eltern bekommen Anleitung im raschen, einfachen und schmackhaften Zubereiten gesunder Nahrung.
Die Kinder werden motiviert, ihre Alltagsbeweglichkeit zu steigern, mit dem Ziel einer dauerhaften Integration in einem Sportverein.

2. Individuelle Beratung

bei ernährungsabhängigen Erkrankungen und Stoffwechselstörungen

3. Projekte zum Thema „gesunde Ernährung“

im Rahmen der Prävention an Kindergärten und Schulen

Praxis für Ernährungsberatung
Petra Suer
Auguststr. 13, 49078 Osnabrück
Telefon: 0541 /2 004257; Fax: 0541 / 2004258
E-mail: kids-osnabrueck@osnanet.de
www.kids-ernaehrung.de

Tanzforum Astrid Heinrich

Tanzforum, die Schule für modernen Tanz in Osnabrück,

bietet den Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit, ohne Leistungsdruck mit viel Spaß an Musik und Bewegung, positive körperliche Veränderungen und Erfolge zu erleben, damit den Tanz für sich neu zu entdecken.

Ob Jazz Dance, HipHop, Stepp Dance, Ballett oder Flamenco, **jede Tanzrichtung ermöglicht die intensive Erfahrung den Körper bewusst kennen zu lernen, das Selbstbewusstsein und die Gesundheit zu stärken.**

Anmeldung und Information

im Tanzforum, Astrid Heinrich,
Heinrichstr.17a,
49080 Osnabrück.
www.tanzforum-os.de
Büro Mo 18.00 -20.00h Di – Fr. 16.00 – 20.00h

- für Kindergärten und Schulen Ansprechpartner in Gesundheitsfragen sein
- mit anderen Akteuren des Gesundheitswesens eng kooperieren, um gemeinsam erfolgreiche Aktivitäten in der Region zu koordinieren und durchzuführen

Unsere laufenden Projekte

- Präventionsprogamm „Klasse2000“
  in 12 Grundschulen der Stadt Osnabrück
- Gesundheitsinfotafeln
  für die Kindergärten im Landkreis Osnabrück
- Aktive Beteiligung
  in den Netzwerken der Gesundheitskonferenz und vielen anderen Arbeitsgruppen zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Jugendgesundheitstag
  2004 und 2006 für Schülerinnen und Schüler aller Schulformen der Klassenstufen 7-10

Ansprechpartnerin

des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes für das Netzwerk gegen Überwicht und Adipositas:

Dr. Inge Rohling
Tel: (05 41) 5 01 – 2110
E-mail: rohling@Lkos.de

Landkreis Osnabrück
Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Weitere Informationen auch unter www.landkreis-osnabrueck.de
Rubrik Gesundheit und Soziales

Profil des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes

Gesundheit von Kindern schützen und fördern

Die Teams des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes (KJGD) untersuchen alle Kinder vor der Einschulung und beraten Schüler, Eltern, Lehrer und Erzieher. Die Ärztinnen des KJGD begutachten junge Kinder mit Beeinträchtigungen und empfehlen Therapien und Fördermaßnahmen. Im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention werden Aktionen zur gesundheitlichen Aufklärung und Vorsorge durchgeführt.

Unsere Aufgaben

- Frühe bedarfsgerechte Schuleingangsuntersuchungen für alle Schulanfänger
- Begutachtung von Kindern mit Behinderungen und Entwicklungsstörungen
- Beratung von Eltern, Erzieherinnen, Lehrerinnen und Lehrern zu Themen der Kinder- und Jugendgesundheit
- Impfberatungen für Kinder und Jugendliche
- Aktionen zur Gesundheitsförderung in Kindergärten und Schulen
- Gesundheitsberichterstattung

Unsere Ziele

- Entwicklungsstörungen und Krankheiten früh erkennen, um rechtzeitig erforderliche Maßnahmen einzuleiten
- Informationen zur Gesundheitssituation der Kinder in Landkreis und Stadt Osnabrück bereit stellen
- Zielgruppengerechte Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen erarbeiten
- Impfmotivation erhöhen, um einen ausreichenden Impfschutz der Jugendlichen sicherzustellen

Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Sicherlich kennen Sie die Landwirtschaftskammer Niedersachsen als kompetente Beratungsorganisation für landwirtschaftliche Familien.

Doch wussten Sie auch schon, dass die Ernährungsexpertinnen der Landwirtschaftskammer informieren und beraten bei Fragen

- zur vollwertigen Ernährung und wie Genuss und gesundes Essen und Trinken in Einklang gebracht werden können
- zur Qualität sowie zu Eigenschaften und Wirkungsweisen von Lebensmitteln
- zum Anbau und zur Erzeugung von Lebensmitteln in Niedersachsen?

Zudem fördern die Ernährungsfachkräfte den Dialog zwischen Erzeugern und Verbrauchern.

Konkret bietet die Bezirksstelle Osnabrück der Landwirtschaftskammer Niedersachsen an:

- Ernährungsseminare „Leichter leben – Wege zum Wohlfühlgewicht“
- Aktionen wie „Kochen mit Kindern“ und „Ferien(s)pass“
- Vorträge und Ernährungsseminare zu verschiedenen Themen
- Schulungen von Multiplikatoren
- Einzelberatungen

Zuständige Ernährungsberaterin für den Landkreis Osnabrück:

Annegret Nitsch
Diplom Oecotrophologin (FH) / VFED-Zertifikat
Telefon: 0541 / 56008 – 151
Fax:: 0541 / 56008 – 150
E-Mail: annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de
Internet: www.lwk-niedersachsen.de

Landwirtschaftskammer Niedersachsen
Bezirksstelle Osnabrück
Am Schölerberg 7, 49082 Osnabrück

Professionelles Gewichtsmanagement im Klinikum Osnabrück

Ein interdisziplinäres Konzept zum Gewichtsmanagement adipöser Erwachsener

- Zielgruppe: adipöse Erwachsene mit einem BMI > 30
- Struktur: Training und wöchentliche Treffen über 52 Wochen
- Module: Medizinische Untersuchungen / psychologische Begleitung / Ernährungsberatung / Sport

Programm für leicht- bis mittelschwer Übergewichtige

- Zielgruppe: übergewichtige Erwachsene mit einem BMI von 25 - 30
- Struktur: wöchentliches Treffen über 15 Wochen
- Module: Medizinische Untersuchungen / psychologische Begleitung / Ernährungsberatung / Sport

Programm für Jugendliche

- Zielgruppe: adipöse Jugendliche im Alter von 13 - 18, mit einem BMI > 30
- Struktur: 18 Wochen Basisprogramm mit einem Treffen pro Woche, anschließend 34 Wochen Aufbauprogramm mit Treffen alle 4 Wochen
- Module: Medizinische Untersuchungen / psychologische Begleitung / Ernährungsberatung / Sport

Ihre Ansprechpartnerin:

Sabine Schmidtchen
Telefon: 0541 / 405-4110
OPTIFAST-Zentrum Osnabrück
Klinikum Osnabrück GmbH
Sedanstr. 115, 49090 Osnabrück

Team Zahngesundheit

- Gesund beginnt im Mund -

Unser Team führt Präventionsmaßnahmen zu den Themen Mundgesundheit und Ernährung durch. Ziel ist, Kinder zu ermutigen, selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. In Zusammenarbeit mit anderen soll außerdem das Umfeld der Kinder gesundheitsförderlich gestaltet werden. Alle Kinder sollen die gleiche Chance bekommen, gesund aufzuwachsen.

Unsere Maßnahmen:

- Kariesprophylaxe in Kindertagesstätte, Schule und Hort
- Beratung von Erzieher/innen, Lehrkräften und Eltern zu den Themen der Mundgesundheit und Ernährung
- Aktionen zur Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen, Schulen, Stadtteiltreffs…….
- Programme für Kinder mit besonderem Risiko und sozialer Benachteiligung
- Gesundheitsberichterstattung

Unsere Ziele:

- Bedarfsorientierte, zielgruppengerechte Prävention
- Motivation zu gesundheitsförderlichem Verhalten
- Gestaltung einer „gesunden“ Lebenswelt
- Kooperation und Vernetzung mit allen Akteuren im Sozialraum der Kinder

Unsere derzeitigen Projekte:

- (Zahn)gesunde Zwischenmahlzeit in Kita und Schule
- Zuckerfreie Kita - Ernährungsbewusste Schule
- „Gesunde Zähne von Anfang an“ Netzwerk Zahngesundheit im Rahmen der Gesundheitskonferenz
- Ausgabe von Mundhygieneartikeln in den regionalen Tafeln

Ihre Ansprechpartnerin:

Dr. Brigitte Brunner-Strepp
Telefon: 0541 / 501 – 2113 Fax: 0541 / 501 - 4763
email: brunner@Lkos.de
Landkreis Osnabrück
Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück