

## 4. Die Sportgruppen

Sportgruppen für übergewichtige Kinder und Jugendliche:



An unseren Sportgruppen nehmen alle Kinder und Jugendlichen des Programms teil. Die Treffen finden einmal pro Woche nachmittags (außer in

den Ferien) statt.

Der Sport soll vor allem Spaß bereiten und wieder die Freude an der Bewegung wecken.

Ziel ist es, mit Geräten und Materialien ein positives Körpergefühl zu erleben und durch Bewegung und Experimentieren einen veränderten Bezug zum eigenen Körper und zu sich selbst zu finden.

Bitte Turnschuhe nicht vergessen!



## 5. Unser Team

Anmeldungen und Rückfragen bei:

**Gabriele Krenn, Sekretariat**

Sektion Pädiatrische Endokrinologie und Diabetologie,  
Interdisziplinäre Adipositasambulanz  
Eythstraße 24, 89075 Ulm



Telefon: 0731/ 500-57401



e-mail: gabriele.krenn@uniklinik-ulm.de

Sektionsleiter: Herr Prof. Dr. M. Wabitsch  
Kinder- und Jugendarzt: Herr Dr. C. Denzer  
Bewegungstherapie: Frau P. Wochele  
Ernährungsberatung: Frau S. Räkel-Rehner  
Verhaltenstherapie: Herr Dr. H. Weyhreter



Universitätsklinik für Kinder- und  
Jugendmedizin Ulm

Sektion Pädiatrische  
Endokrinologie und Diabetologie



Obeldicks

Schulungsprogramm für Kinder  
und Jugendliche mit Adipositas  
und deren Familien



## 1. Ziel des Programms

Ziel des Programms ist es, Lebensgewohnheiten zu verändern, die zu Übergewicht führen: mangelnde Bewegung, unausgewogene, kalorienreiche Ernährung und ungünstiges Essverhalten (z.B. „heimliches“ Essen oder „Frustessen“). Dabei steht nicht die Gewichtsabnahme durch Diäten im Vordergrund, sondern eine dauerhafte Gewichtsstabilisierung der noch wachsenden Kinder und Jugendlichen.



Zu Beginn der Schulung werden die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen zur Erfassung von Grund- und Folgeerkrankungen gründlich ärztlich untersucht. Bei ausgeprägten psychologischen Problemen oder extremem Übergewicht kann vor Aufnahme in das ambulante Schulungsprogramm eine stationäre Behandlung in einer dafür spezialisierten Einrichtung erforderlich sein.



Den teilnehmenden Familien wird im Rahmen von Elternabenden und Einzelgesprächen alltagsnahe Hilfestellung für die Unterstützung ihrer Kinder angeboten und Theorie und Praxis einer ausgewogenen Ernährung vermittelt.

Die Kosten für Obeldicks werden von den Krankenkassen übernommen.

## 2. Die ambulante Schulung

Unser einjähriges Schulungsprogramm „Obeldicks“ besteht aus den Elementen Ernährungs-, Verhaltens- und Bewegungstherapie. Ganz wichtig ist uns dabei, dass die Schulung den Kindern und Jugendlichen Spaß bereitet.



Grundlage des Ernährungskurses ist die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund empfohlene optimierte Mischkost, einer gesunden, altersgerechten Ernährung basierend auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. So erlernen alle Schulungsteilnehmer z.B. ein einfaches Ampelsystem für Nahrungsmittel, mithilfe dessen die Auswahl gesunder Lebensmittel im Alltag besonders leicht fällt.

Das Verhaltenstraining umfasst neben einem Essverhaltenstraining die Förderung von Selbstbehauptung, Selbstwertgefühl und die Fähigkeit zur Lösung von Problemen und Konflikten. Ganz alltagsnah werden z.B. Tipps vermittelt, wie das Essverhalten auch in schwierigen Situationen (z.B. Stress) gestaltet werden kann.

Die Bewegungstherapie findet in einer Sportgruppe statt. Sie stärkt über Spaß an der Bewegung das Selbstbewusstsein der Kinder, vermittelt ein neues Körpergefühl und ermöglicht damit langfristig den Zugang zu mehr körperlicher Aktivität.

## 3. Die Gruppen

**Schulungen für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 16 Jahren und ihre Eltern:**



Unser Schulungsprogramm wird in Gruppen von jeweils gleichaltrigen Kindern und Jugendlichen durchgeführt. In Gruppen der jüngeren Altersstufen (8 – 11 Jahre) nehmen Mädchen und Jungen gemeinsam an der Schulung teil. Für ältere Kinder und Jugendliche (12 – 16 Jahre) werden jeweils getrennte Mädchen- und Jungen-Gruppen angeboten. Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen treffen sich über ein Jahr einmal pro Woche zur Bewegungstherapie und in der Intensivphase des Programmes (ca. 4 Monate) zusätzlich einmal pro Woche zum Verhaltenstraining oder Ernährungskurs.

Interessierte Familien laden wir regelmäßig vor dem Beginn einer jeden neuen Gruppe zu einem Obeldicks-Informationsabend ein. Im Rahmen des Informationsabends werden Grundlagen und Abläufe unserer Schulung ausführlich vorgestellt und das Obeldicks-Team beantwortet gerne Ihre Fragen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau G. Krenn, Sekretariat Pädiatrische Endokrinologie und Diabetologie, Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Ulm.