



Gesundheitsförderung für adipöse Kinder

Dr. Andrea ROSENBERG
Schulärztin am BG und BRG Hollabrunn
Ruecklstraße 9
2020 Hollabrunn
Tel.: 02952/2628
0664/2107326
direktion@bghollabrunn.ac.at

„Gesundheitsförderung von adipösen Kindern und Jugendlichen“

1998: Reihenuntersuchung: viele adipöse Kinder in der 3. und 4. Klasse (13.-14.Lj.) → 6 Mädchen und 5 Buben → Schularztbuch/ Überwachungsschüler: Name + Gewicht (Stricherl bei jeder Kontrolle) → Percentilenkurven angelegt

Individuelle Beratung

- Gespräch über richtige Ernährung, Abnehmen und Bewegung
- Erklärung des Ernährungsprotokolls
- Empfehlung geeigneter Literatur:
„Schlank ohne Diät“ für Kinder/Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schoberberger (Kneipp – Verlag)

Vereinbarung

- Mitteilungskärtchen an die Eltern: Übergewicht, Ernährungsprotokoll, Kontrolltermin (in Pausen oder Zeichenstunden; ohne Eltern)
- regelmäßige Besprechung des Ernährungsprotokolls mit gelegentlichem Abwiegen
- als individuelle Einzelbetreuung: Motivation durch Eigenverantwortlichkeit!

Ergebnis

- sehr gut Motivation der Kinder/5-10 kg im Semester abgenommen (od. Gewicht gehalten)
- aber in 2 Fällen: binge eating disorder – bio-psycho-soziales System erkrankt → längere Gespräche mit Einbeziehung der Eltern notwendig – ev. Psychotherapie

Ernährungsvortrag

In der Deutschstunde:

- richtige Ernährung
- Kalorien im Vergleich
- Abnehmen – aber richtig
- Ernährungsprotokoll → ist sehr gut angekommen



Schulbüffet

Begutachtung des Büffets → Elternvereinsvorschlag - Gespräch mit Betreiber:
nur geringe Änderung (einige Dinkelprodukte, keine Chips mehr), bietet an, was gewünscht wird (wirtschaftlicher Aspekt!) – daher Aufklärung der Kinder sinnvoll

Was ich anders machen würde

- Ernährungsvortrag besser nur für Übergewichtige (vielleicht am Nachmittag)
→ schlanke Mädchen haben sonst die Idee, abnehmen zu wollen
- Ernährungsvortrag für Eltern am Abend
(leider oft nicht bereit Zeit zu investieren!)

Was ich anders machen würde

stärkere Einbeziehung der Eltern

nicht alle Kinder sind reif genug, vor allem aus unteren Klassen (leider auch viele Eltern nicht!)

stärkeres Blutdruckscreening → habe viele erhöhte Blutdrücke bei übergewichtigen Kindern in den weiteren Jahren meiner Tätigkeit bemerkt

Was ich anders machen würde

Ausgabe eines Ernährungsfragebogens noch vor der Reihenuntersuchung

- Blutfette- und Blutzuckerscreening
- sensibler auf psychogene Auslöser sein (bio-psycho-soziales System beachten!)