

Vorwort

Das Thema Übergewicht im Kindesalter steht seit Jahren im Mittelpunkt der öffentlichen Berichterstattung, wenn es um Fragen der Kindergesundheit geht. Dabei richten sich Medien wie auch Fachverbände an die Eltern, die als Hauptbezugspersonen ihres Kindes natürlich auch Sorge für die Gesundheit ihres Kindes tragen. Interessierte Eltern haben die Möglichkeit, sich vielfältig zu informieren, inwieweit auch bei ihrem Kind bereits Übergewicht oder gar Adipositas vorliegt, mit welchen Folgebelastungen zu rechnen ist, aber natürlich auch, wie eine gesunde Ernährung ihres Kindes konkret aussieht oder wie viel Fernsehkonsum täglich nicht überschritten werden sollte. Die Vielfalt von Informationen und deren freie Zugänglichkeit ist aber nicht immer nur eine Erleichterung für die Eltern. In vielen Bereichen des Lebens kann man schon von einer Informationsschwemme sprechen. Eltern müssen sich erst einmal darüber im Klaren sein, ob diese Informationen für sie relevant sind, wie sie mit widersprüchlichen Informationen umgehen sollen, welche der so vielfältigen Tipps die richtigen für ihren Alltag sind etc. Wissen alleine hilft in vielen Fällen aber nicht weiter: Ich weiß, dass mein Kind nicht zu viel fernsehen soll oder mehr Obst und Gemüse gesund für die Entwicklung meines Kindes ist, aber nicht, wie ich mein Kind »dazu bringe«, den Fernseher auszuschalten oder den Spinat zu essen. Die Umsetzung im konkreten Alltag bereitet vielen Eltern oftmals die meisten Schwierigkeiten.

Die Therapie von Übergewicht und Adipositas basiert auf den Säulen gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung, und damit ist der Lebensstil der Familie unmittelbar betroffen. Die Umsetzung einer gesunden Ernährung und Bewegung im Alltag ist eine der großen Herausforderungen in unserer adipogenen Gesellschaft. Es wird uns relativ leicht gemacht, unsere Freizeit inaktiv vor dem Fernseher zu gestalten oder uns zu fett, zu süß und zu salzig, kurzum ungesund zu ernähren. Die Versuchungen für eine ungesunde Lebensgestaltung sind omnipräsent, und gerade Kinder sind besonders empfänglich für diese Botschaften. Keine leichte Aufgabe, eine gesunde Lebensweise zu realisieren, wenn alle Kinder aber die Sendung schauen dürfen, Max auch immer Schokolade essen darf, das Eis so lecker ist (und den Eltern ja auch schmeckt) und irgendwie Gesundes doch anstrengend und aufwändig ist. Vor allem ist es nicht damit getan, mal für eine kurze Zeit auf liebgewonnene Leckereien zu verzichten, sondern insgesamt den familiären Lebensstil auf seine Angemessenheit hin zu überprüfen und ihn auf lange Sicht hin im Sinne einer gesundheitsförderlichen Lebensweise neu auszurichten.

Das Trainingsprogramm »Gemeinsam fit« ist entstanden, um Eltern konkret dabei zu unterstützen, im Alltag wirksame Verhaltensänderungen zu realisieren.

Gemeinsam mit den Eltern soll erarbeitet werden, welche Verantwortung sie für die gesunde Entwicklung ihres Kindes tragen und wie sie diese im Alltag ihrer Familie konkret wahrnehmen können. Aber nicht nur die Aufgaben der Eltern stehen im Fokus, sondern auch die Eigenverantwortung der Kinder in den Grenzen ihrer entwicklungsbedingten Möglichkeiten: Was sollen, was dürfen Kinder auch alleine entscheiden? Wo sollten, wo müssen Eltern im Rahmen ihres Erziehungsauftrags eingreifen? Zentraler Fokus des Trainingsprogramms ist die Frage, wie wir Eltern dabei unterstützen können, diese vielfältigen und anspruchsvollen Aufgaben, mit denen sie im Erziehungsalldag konfrontiert werden und die auch eine Überforderung der eigenen Ressourcen bedeuten können, wahrzunehmen. Bei der Konzeption war auch entscheidend, dass das Programm in seinem zeitlichen Umfang von Eltern noch bewältigt werden kann. »Gemeinsam fit« wurde in Einrichtungen der stationären Rehabilitation auf seine Wirksamkeit und im ambulanten Setting auf seine Umsetzbarkeit hin überprüft. Die Rückmeldungen von mehr als 300 Eltern, die am Schulungsprogramm teilgenommen haben, haben zur Optimierung des Vorgehens beigetragen.

Wir möchten uns ganz besonders bei den beteiligten Kliniken und Trainern bedanken, die das Trainingsprogramm durchgeführt und zu seiner Optimierung beigetragen haben (in alphabetischer Reihenfolge): Kinder-Reha-Klinik »Am Nicolausholz«, Bad Kösen (Dr. van Egmond-Fröhlich, Dr. Fiedler); »Auguste Viktoria Klinik«, Bad Lippspringe (Dr. Schüler); »Beelitz Heilstätten«, Beelitz (Dr. Hoff-Emden, Dr. Pellarin); Rehabilitations- und Vorsorgeklinik »Charlottenhall«, Bad Salzungen (Dr. Baudach); »Edelsteinklinik«, Bruchweiler (Dr. Siefken-Kaletka, Dr. Waldeck); »Gesundheitspark«, Bad Gottleuba (Dr. Garten); Fachklinik »Prinzregent Luitpold«, Scheidegg/Allgäu (Dr. Stübing); »Spessart-Klinik«, Bad Orb (Dr. Claußnitzer); »Viktoriastift«, Bad Kreuznach (Dr. Oepen). Unser Dank gilt auch Herrn Dr. Thiel für die Filmproduktion.

Wir wünschen allen Therapeuten (aus den Bereichen der Medizin, Psychologie, Pädagogik, Ernährung und des Sports) eine anregende Lektüre und allen Eltern, dass ihnen »Gemeinsam fit« dabei hilft, gesunde Ernährungs- und Bewegungsmuster in ihrer Familie erfolgreich und mit viel Spaß zu etablieren und damit auch der Übergewichtsproblematik bei ihrem Kind entgegenzuwirken.

Potsdam, im November 2012

Petra Warschburger, Ivonne Döring und Annkatrin Hudjetz