

Sigrun Eder
Anna Maria Cavini
Jakob Möhring

BAND 4
SOWAS!

Pauline purzelt wieder

Hilfe für übergewichtige
Kinder und ihre Eltern

edition
riedenburg





Inhalt



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Geschlechtsspezifische Schreibweise

Das vorliegende Buch verwendet wiederholt eine geschlechtsneutrale Schreibweise. Wenn z.B. vom „Experten“ oder vom „Arzt“ die Rede ist, wird hierunter auch die „Expertin“ und die „Ärztin“ verstanden“.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt oder Therapeuten.

Die Autorinnen danken Dipl.-Päd. Karin Schoberleitner, MAS für ihre Mithilfe bei der Erstellung der ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen.

2. Auflage Februar 2013
© 2009–2013 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Lektorat Dr. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-78-8

LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN! 6



PAULINE PURZELT WIEDER 7
Gewusst wie! 14

DIE TAPFERE PAULINE 15

DAS PROBLEM MIT DEM ÜBERGEWICHT: INFORMATIONEN FÜR DICH	20
Weshalb ist Wohlbefinden sehr wichtig?	20
Welche Ess-Probleme können Kinder haben?	21
Wie bekommen Kinder ein Ess-Problem?	22
Hast du ein Ess-Bewegungs-Problem?	25
Welche Schwierigkeiten bringt ein Ess-Bewegungs-Problem mit sich?	27
Willst du etwas gegen dein Ess-Bewegungs-Problem tun?	30
Welche Fähigkeiten und Strategien helfen dir, dein Ziel zu erreichen?	31
Wie nimmst du an Körpergewicht zu?	33
Wie nimmst du an Körpergewicht ab?	38
Warum sollst du langsam abnehmen?	39
Warum schmeckt bestimmtes Essen besser als anderes?	40
Welches Essen macht träge, munter oder hebt die Laune?	41
Warum ist Hunger etwas anderes als Appetit?	42
Wovon sollst du wie viel essen?	43
Was tust du, wenn sich das Ess-Bewegungs-Problem meldet?	45
Wie kannst du dich entspannen?	47
Warum sollst du mit deinem Ess-Bewegungs-Problem zum Arzt?	48
Wobei kann ein Psychologe oder ein Psychotherapeut helfen?	50
Antworten zu den Fragen auf Seite 14	52





MIT-MACH-SEITEN FÜR KINDER

Was musst du dir alles anhören?

Wie fühlst du dich?

Wie bist du zu deinem Ess-Bewegungs-Problem gekommen?

Was und wie viel isst du?

Was schmeckt dir besonders gut?

Welcher Ess-Typ bist du?

Wie findest du deine Essgewohnheiten?

Wie kannst du gesünder essen?

Wenn du in den Spiegel blickst ...

Bei welchen Freizeitbeschäftigungen bewegst du dich?

Wie kannst du mehr Grün in dein Leben bringen?

Was nimmst du dir vor?

Welche Erfolge begleiten dich?

Du hast dich entschieden ...



SACHINFORMATIONEN FÜR ELTERN

Wie werden Ess- und Ernährungsverhalten erlernt?

Welche Ernährungsfehler sind zu vermeiden?

Welche Ernährung benötigen Kinder?

Welche Ernährungsempfehlungen sind zu beachten?

Ab welchem Gewicht ist ein Kind übergewichtig oder adipös?

Wie entwickelt sich eine Adipositas?

Welche gesundheitlichen Schäden können später auftreten?

Welche psychosozialen Auswirkungen bestehen?

53

54

55

56

57

58

60

61

62

64

66

67

68

69

70

71

71

72

72

74

75

76

78

80

Welche Haltung der Eltern ist hilfreich?

80

Wie können Eltern ihre Kinder optimal unterstützen?

81

Wieso ist Bewegung bedeutend?

84

Woran merken Eltern Erfolge?

85

Zusammenfassung: Was ist aus kinderärztlicher Sicht wichtig?

86

Zusammenfassung: Was ist aus psychologischer Sicht wichtig?

87



GLOSSAR

88

ANSPRECHPARTNER

91

LITERATUR

91



LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN!

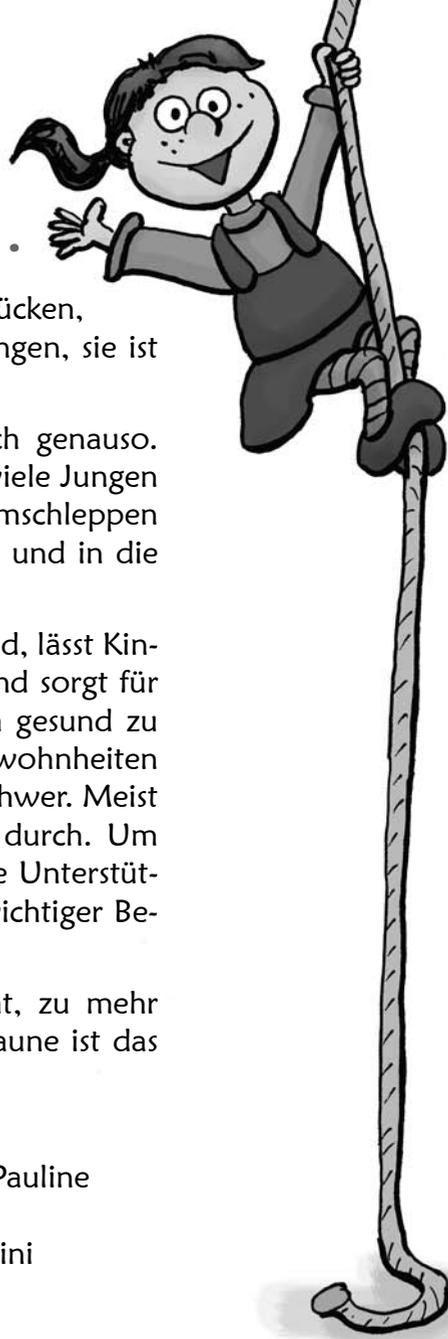
Eine schwere Schultasche belastet den Rücken, erschwert das Bücken, Laufen und Springen, sie ist auch unangenehm zu tragen.

Mit überschüssigen Kilos verhält es sich genauso. Der große Unterschied jedoch ist, dass viele Jungen und Mädchen sie ständig mit sich herumschleppen müssen. Kilos kann man nicht absetzen und in die Ecke stellen.

Das ist auf Dauer ganz schön anstrengend, lässt Kinder sich in ihrer Haut unwohl fühlen und sorgt für schlechte Laune. Sport zu machen, sich gesund zu ernähren und über die eigenen Essgewohnheiten nachzudenken, fällt alleine besonders schwer. Meist halten Kinder das nur eine kurze Zeit durch. Um Erfolg zu haben, benötigen sie die volle Unterstützung ihrer Eltern und anderer, für sie wichtiger Bezugspersonen.

Ein erster Schritt zum Wohlfühlgewicht, zu mehr Spaß an der Bewegung und zu guter Laune ist das gemeinsame Lesen des Buches.

Viel Erfolg beim Durchstarten mit Pauline
wünschen
Sigrun Eder & Anna Maria Cavini



Pauline
purzelt wieder



„Schaut euch die mal an“, tönt es aus der anderen Ecke. „So viele Speckrollen! Die müsste ja ganz von alleine kugeln!“

Pauline hört nur die Stimme, doch sie weiß, wer so gemein zu ihr ist. Sie probiert erneut, einen Purzelbaum zu schlagen. „Mist!“, denkt sie sich, als er wieder nicht

so gut gelungen ist. Pauline kann die blöden Sprüche nicht mehr überhören und läuft schluchzend aus dem Turnsaal hinaus in die Mädchen-Toilette. Sie zerrt am Toilettenpapier und drückt es auf die tränennassen Augen. Dann auf den Mund. Die anderen sollen nicht hören, wie laut sie weint.

Kaum hat sich Pauline ein wenig beruhigt, fällt ihr die schlechte Note vom gestrigen Aufsatz in Deutsch ein. Sie muss wieder heftig weinen, denn es ist nicht das erste Mal in diesem Jahr, dass sie ihren Eltern schlechte Nachrichten aus der Schule überbringen muss. Irgendwann schafft es Pauline, die Tränen versiegen zu lassen, die verquollenen Augen mit Wasser zu kühlen und

wieder in den Turnsaal zurückzukehren. Dort spielen die anderen fröhlich Ball. Scheinbar hat sie niemand vermisst. Sie fühlt sich ganz ausgeschlossen, weil sie nicht mit ihnen lachen kann.

Pauline hat keine Lust, die Mittagspause mit ihren gemeinen Mitschülern zu verbringen. Deshalb geht sie nicht wie alle anderen in die Schulkantine, sondern zum Imbissstand ums Eck.



Dort bestellt sie sich eine große Portion Pommes rot-weiß und eine Cola. Nach jedem in Ketchup und Mayonnaise getunkten Pommes, das in ihren Mund wandert, fühlt sich Pauline ein wenig besser. Als sie das



letzte verdrückt hat, wischt sie ihre fettigen Hände in eine karierte Serviette. Doch weil sie noch nicht satt ist, genehmigt sie sich zusätzlich eine Bratwurst. Auf dem Rückweg in die Schule holt sie sich vom Bäcker eine Nusschnecke. Lecker, Süßes! Da tun die Beleidigungen der Klassenkameraden schon nicht mehr ganz so weh.

Zuhause ist es mucksmäuschenstill. Paulines Eltern sind wie immer noch bei der Arbeit. Pauline genießt die Ruhe vor dem Sturm. Das komische Gefühl im Bauch sagt ihr, dass es abends wegen ihrer schlechten Note Zoff geben wird. Sie ist sich jetzt schon sicher, dass sie nach der Strafpredigt ihres Vaters keinen Bissen mehr runter kriegt. Deshalb schaut Pauline, was der Gefrierschrank zu bieten hat. Zwischen Pizza, Fleischbällchen, Pommes, Kroketten und Teigtaschen findet sie eine Lasagne zum Aufwärmen in der Mikrowelle. Als es „bing“ macht, rinnt Pauline bereits das Wasser im Mund zusammen, so sehr freut sie sich auf ihr vorzeitiges Abendessen. Damit die Lasagne saftiger schmeckt, reibt sie reichlich Parmesan darüber. Der Teller gleicht einer Schneelandschaft!

Auf der Couch vor dem Fernseher sitzend, balanciert sie die aufgewärmte Lasagne auf ihrem Schoß. In der einen Hand hält sie die Gabel, in der anderen die Fernbedienung. Die Sonne versucht mit ihren warmen Strahlen Pauline aus dem Haus zu locken. Das Essen und das viele Umschalten machen Pauline aber schläfrig. Und zum Spielen im Freien ist sowieso niemand da.



GEWUSST WIE!

1) Welches Problem hat Pauline?

2) Wie wirkt sich Paulines Problem auf ihr Leben aus?

3) Wann nimmt Pauline Nahrung zu sich?

4) Welche Speisen mag Pauline am liebsten?

5) Was bringt Pauline dazu, sich zu verändern?

6) Was kann dir helfen, dein Körpergewicht zu verändern?

Die Auflösung der
Fragen findest du auf
Seite 52!



Die tapferere Pauline

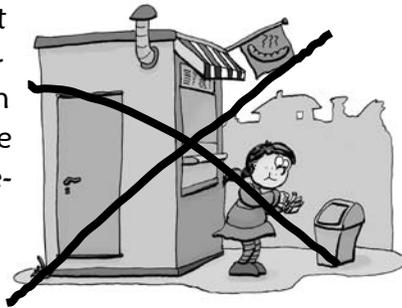


Bei Pauline sind die Kilos gepurzelt. Doch das ist ihr erst beim Schularzt aufgefallen. Wie ist das möglich?

In Paul hat Pauline jemanden gefunden, mit dem sie Rad fahren, Schwimmen und Fangen spielen kann, ohne ausgelacht zu werden. Zwischendurch haben sich Pauline und Paul Witze erzählt und sich kringelig gelacht.



Mit Paul an ihrer Seite hat Pauline ganz schnell aufgehört, ihre Mittagspause an der Imbissbude und ihre Nächte in der Speisekammer zu verbringen.



Pauline fühlt sich seither viel wohler in ihrer

Haut. Auch geht sie mit mehr Freude in die Schule, weil ihre Mitschüler sich seltener über sie lustig machen.

Heute sitzt Pauline gemeinsam mit ihrer Mutter im Wartezimmer von Frau Dr. Herz. Dorthin hat sie der Schularzt geschickt, damit Pauline erfährt, wie es ihrem Körper nach der Gewichtsabnahme geht und wie sie künftig gut für ihn sorgen kann. In ihrem Bauch kribbelt es, als ob hundert Schmetterlinge darin tanzen würden. Pauline ist aufgeregt, weil heute alles anders ist. Bislang kam sie nur, wenn sie Fieber, Bauchschmerzen oder einen lästigen Husten hatte. Ihre Augen wandern immer wieder Richtung Untersuchungsraum und sie fragt sich, was sie diesmal hinter der Tür erwartet.

Nach einer Ewigkeit – so kommt es Pauline vor – wird sie von ihrer Kinderärztin aufgerufen. Eilig legt sie das Comic-Heft zur Seite und hüpfpt von ihrem Sessel. Mit Mama geht sie raschen Schrittes in das Untersuchungsraum und nimmt auf dem gemütlichen Sessel Platz.

Frau Dr. Herz möchte wissen, warum Pauline zu ihr gekommen ist. Pauline erzählt von ihrem Leben als Außenseiterin und davon, wie die Freundschaft mit Paul so nebenbei ihre Speckröllchen zum Verschwinden gebracht hat.

Die Kinderärztin hört Pauline aufmerksam zu und fragt: „Darf ich dich untersuchen?“

Pauline nickt und sagt: „Ja, klar.“

Als Frau Dr. Herz sie darum bittet, sich bis auf die Unterwäsche auszukleiden, findet Pauline das ganz in Ordnung.

Zuerst wird Pauline von Kopf bis Fuß abgemessen. Sie hält dabei ganz still.

Dann untersucht die Kinderärztin ihre Wirbelsäule. Dabei streckt

Pauline ihre Fingerspitzen bis zu den Zehen. Pauline fällt das im Unterschied zu früher schon viel leichter. Schließlich behindern sie ihre Speckröllchen nicht mehr. In den Waden zieht es aber ein wenig.



Dann darf Pauline auf die Waage. Das tut sie mit großer Neugier, denn sie will wissen, wie sich ihr Körpergewicht seit der Kontrolle beim Schularzt verändert hat. Von der Kinderärztin erfährt sie, dass diese Waage auch die Menge des Körperfettes anzeigt. Dadurch kann das Verhältnis zwischen Muskelmasse und angelagertem Fett geprüft werden.



Das Ergebnis ist bereits ganz gut, doch könnten mehr Muskeln und ein geringerer Fettanteil Paulines Leben zusätzlich erleichtern. Deshalb sagt Frau Dr. Herz zu Pauline: „Bewegung hilft Muskeln aufzubauen. Faul auf der Couch zu sitzen, macht die Muskeln schlaff und vergrößert die Fettpölsterchen im Körper.“ Da denkt Pauline mit Schaudern an ihre trägen Nachmittage in alten Zeiten zurück.



- ④ Das Ess-Bewegungs-Problem bringt Kinder dazu, sich in ihrer Haut unwohl zu fühlen. Das macht sie z.B. ärgerlich, wütend, genervt, traurig, verzweifelt, hoffnungslos. Dadurch werden ihnen ihr Aussehen und ihre Körperpflege egal und das macht Platz für noch mehr unangenehme Gefühle.
- ④ Übermäßiges Gewicht nimmt die Freude an der Bewegung. Vieles wird mühsam und zu einer großen Anstrengung. Kinder kommen beim Fußballspielen den Klassenkameraden nicht mehr hinterher, kriegen beim Treppensteigen schwer Luft oder sind beim Turnen ungeschickter als die anderen. Sie hören auf, den Sportunterricht zu mögen oder sich für aktive Tätigkeiten (z.B. Spaziergehen, Radfahren, Scooter fahren, Fußball spielen) zu interessieren.
- ④ In Familien, die sparsam sein müssen, löst das Ess-Bewegungs-Problem immer wieder Streit aus. Vor allem, wenn Nahrungsvorräte frühzeitig aufgegessen werden und für andere weniger übrig bleibt. Das Zuhause ist für Kinder mit einem Ess-Bewegungs-Problem häufig der einzige Ort, wo sie so sein können, wie sie sind und sich dadurch besser fühlen. Wenn es aber Streit und dicke Luft gibt, wünschen sie sich, jemand anderes und irgendwo anders zu sein.
- ④ Zu viel Essen macht krank. Der Körper ist das Übermaß an Zucker und Fett nicht gewohnt und funktioniert nicht mehr so gut. Kinder können zuckerkrank* werden, eine Fettleber* oder einen hohen Blutdruck* bekommen. Dadurch müssen sie öfter zum Arzt und haben weniger Zeit für schöne Dinge.
- ④ Der Körper ist nicht dafür gebaut, so viel überflüssiges Gewicht zu tragen. Darunter leiden oft die Knie, die Füße oder auch die Wirbelsäule. Sie können sich unter der schweren Last verbiegen. Das kann mit der Zeit zu Schmerzen führen, wodurch Bewegung noch weniger Spaß macht.

Das ist wirklich schade, denn Kinder sollen beim Sport lachen und sich nicht davor fürchten müssen, dass ihnen etwas weh tut oder sie ausgelacht werden.

- ④ Ein Ess-Bewegungs-Problem kann so groß werden, dass sich ihm ein Kind hilflos ausgeliefert fühlt. Das Kind hört auf, sich für seine Bedürfnisse, Wünsche und Träume einzusetzen.

➔ Ein Ess-Bewegungs-Problem ist ein zu großes Problem, als dass es Kinder vollkommen alleine und dauerhaft in den Griff oder zum Verschwinden bringen können.

➔ Kinder mit einem Ess-Bewegungs-Problem benötigen die volle Unterstützung ihrer Eltern. Diese sind aber oft ratlos, was bei einem Ess-Bewegungs-Problem zu tun ist. In diesem Fall sollen sich Eltern und Kinder an den Kinderarzt oder die Kinderärztin wenden.



WILLST DU ETWAS GEGEN DEIN ESS-BEWEGUNGS-PROBLEM TUN?



Die gute Nachricht zuerst: Dein Ess-Bewegungs-Problem kannst du in den Griff bekommen!

Die weniger gute Nachricht: Es kostet dich Kraft und Mut. Wie erfolgreich du dabei bist, hängt also von dir ab.

Doch das Wichtigste überhaupt ist die Frage: Hast du dich bereits entschieden, dein Ess-Bewegungs-Problem wirklich loswerden zu wollen?

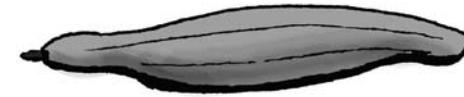
Denn immer wieder kommt es vor, dass Kinder noch nicht bereit sind, ihr Ess-Bewegungs-Problem in den Griff zu bekommen. Sie versuchen aus Liebe zu den Eltern oder aus einem Pflichtgefühl heraus, etwas gegen ihr Ess-Bewegungs-Problem zu unternehmen. Dabei bleibt der Erfolg meist auf der Strecke.

Warum? Ganz einfach! Es war nicht ihr eigenes Ziel, sondern das einer anderen Person. Dieser Umstand hat sie auch davon abgehalten, all ihre Fähigkeiten einzusetzen, um erfolgreich zu sein.

Bevor du verschiedene Verhaltensweisen ausprobierst, triff eine klare Entscheidung. Die nachfolgenden Fragen können dich bei deiner Entscheidungsfindung unterstützen:

- ☞ Wie zeigt sich dein Ess-Bewegungs-Problem?
- ☞ Wie lange begleitet dich dein Ess-Bewegungs-Problem bereits?
- ☞ Was hat dein Ess-Bewegungs-Problem mit dir gemacht?
- ☞ Wozu bringt dich dein Ess-Bewegungs-Problem?
- ☞ Wie kommt es, dass du gerade jetzt dein Ess-Bewegungs-Problem loswerden möchtest?

- ☞ Wie sehr möchtest du dein Ess-Bewegungs-Problem loswerden?
- ☞ Wie sicher bist du, dein Ess-Bewegungs-Problem in den Griff bekommen zu wollen?
- ☞ Was wird anders, wenn du dein Ess-Bewegungs-Problem in den Griff bekommen hast?
- ☞ Woran sind erste Erfolge erkennbar?
- ☞ Was tust du, wenn dein Ess-Bewegungs-Problem sehr hartnäckig ist und du große Zweifel hast, es in den Griff zu bekommen?
- ☞ Wer kann dich bei deinem Vorhaben unterstützen?
- ☞ Welche anderen Probleme kümmern dich und sollten gelöst werden, damit du dich gut dem Ess-Bewegungs-Problem widmen kannst?



WELCHE FÄHIGKEITEN UND STRATEGIEN HELFEN DIR, DEIN ZIEL ZU ERREICHEN?

Du hast eine Entscheidung getroffen und dein Ziel vor Augen. Überlege, welche Fähigkeiten und Strategien dir dabei helfen können, dorthin zu kommen!

Natürlich können dir Experten Tipps geben: zur gesunden Ernährung, zur optimalen Bewegung sowie zu günstigem Essverhalten.

Doch niemand kennt dich besser als du selbst. Deshalb spüre und höre in dich hinein! Rufe all dein Wissen über dich ab und finde auf diese Weise auf nachfolgende Fragen deine persönliche Antwort:

ANTWORTEN ZU DEN FRAGEN AUF SEITE 14

1. Welches Problem hat Pauline?

Pauline ist übergewichtig, d.h. sie wiegt viel mehr, als ihrem Körper gut tut.

2. Wie wirkt sich Paulines Problem auf ihr Leben aus?

Pauline wird wegen ihres Körpergewichts von ihren Mitschülern ausgelacht und verspottet. Das verletzt sie sehr. Ihr fehlen Freunde zum Spielen und deshalb verbringt sie ihre Nachmittage alleine. Sobald sich Pauline schlecht fühlt, isst sie.

3. Wann nimmt Pauline Nahrung zu sich?

Pauline holt sich fast immer etwas zu essen, wenn sie unangenehme Gefühle (Ärger, Traurigkeit, Einsamkeit, Langeweile, Stress, Anspannung) erlebt, nicht einschlafen kann oder wenn sie Lust auf ein bestimmtes Essen hat.

4. Welche Speisen mag Pauline am liebsten?

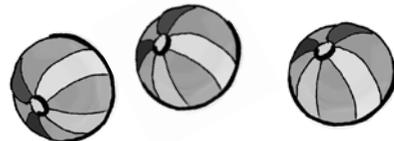
Pauline bevorzugt ungesunde Speisen: Pommes rot-weiß, Bratwurst, Nusschnecke, Lasagne, Makkaroni mit Käsesoße, Schokolade, Fruchtgummi, Karamellkekse und Chips.

5. Was bringt Pauline dazu, sich zu verändern?

In Paul findet Pauline jemanden, mit dem sie Rad fahren, Schwimmen und Fangen spielen kann, ohne ausgelacht zu werden. Mit Paul an ihrer Seite wird das Leben bunter, lustiger und aktiver.

6. Was kann dir helfen, dein Körpergewicht zu verändern?

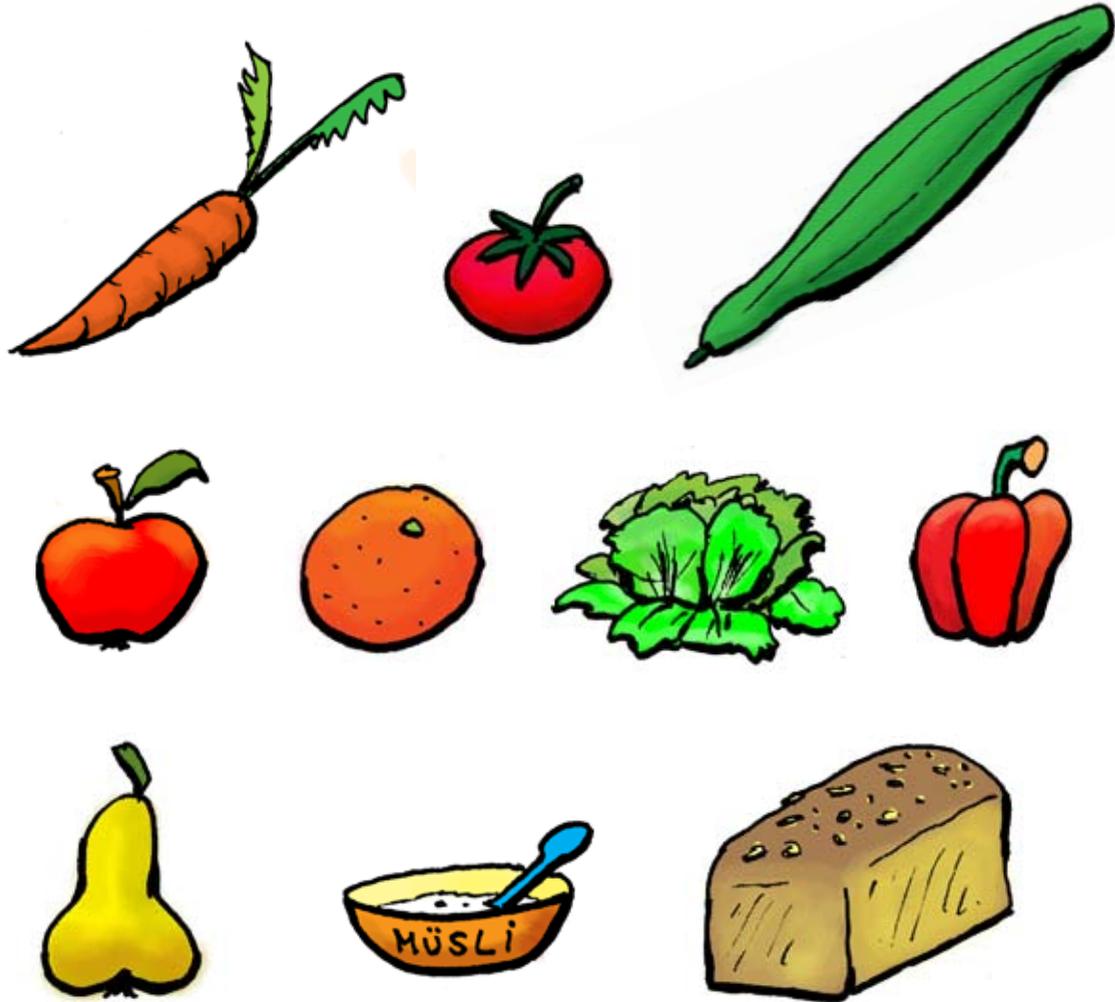
Überlege was du brauchst, um dein Wohlfühlgewicht zu erreichen und welche Menschen dich am besten dabei unterstützen können.



ACHTUNG: Bei den Mit-Mach-Seiten ist ganz besonders die Meinung des Kindes gefragt, denn nur so kann es Neues über sich erfahren.

Was schmeckt dir besonders gut?

Hier siehst du verschiedene Nahrungsmittel. Kreise jene ein, die dir am besten schmecken!



WELCHER ESS-TYP BIST DU?

Jeder Mensch ist anders. Doch beim Thema Essen lassen sich Gemeinsamkeiten finden. Kreuze an, welcher Ess-Typ du bist! Du kannst auch mehrere Ess-Typen, die auf dich zutreffen, auswählen.



Genießer



Kummeresser



Alleinesser



Gesellschaftsesser



Belohnungs-
esser



Frustesser



Wutrunter-
schlucker



Heimlichesser



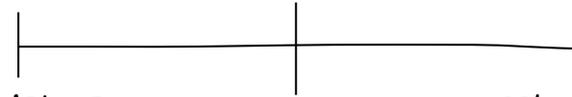
Langeweile-
bekämpferesser

WIE FINDEST DU DEINE ESSGEWOHNHEITEN?

Beurteile, wie du über deine Essgewohnheiten denkst! Zeichne auf der Linie ein, wie gut dir deine Essgewohnheiten tun.



gar nicht gut



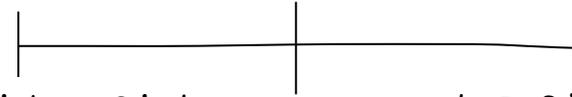
sehr gut



Zeichne auch ein, wie zufrieden du selbst mit deinen Essgewohnheiten bist.



gar nicht zufrieden



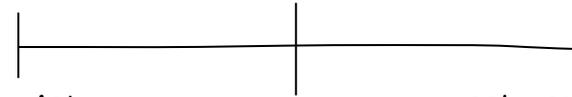
sehr zufrieden



Überlege, wie sehr du deine Essgewohnheiten verändern möchtest.



gar nicht



sehr stark



WIE KANNST DU GESÜNDER ESSEN?

Du kannst dein Gewicht beeinflussen, indem du gesünder isst. Du sollst drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten am Tag essen und die Portionen nach der Größe deiner Hand bestimmen.

Kreuze aus der Liste jene Ideen, Gerichte und Lebensmittel an, die du ab sofort in deinen Speiseplan aufnehmen möchtest.

Ist dir etwas unbekannt, hebe es durch Unterstreichen hervor. Vielleicht hilft dir auch jemand mit neuen, gesunden und leckeren Rezepten.

- Natürliches Wasser aus der Leitung trinken
- Einen Viertelliter Fruchtsaft mit Wasser auf einen Liter aufspritzen
- Beim Streichfett und beim Öl zum Backen sparen
- Kein Nachschlag; gönne dir täglich eine Hand voll Süßigkeiten oder Knabberzeugs und genieße es
- Vollkornnudeln, Dinkelspaghetti, Reis, Kartoffeln, Vollkornflakes ausprobieren
- Salate als Beilagen (z.B. Blatt-, Mais-, Tomaten-, Karotten-, Kraut-Salat)



- Gemüse (z.B. Tomaten, bunte Paprika, knackige Gurken, frischer Kohlrabi) täglich
- Frisches Obst (z.B. Äpfel, Birnen, Bananen, Erdbeeren, Marillen, Pfirsiche, Trauben) für zwischendurch
- Gedörrtes Obst (z.B. Äpfel, Birnen, Bananen, Erdbeeren, Marillen, Pfirsiche, Trauben) als Zwischenmahlzeit
- Müsli aus Dinkel- oder Haferflocken mit Naturjoghurt und Früchten
- Getreidebrei verfeinert mit Zimt, frischem Ingwer und etwas Honig
- Pausenbrot mit zwei Scheiben Schnittkäse und etwas Frisch- oder Hüttenkäse mit Farbklecks (z.B. Kresse, Paprikastreifen, Tomaten- oder Gurkenscheibe)
- Getreidelaiabchen mit Gemüse und Joghurtsoße mit Schnittlauch, Petersilie und Dill
- Hirselaibchen mit knackigem Gemüse
- Fisch unter vielen Kräutern in der Alufolie versteckt und im Rohr gebraten
- Kalt gepresste, nach Oliven oder Walnüssen schmeckende Öle für den Salat



ZUSAMMENFASSUNG: WAS IST AUS KINDERÄRZTLICHER SICHT WICHTIG?

Eingangsuntersuchung

- Kontrolle von Gewicht, Größe, Bauch- und Taillenumfang
- Abklärung möglicher körperlicher Ursachen des Übergewichtes
- Abklärung des derzeitigen Gesundheitszustandes des Kindes
- Abklärung möglicher Folgeerkrankungen, Schäden und Risiken
- Abklärung der Sporttauglichkeit
- Informationsangebote in der Nähe zu Bewegung, Ernährungsberatung und psychologischer Unterstützung

Bewegungsziele

- Wiedererlangen der kindlichen Freude an Bewegung
- Verbesserung der körperlichen Fitness
- Verletzungsprophylaxe
- Steigerung der Bewegung im Alltag durch schrittweise Veränderungen (z.B. Treppensteigen, Gehen statt mit dem Auto fahren, Haushaltstätigkeiten)
- Eltern und Kinder zu aktiv verbrachter Freizeit animieren
- Reduktion der passiven Freizeitgestaltung (z.B. Fernseh- und Computerzeiten)
- Reduktion des Körpergewichtes, um den Alltag besser zu bewältigen

Gesamtziele

- Steigerung der Lebensqualität
- Förderung der physiologischen Entwicklung und Leistungsfähigkeit
- Langfristige Reduktion der Fettmasse, Zunahme der Muskelmasse
- Stabilisierung des Gewichtes
- Verbesserung Adipositas-assoziiierter Risikofaktoren und Krankheiten
- Verbesserung des Bewegungs- und Essverhaltens

Aufgaben der Eltern

- Ess- und Bewegungsverhalten innerhalb der gesamten Familie verändern
- Vorbildfunktion als Eltern ernst nehmen und konsequent durchhalten

ZUSAMMENFASSUNG: WAS IST AUS PSYCHOLOGISCHER SICHT WICHTIG?

Am Anfang

- Kennenlernen außerhalb des Ess-Bewegungs-Problems
- Anlass der Terminvereinbarung zum jetzigen Zeitpunkt erfragen
- Auswahl des Settings (Einzel-, Eltern- oder Familiengespräche)
- Einschätzung des Problemdrucks beim Kind und bei den Eltern
- Auswirkungen des Problems auf Gedanken, Gefühle, Verhalten und Beziehungen
- Feststellung der Änderungsbereitschaft
- Benennung von lang-, mittel- und kurzfristigen Zielen

Fokussierung auf das Ess-Bewegungs-Problem

- Erarbeitung der für die Ziele zu erwerbenden und zu reaktivierenden Fähigkeiten
- Erarbeitung von hilfreichen Beiträgen der Angehörigen für die Zielerreichung
- Beobachtung und Benennung des Essverhaltens und der Ernährungsgewohnheiten
- Kennenlernen der ursächlichen und aufrechterhaltenden Bedingungen für das Übergewicht
- Suche nach Ausnahmen aus dem typischen Problemverhalten
- Herbeiführen von größeren und kleinen Erfolgen
- Erfolge vervielfachen und würdigen
- Umgang mit Rückfällen in das Ess-Bewegungs-Problem
- Vermittlung von Entspannungstechniken

Danach oder dazwischen

- Thematisierung der Familienstrukturen und der innerfamiliären Beziehungen
- Entwicklung von Konfliktlösungs- und Bewältigungsstrategien
- Entwicklung und Aufbau von Selbstwert und Selbstbewusstsein
- Förderung von Ideen, welche das Kind zum (Mit-)Gestalter seines Lebens machen

Aufgaben der Eltern

- Kind mit all seinen Fähigkeiten betrachten und nicht auf das Problem reduzieren
- Psychologische Unterstützung suchen, annehmen und für die Familie nützen
- Ermutigung zum Durchhalten in schwierigen Zeiten und Würdigung der Erfolge

GLOSSAR

ANMERKUNG: DAS GLOSSAR ERHEBT KEINEN ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT

Adipositas, morbide: Ein anderer Fachbegriff dafür lautet Adipositas permagna. Eine sehr schwere Form der Adipositas.

Allergie: eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf normalerweise harmlose Umweltstoffe.

Antikörper: Eiweiße, die der Körper zur Abwehr gegen bestimmte Stoffe bildet, heißen auch „Immunglobuline“.

Appetit: Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme.

Ballaststoffe: sind unverdauliche Kohlenhydrate, die die Darmtätigkeit anregen und Giftstoffe binden können.

Bewältigungsstrategie: eine bestimmte Vorgehens- und Verhaltensweise, um mit einem Problem, einem unangenehmen Gefühl zurecht zu kommen.

Blutdruck, hoher: Der Fachbegriff lautet Hypertonie, ist ein krankhaft erhöhter Druck des Blutes in den Gefäßen.

Blutfettwerte, erhöhte: Zu viele Fette befinden sich im Blut.

Blutzuckerspiegel: die Menge an Zucker im Blut, der Körper versucht diesen konstant zu halten.

BMI: heißt ausgeschrieben Body Mass Index, der als Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichtes verwendet wird.

BMI-Kurve: Bei Kindern ist es erforderlich, die Körpermaßzahl im Verhältnis zum Geschlecht und aufgrund des Wachstums zum Alter zu bewerten. In der Perzentilenkurve (= BMI-Kurve) wird dieses Verhältnis am besten veranschaulicht.

Calcium: ist ein wichtiger Mineralstoff sowie ein wesentlicher Bestandteil der Knochen.

Diabetes mellitus Typ II: ist eine Stoffwechselkrankheit mit Erhöhung des Blutzuckers.

Durchblutungsstörungen: eine Behinderung des Blutflusses im Gewebe.

Eiweiß: ist ein Grundnährstoff sowie der wichtigste Baustoff im Körper.

Ernährung, ballaststoffarme: eine Lebensmittelzufuhr mit geringem Anteil an Ballaststoffen. Es handelt sich hierbei um Fertigprodukte, Weißmehlprodukte, verarbeitete oder veränderte Lebensmittel.

Ernährung, kohlenhydratarme: eine Lebensmittelzufuhr, die wenig Kohlenhydrate enthält, d.h. wenig Nudeln, Reis, Kartoffeln, Getreideprodukte.

Energiedichte: Gehalt an Energie in Relation zum Gewicht eines Lebensmittels.

Energiewert: beschreibt die Menge an Energie in Kalorien, die ein Lebensmittel enthält.

Fettleber: durch Erhöhung der Blutfettwerte kann auch die Leber vermehrt Fett einlagern.

Fettsäuren, ungesättigte: Es handelt sich um den kleinsten Bestandteil von Fetten mit einer oder mehreren Doppelbindungen, welche für eine wertvolle Ernährung benötigt werden.

Fettwerte: sind mehrere Werte, die den Fettgehalt im Blut anzeigen, können mit einer Blutabnahme bestimmt werden.

Fitnessgrad: Maß der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Frustration: ein unangenehmes Gefühl, das bei ausbleibendem Erfolg oder Enttäuschung eintritt.

Gallenblasenerkrankungen: Erkrankungen des Speicherorgans der Galle.

Gefäßveränderungen: Ablagerungen, Verdickungen, Einengungen in Blutgefäßen.

Gelenksprobleme: Krankhafte Schäden an den Gelenken können zu Fehlstellungen und Schmerzen führen.

Glukosetoleranz, gestörte: Es handelt sich um eine Störung in der Reaktion auf Blutzuckerschwankungen und in der Verwertung des Blutzuckers.

Hautrisse: Durch vermehrte Fetteinlagerung unter der Haut wird diese gedehnt. Dadurch entstehen kleine Risse, welche auch als Schwangerschaftsstreifen bezeichnet werden.

Herzinfarkt: ist das Absterben von Herzmuskelzellen durch Störung der Durchblutung. Je nach Menge der abgestorbenen Zellen kann dies zum Tod führen.

Herz-Kreislauf-System: Zusammenspiel von Herz und Blutgefäßen.

Insulinproduktion, vermehrte: beinhaltet die gesteigerte Herstellung des Botenstoffes zur Anhebung des Blutzuckers.

Insulinresistenz: vermindertes Ansprechen der Zellen auf den Botenstoff Insulin. Das kann zu einer Störung des Blutzuckerhaushaltes führen.

Komplikationen, orthopädische: Form und Funktionsfehler der Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen.

Krebsrisiko: Wahrscheinlichkeit, eine bösartige Geweberkrankung zu bekommen.

Leistungsabfall: Verschlechterung der Fähigkeit, eine Aufgabe gut durchzuführen.

Leistungshoch: maximale Steigerung der Fähigkeit, eine Aufgabe gut durchzuführen.

Leistungstief: maximale Verschlechterung der Fähigkeit, eine Aufgabe gut durchzuführen.

Mineralstoffe: sind wasserlösliche, nicht brennbare Bestandteile der Nahrung, die als Schutz- und Reglerstoffe für zahlreiche Vorgänge im Körper von Bedeutung sind.

Morbid: krankhaft.

Natriumglutamat: ein wichtiger Geschmacksverstärker, der häufig in Fertiggerichten vorkommt.

Nährstoffdichte: Gehalt an Nährstoffen eines Lebensmittels in Relation zum Gewicht.

SOWAS!

Die Sachbuchreihe zu kindlichen und jugendlichen Spezialthemen
* Im Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz *

BAND 1: „VOLLE HOSE“

Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung

Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein * Illustrator: Michael Lankes

BAND 2: „MACHEN WIE DIE GROSSEN“

Kacke und Pipi: Was Kinder und ihre Eltern
über Toilettenfertigkeiten wissen sollen

Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein * Illustrator: Michael Lankes

BAND 3: „NASSES BETT“

Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

Autorinnen: Sigrun Eder | Elisabeth Marte * Illustratorin: Hedda Christians

BAND 4: „PAULINE PURZELT WIEDER“

Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini * Illustrator: Jakob Möhring

BAND 5: „LORENZ WEHRT SICH“

Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Autorin: Sigrun Eder * Illustratorin: Silvia Kettl

BAND 6: „JUTTA JUCKT'S NICHT MEHR“

Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene

Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini * Illustratorin: Hedda Christians

BAND 7: „KONRAD, DER KONFLIKTLÖSER“

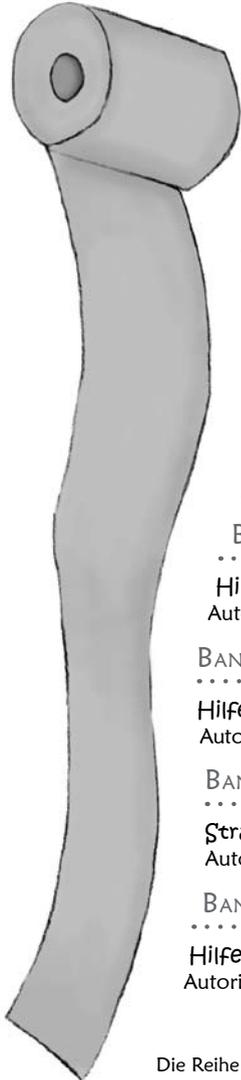
Strategien für gewaltloses Streiten

Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Molzbichler * Illustratorin: Evi Gasser

BAND 8: „ANNIKAS ANDERE WELT“

Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Autorinnen: Sigrun Eder | Petra Rebhandl * Illustratorin: Evi Gasser





Eine schwere Schultasche belastet den Rücken, erschwert das Bücken, Laufen und Springen, auch ist sie auf die Dauer unangenehm zu tragen. Überschüssige Kilos hingegen müssen Kinder oft jahrelang mit sich herumschleppen. Verletzende Kommentare, Ausgrenzung und die späteren Folgeschäden machen Übergewicht zu einem massiven Problem, das vor allem zu Lasten des kindlichen Wohlbefindens geht.



Im Kindersachbuch „Pauline purzelt wieder – Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern“ werden ursächliche und aufrechterhaltende Bedingungen für Übergewicht anschaulich vermittelt und aufgezeigt, wie Kinder ihr Ess-Bewegungs-Problem positiv beeinflussen können. Ergänzend gibt es viele Mit-Mach-Seiten zu den Themen Essverhalten, Erscheinungsbild, Fähigkeiten, Ziele und Messung der Erfolge. Eltern wiederum erfahren den Unterschied zwischen Übergewicht und Adipositas, welche Gesundheitsrisiken bestehen und wie sie ihr Kind bei der Erreichung seines Wohlfühlgewichtes optimal unterstützen können.

Autorinnen & Illustrator



Mag. Sigrun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Systemische Therapeutin sowie Redakteurin. Sie ist Begründerin und Hauptautorin der „SOWASI“-Reihe und seit 2008 an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian Doppler-Klinik und dem Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der PMU an den Salzburger Landeskliniken tätig.



Dr. med. Anna Maria Cavini, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde sowie Adipositas- und Neurodermitis-Trainerin mit den Forschungsschwerpunkten Übergewicht und Sportmedizin. Sie ist Initiatorin und Leiterin des Adipositas-Präventionsprogrammes „down&up“ und im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee tätig.

Jakob Möhring zeichnet und erfindet Figuren und Geschichten, bemalt Wände in Kinderkrankenhäusern. Er lebt und arbeitet in Berlin.



edition
Oriedenburg
editionriedenburg.at

BAND 4
SOWASI!

ISBN 978-3-902647-78-8



9 783902 647788