

HELFT MIR, *ich bin zu dick!*

Übergewicht ist heute die häufigste, überwiegend lebensstilbedingte Gesundheitsstörung bei Kindern und Jugendlichen in vielen entwickelten Ländern. Allzu oft wird daraus jedoch eine krankhafte und krankmachende Fettsucht, eine sogenannte Adipositas, von der in Österreich schätzungsweise rund acht Prozent der Jugendlichen betroffen sind.

Text: Dr. Johannes Trauner

Die Ursachen für Adipositas sind teils genetischer Herkunft, überwiegend wird die Krankheit jedoch durch geänderte Lebensbedingungen in Verbindung mit zunehmendem Fernseh- und Computerkonsum mit der Folge von Bewegungsmangel sowie einem verführerischen Angebot an geschmacklich attraktiven und dabei energiedichten Lebensmitteln hervorgerufen.

Um jungen Menschen zwischen 13 und 17 Jahren, die an schwerer Adipositas leiden, rechtzeitig eine geeignete Behandlung zu ermöglichen, hat die BVA in ihrem Therapiezentrum Buchenberg in Waidhofen an der Ybbs ein Adipositas-Projekt ins Leben gerufen. Hauptaugenmerk wird dabei auf eine umfassende und dauerhafte Änderung sowohl der Ess- und Ernährungsgewohnheiten als auch des Bewegungsverhaltens gelegt. Leitziele des Adipositas-Projektes sind die Verbesserung der Lebensqualität in Verbindung mit einem Wiederanschluss an eine attraktive Lebensgestaltung mit Gleichaltrigen, die Senkung des Risikos für Folgeerkrankungen und die Befähigung und Motivation zur Übernahme von Eigenverantwortung

Der Ablauf

Zu Beginn des achtwöchigen Programmes werden mit jedem Jugendlichen und seiner Bezugsperson die individuellen Schulungs- und Behandlungsziele diskutiert, denn häufig bestehen bei den betroffenen jungen Menschen unrealistische Ziele, was zu Überforderung und schließlich neuer Frustration führen kann.

Im Rahmen der ärztlichen Maßnahmen werden nach einer ausführlichen Anamnese der derzeitige körperliche Zustand mittels diverser nicht eingreifender Untersuchungen und Laborwerten sowie das Gewicht und der Body-Mass-Index festgestellt. Im gesamten Therapieverlauf werden die Jugendlichen auch psychologisch betreut und unterstützt. Um eine individuelle Problemerkennung sicherzustellen, werden sowohl Lebensgeschichte und Therapiemotivation erfasst, als auch besondere Belastungen, Stärken und Risiken herausgearbeitet.

Einkaufstraining im Supermarkt

In der Ernährungstherapie steht neben praktischen Übungen und der Informationserarbeitung vor allem die Erstellung eines energiereduzierten, vollwertigen und ausgewogenen Speiseplans im Mittelpunkt. Die tägliche Energiezufuhr liegt bei durchschnittlich 1700 kcal, angeboten durch drei Hauptmahlzeiten und beliebigen Obst-Zwischenmahlzeiten. In Einzel- und Gruppenberatungen, durchgeführt von einer Diätologin, soll den jungen Menschen viel Wissen zum Thema Ernährung vermittelt werden, um eine bewusste Nahrungs- und Getränkeauswahl zu ermöglichen. Bei wöchentlichen praktischen Übungen haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihr Mittagessen selbst zuzubereiten und dabei neue Speisen kennenzulernen. In einem nahegelegenen Supermarkt können die Jugendlichen ein Einkaufstraining mit konkreter Aufgabenstellung wie beispielsweise Nutzung der Lebensmittelkennzeichnung absolvieren.

Auch die sportlichen Aktivitäten werden im Therapiezentrum Buchenberg groß geschrieben. So sind pro Tag zwei bis drei Einheiten körperlicher und sportlicher Aktivität, wie beispielsweise Walking-Touren oder Trainingsprogramme im Wasser vorgesehen, aber auch Radfahren, Beach-Volleyball, Tischtennis und vieles mehr soll die Lust an Bewegung fördern.

Damit in der achtwöchigen Absenz vom Schulbetrieb keine Gefährdung des Gesamterfolges eintritt, werden mit den betreuenden Pädagogen die wesentlichen Inhalte des individuell erfragten Lehrplanes in Kleingruppen erarbeitet.

PROJEKT: JUGENDLICHE ADIPOSITAS

Seit Juli 2006 wurden im Therapiezentrum Buchenberg in Waidhofen an der Ybbs 61 Jugendliche in überwiegend gleichgeschlechtlichen Gruppen für die Dauer von acht Wochen nach einem multidisziplinären Programm betreut. Die Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren hatten ein Aufnahmegewicht von durchschnittlich 111,8 kg. Die Gewichtsabnahme in diesen acht Wochen betrug durchschnittlich 9,4 kg, das sind 8,22 Prozent.

Die nächsten Starttermine für die achtwöchige Adipositas-Schulung sind der 25. August und der 27. Oktober 2008.

Nähere Informationen erhält man im Therapiezentrum Buchenberg bei Prim. DDr. Leopold Gradauer unter der Telefonnummer 07442/522 85-2800 oder im Internet unter www.bva.at/buchenberg