Presseinformation

26. Januar 2006

Gesundheitsforum NÖ bietet Programme gegen Übergewicht

„Durch Dick und Dünn“ und „Gemeinsam mehr Bewegen“

Im Kampf gegen Übergewicht bietet das Gesundheitsforum NÖ zwei Langzeitprogramme an. Das Programm „Durch Dick und Dünn“ wird seit nunmehr sechs Jahren angeboten, das Programm „Gemeinsam mehr Bewegen“ ist neu; dazu startet im April die nächste Kurseinheit.

Das Programm „Durch Dick und Dünn“ ist für übergewichtige Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren sowie für deren Eltern gedacht. Es handelt sich dabei um eine insgesamt zehn Monate dauernde Betreuung, an deren Beginn jeweils ein dreiwöchiger Sommercamp-Aufenthalt steht. Von September bis April wird dann die so genannte „Jahresgruppenphase“ abgehalten, bei der das im Sommercamp Erlernte in den Alltag der TeilnehmerInnen integriert wird. Bislang haben 170 Familien an diesem Programm teilgenommen.

Im Sommer des Vorjahres wurden diverse Langzeitdaten ausgewertet, um die Nachhaltigkeit des Programms überprüfen zu können. Dieser Auswertung zufolge wurde von den TeilnehmerInnen sowohl ein gesünderes Essverhalten beibehalten als auch regelmäßige körperliche Aktivität fortgeführt. Zudem konnte festgestellt werden, dass diejenigen, die nach Absolvierung von „Durch Dick und Dünn“ noch mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben, weniger unter ihrem Gewicht leiden und über ein stärkeres Selbstbewusstsein verfügen.

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigten, dass es auch für TeilnehmerInnen eines derartigen Programms schwierig ist, die Gewichtsabnahme über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Daher muss künftig noch mehr Augenmerk auf die rechtzeitige Vermeidung von Übergewicht im Kindes- und Jugendalter gelegt werden.

Auf diesen Schwerpunkt zielt insbesondere das zweite Programm des Gesundheitsforums NÖ ab. Das Programm „Gemeinsam mehr Bewegen“ ist vorrangig ein Kursprogramm für Eltern, gleichzeitig werden aber auch die Kinder auf spielerische Weise zu mehr Bewegung und zu einem gesünderen Speiseplan motiviert. Das Programm richtet sich an Familien mit Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren bzw. an Eltern, die wissen, dass ihr Kind bzw. sie selbst zu Übergewicht

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

neigen.

„Gemeinsam mehr Bewegen“ startet heuer am 1. April in St. Pölten und am 8. April in Wien. Die Kurse erstrecken sich zunächst über einen Zeitraum von vier Monaten, ein halbes Jahr später gibt es einen ersten, weitere sechs Monate danach einen zweiten Termin für die TeilnehmerInnen. Diese „Folgetermine“ sollen dazu dienen, die TeilnehmerInnen auch über die tatsächliche Dauer des Kurses hinaus zu begleiten und zu unterstützen.

Beide Programme des Gesundheitsforums NÖ werden von FachexpertInnen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Psychotherapie und Pädagogik betreut.

Nähere Informationen: Gesundheitsforum NÖ, Mag. Karin Lobner, Telefon 02742/214 50, www.gesundheitsforum.at.

E-Mail: presse@noel.gv.at