Österreichische Gesundheitskasse

Übergewicht bei Kindern

Fragen und Antworten

Africa Studio/Shutterstock.com

www.gesundheitskasse.at

www.gesundheitskasse.at

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
Für den Inhalt verantwortlich:
Prim.ª Univ. Doz.in Dr.in Claudia Wojnarowski, Fachärztin
für Kinder- und Jugendheilkunde, Ärztliche Leiterin,
Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf,
Ernährungsmedizinische Beratung der Diätologinnen und
Diätologen der ÖGK, Fr. Mag.ª Nina Kienreich, BSc.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Bildquelle: Shutterstock, ÖGK
Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe
www.gesundheitskasse.at

11-ÖGK 16/41. 05.02.2020

Vorwort

Jedes dritte Kind in Österreich ist übergewichtig. Bei etwa zehn Prozent der Burschen und Mädchen lautet die Diagnose nicht einfach nur Übergewicht, sondern Adipositas.

Ratgeber, Diätbücher oder Artikel in Zeitschriften versprechen nicht selten die schnelle Lösung aller Probleme. Der Überfluss an Tipps und Tricks macht es aber nicht unbedingt einfacher, das richtige Rezept zum Abnehmen zu finden. Im Gegenteil. Am Ende der Anstrengungen steht nicht selten der Jo-Jo-Effekt. Die Waage zeigt dann mehr Kilos an als vorher. Der Frust ist groß.

Wir möchte mit der vorliegenden Broschüre Eltern und ihren Kindern helfen, auf lange Sicht den Kampf gegen die Kilos zu gewinnen.

Im **ersten Teil** gibt es Antworten auf wichtige Fragen zum Thema Übergewicht: Was sind die Ursachen? Wie finde ich zur richtigen Ernährung? Welche Hürden und Rückschläge sind zu überwinden?

Der **zweite Teil** soll Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Vom Kochen bis zum Sport gibt es einfache Leitlinien, wie man das Thema Abnehmen in den Alltag einbauen kann.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und alles Gute!

Fragen und Antworten zum Thema Übergewicht bei Kindern

Wie erkenne ich, ob mein Kind zu dick ist ?

Der Body-Mass-Index (BMI) gibt darüber Auskunft, ob Ihr Kind Übergewicht hat oder nicht. Der Index errechnet sich aus Gewicht und Größe des Kindes (Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Meter zum Quadrat, kg/m²)

Im Gegensatz zu Erwachsenen müssen bei Kindern aber auch Alter und Geschlecht bei der Berechnung des BMI berücksichtigt werden.

Beispiel:
Körpergewicht ...**30 kg**, Körpergröße ...**130 cm**
BMI-Errechnung ...30 : (1,3 x 1,3) = 17,75

Dieser Wert wäre bei einem zwölfjährigen Mädchen im Normalbereich, bei einem Burschen ganz leicht darüber (siehe Tabelle nächste Seite).

BMI-Tabelle für Mädchen von fünf bis 19 Jahren (lt. WHO Referenz 2007)

Alter Mädchen	Normal-gewicht	Über-gewicht	starkes Übergewicht
5	15,2	16,9	über 18,9
6	15,3	17,0	über 19,2
7	15,4	17,3	über 19,8
8	15,7	17,7	über 20,6
9	16,1	18,3	über 21,5
10	16,6	19,0	über 22,6
11	17,2	19,9	über 23,7
12	18,0	20,8	über 25,0
13	18,8	21,8	über 26,2
14	19,6	22,7	über 27,3
15	20,2	23,5	über 28,2
16	20,7	24,1	über 28,9
17	21,0	24,5	über 29,3
18	21,3	24,8	über 29,5
19	21,4	25,0	über 29,7

BMI-Tabelle für Jungen von fünf bis 19 Jahren (lt. WHO Referenz 2007)

Alter Jungen	Normal-gewicht	Über-gewicht	starkes Übergewicht
5	15,3	16,6	über 18,3
6	15,3	16,8	über 18,5
7	15,5	17,0	über 19,0
8	15,7	17,4	über 19,7
9	16,0	17,9	über 20,5
10	16,4	18,5	über 21,4
11	16,9	19,2	über 22,5
12	17,5	19,9	über 23,6
13	18,2	20,8	über 24,8
14	19,0	21,8	über 25,9
15	19,8	22,7	über 27,0
16	20,5	23,5	über 27,9
17	21,1	24,3	über 28,6
18	21,7	24,9	über 29,2
19	22,2	25,4	über 29,7

Was sind die Ursachen für Übergewicht?

1. Zu wenig Bewegung und/oder zu viel Kalorienaufnahme
2. Psychologische Ursachen
3. Organische Probleme

Meistens kommt es zu Übergewicht, weil Kinder zu viel bzw. „das Falsche" essen und trinken (also zu viele Kalorien zu sich nehmen) und sich

zu wenig bewegen. Ziel muss es sein, hier eine gesunde Balance zu finden.
Manchmal sind aber auch psychische Probleme die Ursache für den Kummerspeck: z.B:Liebeskummer, Schulstress, familiäre Belastungen, ein Mangel an Trost und Zuwendung. Und auch zur Bewältigung von Leistungsdruck wird mitunter eine weitere Mahlzeit eingeschoben. In diesen Fällen ist der Rat der Psychologin/des Psychologen gefragt.
In einigen Fällen ist Übergewicht bei Kindern auf organische Probleme zurückzuführen. Das sollte mit der Ärztin/dem Arzt bei Bedarf besprochen und abgeklärt werden.

Wie ist es dazu gekommen, dass mein Kind zu dick geworden ist?

Die Gründe dafür können vielseitig sein – daher müssen die Ursachen geklärt werden.
In einem ersten Schritt muss das Essverhalten des Kindes analysiert werden. Dabei kann ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch helfen. Darin wird aufgezeichnet, was das Mädchen oder der Junge an einem Tag wann und in welchen Mengen isst und trinkt und wie viel Bewegung gemacht wird.
Um das Essverhalten so genau wie möglich beurteilen zu können, sollte das Ernährungstagebuch möglichst viele Details enthalten. (z.B.: Wie viele Scheiben Brot und mit welchem Belag wurden gegessen? Welche Brotsorte wurde gewählt? Welcher Käse wurde gegessen oder wie viel Deka von welcher Wurst hat das Kind gegessen?)

Hinweis! Das Muster einer Tagebuchseite finden Sie auf der nächsten Seite!

Ernährungstagebuch

Montag, 23. Juli 2012

Wann	Was
7 Uhr	Früchtetee Sonnenblumenbrot Kräuterstreichkäse leicht Gurke

Bewegung:

1 Busstation zu Fuß gegangen, Stiegen statt Lift gelaufen

Ernährungstagebuch

	Wieviel
	1 Tasse 2 Scheiben 1 Esslöffel 4 Scheiben

genommen (60 Stufen), 1/2 Stunde am Laufband

Um zu vermeiden, dass Kinder in späteren Jahren dick werden, sollte frühzeitig der Umgang mit Nahrungsmitteln gelernt werden. Bereits in den ersten Lebensjahren werden die Weichen für das spätere Essverhalten gestellt. In dieser Zeit wird der Körper darauf trainiert, überschüssige Kalorien in Fettzellen zu speichern. Je weniger überschüssige Kalorien also aufgenommen werden, desto weniger Fettdepots werden angelegt.

Was sind die ersten Schritte, wenn mein Kind Übergewicht hat?

Als erstes muss man das Übergewicht als Problem erkennen. Im zweiten Schritt sollte möglichst bald professionelle Hilfe (Kinderärztin/Kinderarzt und Diätologin/Diätologe) in Anspruch genommen werden. Bei Bedarf kann auch eine Psychologin/ein Psychologe bei der Bekämpfung von Übergewicht helfen.

Was sind die größten Ernährungssünden?

Zusammengefasst lauten sie:
zu viel – zu fett – zu süß – zu salzig

Zu viel: Da es ein sehr großes Angebot von Lebensmitteln gibt und die Werbung gezielt zum Essen verlockt, nehmen manche Kinder mehr Kalorien zu sich als sie eigentlich brauchen. Oft wird nebenbei gegessen – beim Fernsehen, Lernen oder im Gehen. Der Körper registriert so gar nicht richtig, dass er gerade Nahrung bekommen hat. Man verliert den Überblick über die Menge und hat schnell wieder das Gefühl, hungrig zu sein. Es sollte daher in Ruhe bei Tisch gegessen werden.

Zu fett: Fette sind per se nicht ungesund – nur, wer zu viel davon zu sich nimmt, wird dick.

Der Körper braucht gewisse Fette, z.B. um Vitamine aufnehmen und Hormone bilden zu können. Essen sollten Erwachsene und Kinder gleichermaßen daher vor allem „gutes Fett". Gemeint sind damit die sogenannten ungesättigten Fettsäuren, die etwa in Nüssen, fettreichen Fischen und pflanzlichen Ölen vorkommen. Reduzieren sollte man dagegen gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Lebensmitteln (z.B. Wurst) enthalten sind, und Transfette, die bei der Härtung von Pflanzenfetten entstehen. Zu finden sind sie in industriell hergestellten Lebensmitteln wie Pommes Frites, Chips, Fertiggerichten und abgepackten Keksen und Backwaren.

Zu süß: Auch Zucker sollte generell reduziert werden. Natürliche Zucker kommen in Obst und Trockenfrüchten vor, während der raffinierte Zucker z.B. in Limonaden und Backwaren zu finden ist.

Um zu vermeiden, dass Kinder zu viel Zucker zu sich nehmen, müssen sie den Umgang damit lernen. Süßes sollte daher nicht als Belohungs- oder Trostmittel verwendet werden. Wie viel Süßigkeiten ein Kind essen darf, muss individuell geklärt werden.

Unabhängig davon, ob natürlicher oder raffinierter Zucker gegessen wird, ist zu beachten, dass es danach zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels und somit zur Insulinausschüttung kommt. Das Hormon Insulin ist unter anderem dafür verantwortlich, dass der Blutzuckerspiegel wieder sinkt, die Bildung von Fettreserven angeregt wird und der Körper auf „Speichern" umstellt. Je mehr Zucker also gegessen wird, desto mehr Insulin wird ausgeschüttet und

desto mehr Fettzellen werden zum Speichern animiert.

Hier ein kurzer Überblick, wieviel Zucker sich in einigen Lebensmitteln versteckt:

1 Glas Cola (250 ml) beinhaltet rund 9 Stück Würfelzucker

1 Glas Eistee (250 ml) beinhaltet rund 6 Stück Würfelzucker

10 Stück Fruchtgummi (à 3Gramm) entsprechen 8 Stück Würfelzucker

Zu salzig: Zu salziges Essen ist oft mit dem Konsum von Fertiggerichten, Wurstwaren, Pommes Frites, Chips und anderem Knabbergebäck verbunden. Diese Speisen sind nicht nur kalorienreich, sondern enthalten auch viele ungesunde Fette. Zu viel Salz macht außerdem Lust auf süße Getränke. Ein Teufelskreis.

Das Thema Essen zieht sich durch den ganzen Tag – vom Frühstück über das Schulbuffet bis hin zum Abendessen. Es gibt also neben der Familie viele Lebensbereiche, die zu einer Verbesserung der Ernährung beitragen können bzw. bei einer Ernährungsumstellung berücksichtigt werden sollten.

Wie nimmt mein Kind richtig ab?

Wer abnehmen will, muss die Fettreserven in seinem Körper mobilisieren – und das geht nur über mehr Bewegung und Sport. Viele Kinder und Jugendliche werden dadurch ihrem Ziel, Gewicht zu verlieren, ein gutes Stück näher kommen.

Wenn Bewegung allein nicht reicht, gibt es aber noch andere Möglichkeiten, dem Körper zu helfen: Vor allem bei starkem Übergewicht ist die richtige Verteilung der Mahlzeiten über den Tag wichtig. Besondere Bedeutung hat dabei das Abendessen, das rechtzeitig auf den Tisch kommen sollte.

Denn über Nacht ist eine Essenspause von zwölf Stunden gut, damit der Körper seine Fettreserven abbauen kann. Um diese Fettverbrennung nicht zu stören, sollten am Abend weniger Kohlenhydrate gegessen werden.

Wie finde ich zur richtigen Ernährung für mein Kind?

Kinder haben spezielle Bedürfnisse, denn ihr Körper steckt noch mitten in der Wachstums- und Entwicklungsphase. Und auch die geistige Leistungsfähigkeit muss unterstützt werden. Diese Anforderungen werden am besten mit einer ausgewogenen Ernährung erfüllt. Basis dafür ist die Ernährungspyramide, die das Gesundheitsministerium herausgegeben hat (siehe unten).

Eine genaue Tabelle über die Lebensmittel und vor allem die Mengen, die jeweils gegessen werden sollten, finden Sie im Selbsthilfeteil auf der Seite 22.

Achtung bei Diäten!

Das Gegenteil von ausgewogener Ernährung sind Crash-Diäten oder Hungerkuren. Sie führen zu keinen langfristigen (!) Erfolgen beim Abnehmen und sind auch aus medizinischer Sicht meist abzulehnen. Einseitige Ernährung oder anderes extremes Essverhalten kann den Körper schädigen und zu Mangelerscheinungen, Wachstums- und Entwicklungsstörungen führen.

Gesundes Abnehmen dauert seine Zeit und ist nur dann möglich, wenn das persönliche Essverhalten im Alltag auf Dauer verändert wird.

Wie stecke ich die individuellen Ziele beim Abnehmen?

Das allerwichtigste ist die eigene Motivation und Unterstützung durch die Familie. Wenn alle mitmachen, klappt es am besten. Die Ziele können ganz unterschiedlich sein, sollten sich aber nicht nur am Gewicht orientieren. Gute Ziele wäre zum Beispiel, dreimal am Tag eine Handvoll Gemüse zu essen, Saft durch Wasser auszutauschen oder regelmäßig zweimal in der Woche zum Sporttraining zu gehen. In jedem Fall sollte man kleine Erfolge loben, sowie geduldig und hartnäckig sein.

Welche Hürden sind beim Abnehmen zu überwinden?

Das soziale Umfeld, also Familie und Freunde, spielen eine wichtige Rolle. Sie können beim Abnehmen mithelfen – oder die Sache schwierig machen. Falsche Vorbildwirkung der Eltern und auch kulturelle Einflüsse müssen berücksichtigt werden.
Dazu kommt, dass übergewichtige Mädchen und Burschen oft mit Vorurteilen zu kämpfen haben, verspottet oder gehänselt werden.

Durchhalten und nicht aufgeben, lautet die Devise. Auch im Alltag gilt es, die eine oder andere Hürde zu meistern: Kinderfeste oder Skikurse führen oft dazu, dass Jugendliche kurzfristig wieder zunehmen. Solche Ausnahmen und Rückfälle gehören dazu und sollten akzeptiert werden.

Wie entkommt man dem Jo-Jo-Effekt?

Wer langfristig abnehmen will, muss das Essverhalten auf Dauer ändern! Diäten und Hungerkuren führen dazu, dass der Körper zu wenig Energie bekommt und aus der Not heraus die eigenen Muskeln verbrennt. In der Folge kommt es zwar zu Gewichtsverlust, aber auf die falsche Art und Weise: Nicht die Fettreserven werden abgebaut, sondern die Muskeln, die der Körper zur Fettverbrennung benötigt. Endet die Diät, legt der Körper umso rascher Fettreserven an, um gegen eine neuerliche Hungerperiode besser gerüstet zu sein. Die Waage zeigt schon bald ein höheres Gewicht an, als man vor der Diät hatte. Langfristiges und gesundes Abnehmen funktioniert daher nur mit der richtigen Balance aus ausgewogener Ernährung und Bewegung.

Was kann passieren, wenn Übergewicht bei Kindern ignoriert wird?

Die Folgeerscheinungen sind zahlreich. Der Bogen spannt sich von Diabetes, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Bluthochdruck bis hin zu Haltungsschäden, Rückenschmerzen und psychischen

Problemen wie vermindertes Selbstwertgefühl und Depressionen.
Sollte das Übergewicht mit herkömmlichen Maßnahmen nicht beherrschbar sein, muss in seltenen Fällen auch an chirurgische Maßnahmen gedacht werden.

Hilfe zur Selbsthilfe

Sport hilft beim Abnehmen

Wer sich viel bewegt verbraucht mehr Kalorien. In der nachfolgenden Tabelle finden Sie einen Kalorienvergleich verschiedener Alltagstätigkeiten und sportlicher Aktivitäten.

Bei den rot markierten Tätigkeiten werden nur wenige Kalorien verbrannt, bei den grün markierten hingegen viele.

Bei den Angaben handelt es sich um Richt- oder Durchschnittswerte. Sie sind für 15 Minuten in kcal (Kilokalorien) angegeben und beziehen sich auf ein Körpergewicht von 55 bis 64 Kilogramm.

auf dem Sofa liegen	11 kcal	
Fernsehen	18 kcal	
im Sessel sitzen	19 kcal	
Billard spielen	38 kcal	
Radfahren mit 10 km/h	51 kcal	
Volleyball spielen	51 kcal	
Spazieren gehen	53 kcal	
Tischtennis spielen	61 kcal	
Ski fahren	80 kcal	
Frisbee spielen	81 kcal	
Tennis spielen	97 kcal	
Skaten	106 kcal	
Treppensteigen	112 kcal	
Schwimmen	113 kcal	
Basketball spielen	114 kcal	
Fußball spielen	114 kcal	
Mountain Biking	119 kcal	
Snowboarden	120 kcal	
Radfahren mit 25 km/h	150 kcal	

Mehr Bewegung in den Alltag integrieren

Ergänzend zu der Tabelle auf Seite 20 zeigt das Bild unten, welche Tätigkeiten beim Abnehmen helfen können und welche weniger. In der Pyramide finden freilich nicht alle Sportarten Platz – sie sind daher nur als Beispiele zu verstehen.
Hauptsache ist, dass eine ausgeübte Sportart Spaß macht. Denn nur das, was Ihr Kind gerne tut, wird es auch gut und regelmäßig machen. Kinder und Jugendliche sollten jedoch mindestens 60 Minuten Bewegung täglich in den Alltag integrieren.
Kraftsport muss bei Kindern altersadäquat sein und hat bei noch nicht abgeschlossenem Wachstum eine ganz andere Bedeutung als im Erwachsenenalter. Mehr Information über Umfang und Ausmaß körperlicher Bewegung finden sie im Internet, z.B. unter www.forum-ernaehrung.at

Weg vom Kalorienzählen!

Anstatt ständig Kalorien zu zählen, ist es besser, ein Gefühl für die Portionsgröße zu entwickeln. Verwenden Sie als Maßeinheit die Hand des Kindes.
Auch die Zusammensetzung der Mahlzeit soll nicht außer Acht gelassen werden: Eine optimale Mahlzeit enthält stets Gemüse oder Obst, Getreideprodukte und einen Eiweißlieferanten wie Milchprodukte, Ei, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte.
Die 6 5 4 3 2 1 Regel gibt an, wie viele Portionen aus den einzelnen Lebensmittelgruppen pro Tag optimal sind (praktische Aufteilungsbeispiele im Anschluss).

6 Portionen Getränke

1 Portion = 1 Glas
Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft + 3 Teile Wasser)

5 Portionen Obst und Gemüse

1 Portion = 1 geballte Faust
Saisonales und regionales Obst und Gemüse bevorzugen! 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst

4 Portionen Getreide, Erdäpfel

1 Portion = 1 Handvoll z. B. Getreideflocken
1 Portion = 1 Handfläche z. B. Brot
1 Portion = 2 geballte Fäuste z. B. Kartoffeln oder Nudeln oder Reis (gekocht) – am besten Vollkorn

3 Portionen Milch/Milchprodukte

1 Portion = 1 Glas/Becher
Milch/Joghurt/Buttermilch
1 Portion = 1 geballte Faust
Hüttenkäse
1 Portion = 2 handflächengroße
dünne Scheiben Käse

2 Portionen Fette und Öle

1 Portion = 1 Esslöffel Öl oder Streichfett
1 Portion = 2 Esslöffel Nüsse und Samen

1 Portion Fleisch, Fisch und Eier

1 Portion = 1 handtellergroßes finger-dickes Stück Fisch (1–2-mal pro Woche)
1 Portion = 1 handtellergroßes fingerdickes Stück Fleisch oder **3 handtellergroße** dünne Scheiben fettarme Wurst
Rotes Fleisch und Wurst sollten eher selten gegessen werden (max. 3 Mal pro Woche)
1 Stück Ei (maximal 3 Stück/Woche)

1 Portion Süßigkeiten bzw. Knabbereien

1 Portion = 1 Handvoll/Handteller
Selten essen, aber dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen!

Quelle: BMG – Bundesministerium für Gesundheit, aus der Broschüre „Gesund genießen" in gekürzter Form

Tipps für den Speiseplan

Bei Fertiggerichten hat man keinen Einfluss auf die Inhaltsstoffe. Oft enthalten sie neben zahlreichen Zusatzstoffen (z.B. Konservierungsmittel, Farbstoffe) auch viel mehr Zucker und Fett als nötig. Bereiten Sie Speisen selbst aus Grundzutaten zu – das spart nicht nur Geld, sondern schmeckt auch besser.

Wählen Sie fettarme Zubereitungsmethoden wie Kochen, Dünsten, Schmoren oder Braten in einer beschichteten Pfanne. Paniertes sollte selten auf dem Speiseplan stehen. Um Fett zu sparen bereiten Sie Paniertes oder Pommes frites im Backrohr zu.

Seien Sie ein gutes Vorbild und essen Sie selbst wenig Süßes. Bieten Sie Süßes nicht als Belohnung an, sondern gelegentlich als Nachtisch. Bereiten Sie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt oder Kakao selbst zu, so haben Sie die Zuckermenge unter Kontrolle.

Ihr Kind mag kein Gemüse und Obst? Verstecken Sie Gemüse in Soßen und Dessert, z.B. in Spaghetti bolognese oder Zucchinikuchen. Richten Sie Obst und Gemüse kindgerecht an, z.B. als Gemüsesticks oder Obstspießchen.

So könnte ein Tagesplan aussehen:

Tag 1

Frühstück	Haferflocken-Nuss-Müsli mit frischem Obst
Jause	Butterbrot mit Kresse, Milch
Mittagessen	Wrap mit Salat, Gemüse, Hummus und Bohnen
Nachmittag	1 Stück Zucchinikuchen
Abendessen	Blattsalat mit Tomaten Spaghetti Bolognese

Tag 2

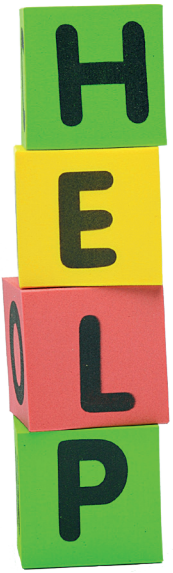
Frühstück	Vollkornbrot mit Butter und Marmelade Selbstgemachter Kakao
Jause	Apfel, Nüsse
Mittagessen	Gebratenes Fischfilet, Kartoffelpüree Vogerlsalat mit Radieschen
Nachmittag	Selbstgemachte Erdbeermilch
Abendessen	Brot mit Radieschen, Gurken, Frischkäse und Schinken

So könnte ein Tagesplan aussehen:

Tag 3

Frühstück	Rührei mit Schnittlauch, Brot
Jause	Gurke, Käsewürfel, Grissini
Mittagessen	Pizzabrot mit Gemüse, Schinken und Käse
Nachmittag	Fruchteis am Stiel
Abendessen	Hühnerspieße mit Erbsenreis und Tsatsiki

Wo finde ich Rat?



Die Therapie sollte durch die Kinder- oder Hausärztin bzw. den Kinder- oder Hausarzt koordiniert werden. Ernährungsfachkräfte (Diätologinnen und Diätologen, Ernährungswissenschafterinnen und Ernährungswissenschafter), Psychologinnen und Psychologen sowie Sporttherapeutinnen und Sporttherapeuten unterstützen bei der Umsetzung im Alltag. Einen Überblick über die Anlaufstellen der ÖGK in Wien finden Sie auf der folgenden Seite.
Eine österreichweite Liste von Betreuungsangeboten finden Sie unter www.sipcan.at/berichte-leitlinien-aktionsplaene unter dem Link „Therapieangebote für übergewichtige bzw. adipöse Kinder und Jugendliche in Österreich" oder unter www.adipositasnetzwerk.at.

Sort und Bewegung

Viele Sportvereine haben zahlreiche kostengünstige Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche im Programm – Anlaufstellen sind unter anderem ASKÖ (www.askoe.at), Sportunion (www.sportunion.at) und ASVÖ (www.asvoe.at).

Ernährungsmedizinische Beratung der ÖGK in Wien
Gesundheitszentrum Wien Landstraße Strohgasse 28, (2. und 3. Obergeschoß) 1030 Wien
Gesundheitszentrum Wien Mariahilf Mariahilfer Straße 85–87, (1. Obergeschoß) 1060 Wien
Gesundheitszentrum Wien Favoriten Wienerbergstraße 13, (1. Obergeschoß) 1100 Wien
Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, (1. Obergeschoß), 1210 Wien
Zusätzliche Angebote für Kinder
Enorm in Form Abnehmprogramm für stark übergewichtige Kinder (6-9 Jahre bzw. 10-14 Jahre)
Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf Kinder Ambulanz Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, (Erdgeschoß) 1210 Wien
Gesundheitszentrum Wien Mariahilf Kinder- und Jugendpsychotherapie Mariahilfer Straße 85-87 (4. Obergeschoß) 1060 Wien

Terminvereinbarung

Barrierefreier Zugang
Treppenlift
Induktive Höranlage

Terminanmeldung und Auskunft
Tel. +43 5 0766-1140300
Tel. +43 5 0766-1140740
Tel. +43 5 0766-114210
Tel. +43 5 0766-1140227

Auskunft und Termine
Tel. +43 5 0766-113838 Mo bis Do von 13.00-14.30 Uhr E-Mail: enorminform@oegk.at
Tel. +43 5 0766-1140224
Mag.a Silvia Portugal: +43 5 0766-1140632 Mag.a Maria Moritzer: +43 5 0766-1140787

nicht vergessen!

Wir sind für alle Versicherten da!

Österreichische
Gesundheitskasse