

## Abnehmen mit Obeldicks und OptimiX



Die Behandlung des Übergewichts bei Kindern ist schwierig und langwierig, Familien sind im Umgang damit allein oft überfordert. Der vorliegende Ratgeber richtet sich an betroffene Familien; er setzt das erprobte, ganzheitliche Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder *Obeldicks* in Kombination mit *OptimiX* – der optimierten Mischkost für Kinder des Forschungs-

instituts für Kinderernährung in Dortmund – in Buchform um.

Inhaltlich erfahren Eltern in diesem Ratgeber das Wichtigste zum Thema Übergewicht (Entstehung und Folgen), wie eine bedarfsgerechte Ernährung nach *OptimiX* aussieht, wie das Essverhalten von Kindern geprägt wird und wie man es verändern kann und auf welche Weise man Kinder in Alltag und Sport zu mehr Bewegung anregt. Dazu gibt es eine Reihe von Rezepten, die einen Einstieg in eine gesunde Ernährung für die Familien erleichtern sollen.

Der Ratgeber hilft Kindern und ihren Familien, auf leichte und spielerische Weise das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in der Familie zu ändern. Besonders gut gelungen sind neben dem „Kartoffelchips-Experiment“ die Fantasiereisen, z. B. zu Schokolade: Hier merken die Kinder, wie lange man bei einem einzigen Stück Schokolade verweilen kann, wenn man es lutscht, und lernen so Süßigkeiten zu genießen. Gut erklärt sind auch kleine Bewegungsspiele für den Alltag, die im Schnitt zwischen 10 und 60 Minuten dauern (z. B. Affenfangspiel, Möhrenziehen). Der Ratgeber ist aufgrund seiner guten Verständlichkeit und seiner übersichtlichen Gestaltung für Eltern übergewichtiger Kinder zu empfehlen. Die Mischung aus Rat und Anwendungsmöglichkeiten z. B. durch Rezepte oder Fantasiereisen ist bestens gelungen.

In der zweiten, erweiterten Auflage wurden neue Erkenntnisse aufgenommen sowie die Materialien- und Rezeptsammlung erweitert. ■

*Tina Garais, Gießen*

Thomas Reinehr, Michael Dobe, Mathilde Kersting  
Abnehmen mit Obeldicks und OptimiX  
– Der Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder  
2. überarbeitete Auflage, 171 Seiten, Kleinformat  
Hogrefe Verlag (2010), 16,95 €  
ISBN 978-3-8017-2271-5

## Internetseiten zum Thema Gesundheitsförderung

### [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)

**Herausgeber:** „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zusammen mit Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

sundheitsfördernden Projekten und Angeboten aus dem gesamten Bundesgebiet, die nach „good-practice“ Kriterien bewertet sind und nach Schlagwörtern oder Zielgruppen recherchiert werden können. Sie dient dazu, die Vernetzung der einzelnen Projekte und den gegenseitigen Informationsaus-

### [www.tut-mir-gut.de](http://www.tut-mir-gut.de)

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

#### Was findet man auf der Seite?

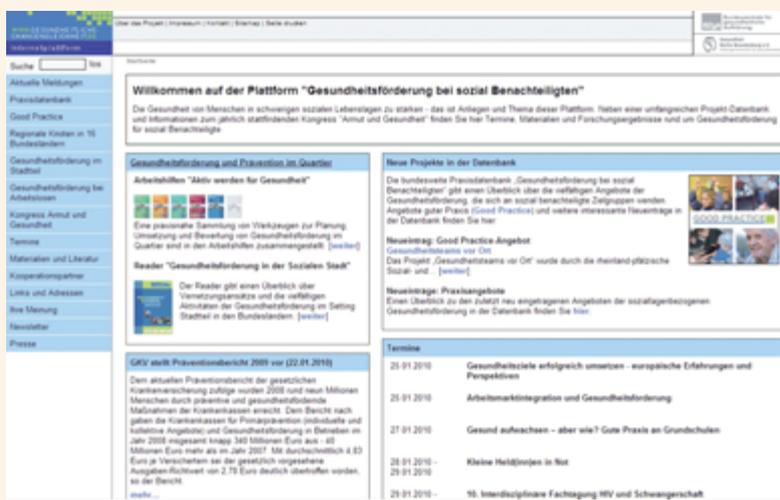
Das Konzept „Unterwegs nach Tutmirgut“ ist ein Angebot zur Gesundheitsförderung von Kindern zwischen 5 und 11 Jahren mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und Stressregulation. Es ist Bestandteil der Aktion „Gut drauf“ ([www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)), die sich an Jugendliche und junge Erwachsene richtet. „Tutmirgut“ enthält zwei Aktionsschwerpunkte:

**Mitmachausstellung:** Eine interaktive Ausstellung für Kinder zu den Themen Bewegung, Entspannung, Ernährung, Erste Hilfe, Gefühle und Lärm/Geräusche, die von größeren Veranstaltern (Raum- und Mitarbeiterbedarf!) für mindestens 6 Monate gebucht werden kann. Die empfehlenswerte Ausstellung lässt die Kinder selbst aktiv

werden und durch eigenes Erleben lernen. Ergänzend zu jedem Thema gibt es Info-Faltblätter, die auch als pdf heruntergeladen werden können.

**Kinderliedertour:** Eine Musikshow zum Zuhören und Mitmachen der Musikerguppe Rumpelstil aus Berlin, die ebenfalls gebucht werden kann und auch auf CD erhältlich ist.

Um die Aktionen buchen zu können, muss ein Ziel der betreffenden Institution ersichtlich sein, Gesundheitsförderung nach dem „Tut-mir-gut“-Prinzip langfristig umzusetzen. In diesem Fall ist eine Kooperation möglich. *Zurzeit läuft jedoch ein Modellprojekt mit dem Rhein-Sieg-Kreis, der aktuell keine weiteren Kooperationen zulässt.* Trotzdem ein interessantes Projekt für die längerfristige Planung. ■



#### Was findet man auf der Seite?

„Die Gesundheit von Menschen in schwierigen sozialen Lebenslagen zu stärken – das ist Anliegen und Thema dieser Plattform.“

Die Internetplattform bietet ein Bündel von Informationen zu aktuellen Forschungsthemen, Gesundheitsförderungs-Projekten und Akteuren im Bereich gesundheitlicher Chancengleichheit in Deutschland. Das Projekt hat zum Ziel, die Transparenz in der Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Zielgruppen zu erhöhen und die Arbeit der Akteure miteinander zu vernetzen.

Herzstück der Plattform ist eine umfangreiche und ständig wachsende Datenbank mit ge-

tausch zu fördern. Eigene Projekte können online eingetragen werden.

Darüber hinaus bietet die Plattform Informationen zum jährlich stattfindenden Public Health Kongress „Armut und Gesundheit“. Gesetzestexte und Leitlinien zu politischen und rechtlichen Rahmenbedingungen, ein Überblick über aktuelle Forschungsarbeiten, Termine und Adressen von Kooperationspartnern finden sich ebenfalls und machen die Plattform zu einer unverzichtbaren Datenquelle für alle, die in diesem Bereich arbeiten oder Projekte entwickeln wollen. ■

