

Eat, move, stay motivated: ÖGK unterstützt Jugendliche auf dem Weg zu einem gesunden Gewicht

Immer mehr Jugendliche kämpfen mit Übergewicht. Oft liegt es an den Ernährungsgewohnheiten, kombiniert mit zu wenig Bewegung. Aber auch seelische Probleme können sich in zu vielen Kilos niederschlagen. Wichtig ist, so früh wie möglich Unterstützung zu erhalten. Denn anhaltendes Übergewicht ist mit jedem Lebensjahr schwieriger zu reduzieren und führt meist zu Folgeerkrankungen.

Tatkräftige Hilfe gibt es von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) und dem *sowhat*.Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen: Im Herbst startet in St. Pölten unter dem Motto „eat, move, stay motivated“ ein langfristiges Abnehmprogramm in die zweite Runde. Zielgruppe sind Jugendliche von 15 bis 18 Jahren. Entwickelt wurde das Programm gemeinsam mit der Fachhochschule St. Pölten.

Das Programm läuft von September 2023 bis Juni 2024 und findet direkt in St. Pölten statt. Die Jugendlichen werden in dieser Zeit von ausgebildetem Fachpersonal betreut. Schwerpunkte sind Ernährung, Bewegung und Psychologie. Neben dem Erlernen neuer Verhaltensweisen geht es in weiterer Folge darum, diese in den Alltag zu integrieren. Ein wichtiger Bestandteil ist dabei die Gruppendynamik – denn gemeinsam statt einsam funktioniert auch das Abnehmen leichter!

„Starkes Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen führt in vielen Fällen im Erwachsenenalter zu Adipositas mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Gelenksproblemen. Psychisches Leid und Ausgrenzung können die Folge sein. Deshalb ist es wichtig, frühzeitig einzugreifen, die Lust an Sport und Bewegung zu wecken und grundsätzliches Wissen über gesunde Ernährung zu vermitteln. Die Begleitung von erfahrenen Expertinnen und Experten stellt sicher, dass es auch zur notwendigen Änderung des Lebensstils kommt. Diejenigen, die diesen Weg gehen, gewinnen Freiheit, sich zu bewegen und sind befreit von der zusätzlichen psychischen Last“, wirbt Dr. Andreas Krauter, leitender Arzt der ÖGK, für das innovative Programm.

26. Juni 2023

Presseausendung



„Uns geht es darum, die Jugendlichen in Bezug auf einen gesünderen Lebensstil zu begleiten und ihr Selbstwertgefühl zu stärken“, so die Leiterin der klinischen Psychologie bei somewhat Mag.^a Romana Biedermann-Klee. „Wir erarbeiten mit den Jugendlichen unter anderem soziale und emotionale Kompetenzen und Entspannungstechniken und erlernen mit ihnen Fähigkeiten, die helfen sollen, mit Belastungen umzugehen.“

Teilnahmevoraussetzung:

Diagnostiziertes Übergewicht/Adipositas (BMI 26 – 40 bzw. Gewicht < 160kg) Detaillierte Informationen gibt es unter der Tel. Nr. +43 699 811 457 49

Anmeldung zum Programm:

Tel. +43 5 0766-126214 oder per E-Mail an gesundleben-12@oegk.at

Anmeldeschluss: 15. August 2023

Weitere Informationen: www.sowhat.at

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at