 Österreichische
Gesundheitskasse

Enorm in Form

Gesund abnehmen im Kindes- und Jugendalter

Mein Gesundheitszentrum Floridsdorf - Nina Kienreich
22.01.2020



 **ÖGK** Enorm in Form

Übergewicht im Kindes- und Jugendalter in Österreich

Bereits jedes 3. Kind in Österreich ist übergewichtig, Tendenz ↑ ↑ ↑

- Einkommensschwächere Familien, Migrationshintergrund
- Zunahme der Folgeerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus, Schilddrüsenerkrankungen, erhöhter Blutdruck,...)
- Folgekosten 5% der Gesundheitskosten
- 75% höhere Medikamentenkosten

14.12.2020 Quelle Prävalenz: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), Bericht Österreich 2017

Seite 2



ÖGK Enorm in Form

Für wen?

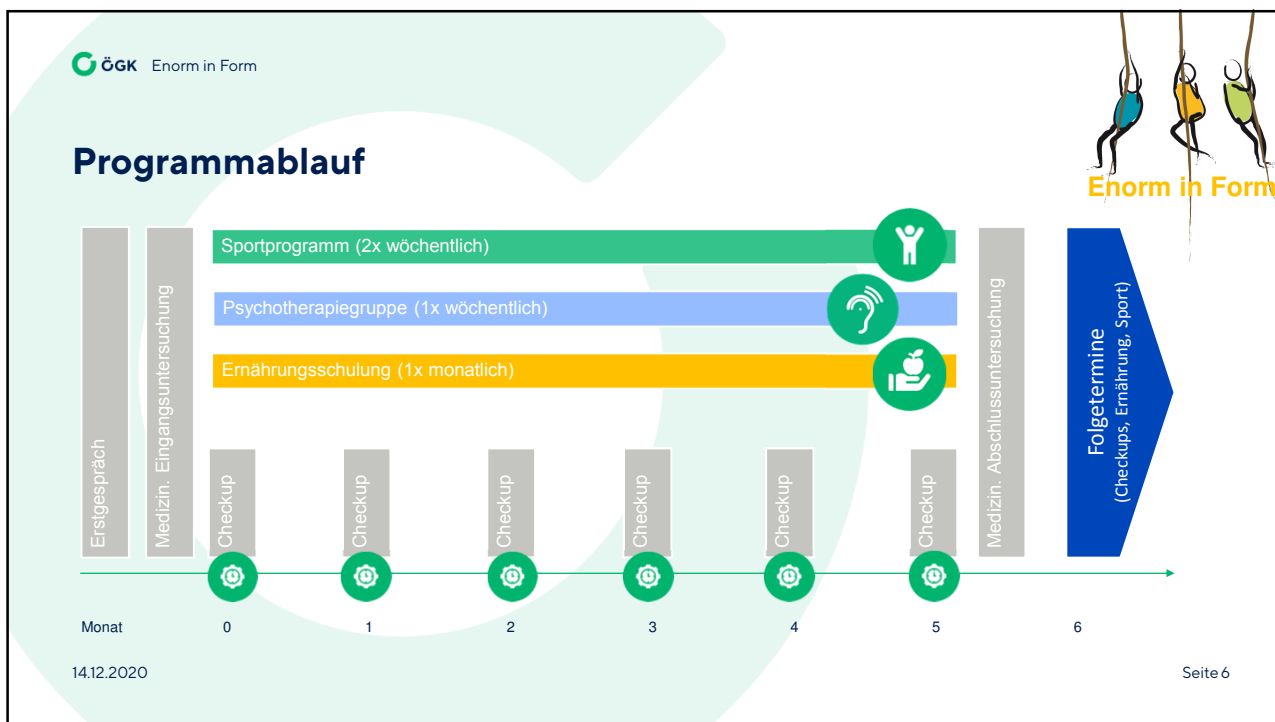
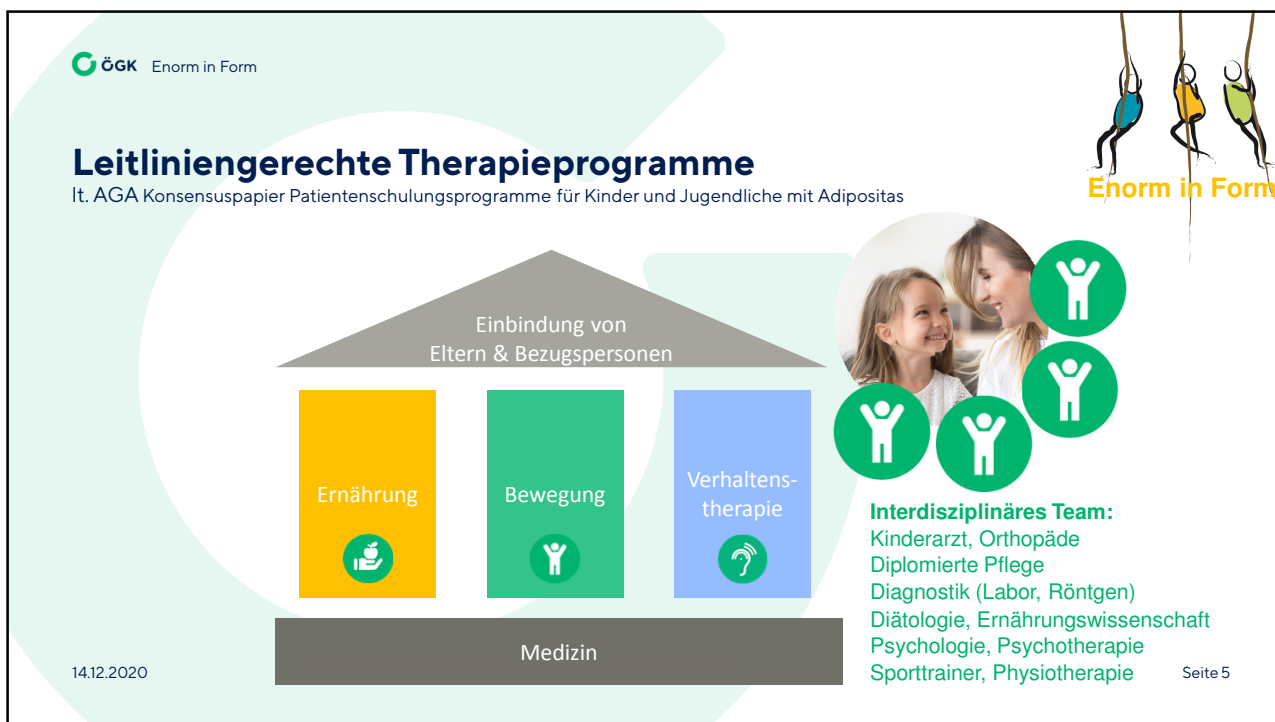
- Alter 10-14 Jahre bzw. 6-9 Jahre (Enorm in Form Junior)
- Übergewicht (BMI > 90. Perzentile) bzw. Adipositas (BMI > 97. Perzentile)
- (Mit)Versicherung bei der ÖGK

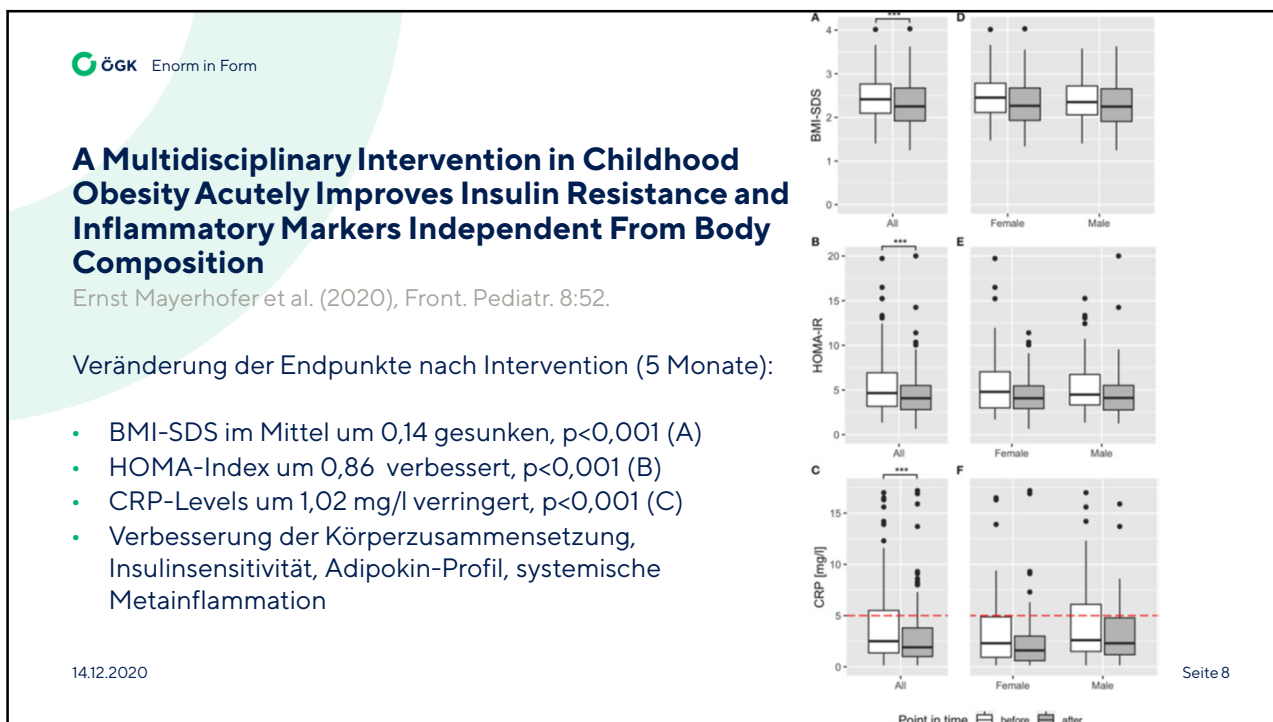
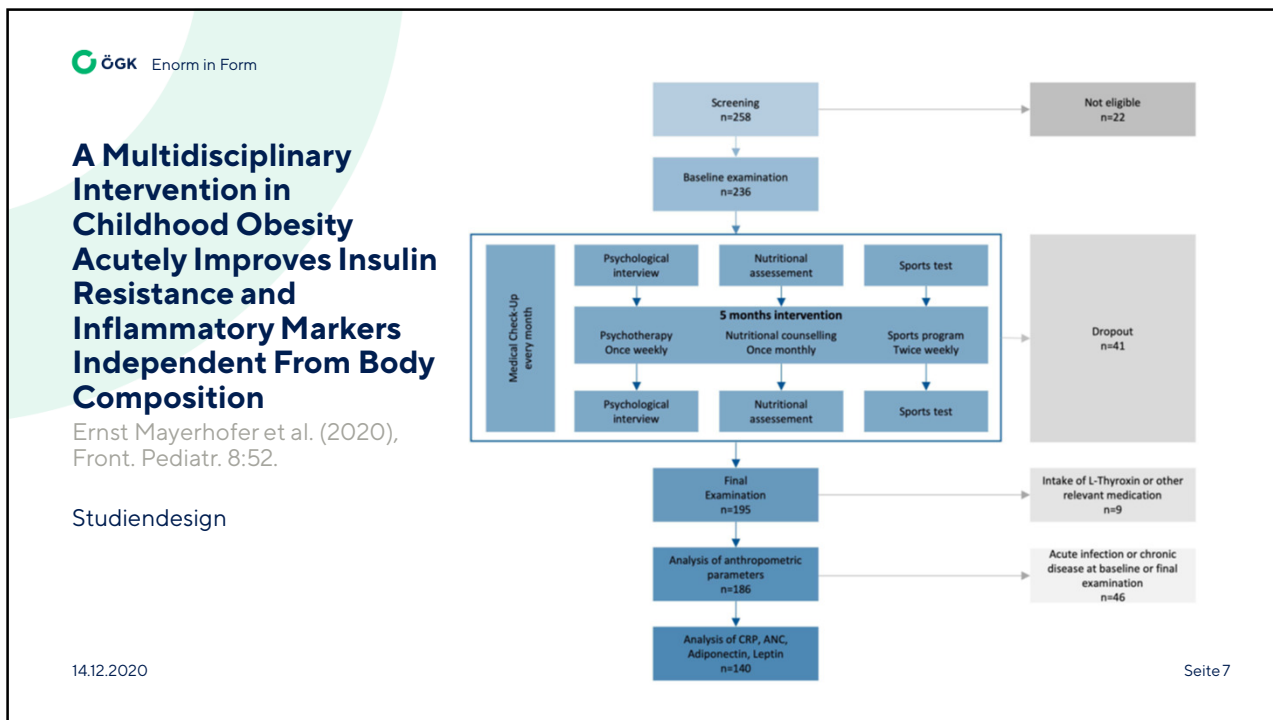
Programmziele

- Änderung der bisherigen Lebensgewohnheiten
- Anhaltende Ernährungsumstellung, Wissensvermittlung
- Freude an Sport entdecken und Integration von Bewegung in den Alltag
- Leistungssteigerung, Befundbesserung bei Pathologie
- Steigerung des Selbstwertgefühls + der sozialen Kompetenz

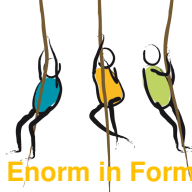
Gewichtsreduktion KEIN Programmziel

14.12.2020 Seite 4

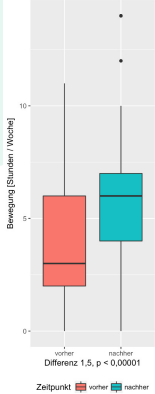




ÖGK Enorm in Form



Programmevaluierung (Ausschnitt)



Bewegung

- Bewegungsdauer pro Woche um 1,5 Stunden erhöht (signifikant)
- 60 bis 70% der Kinder verbessern sich im Fitnessstest

Ernährung

- 89% der Kinder meinen, ihr Wissen über Ernährung habe sich „verbessert“ bis „sehr verbessert“

Psychotherapie

- 74% fühlen sich in ihrem Körper „wohler“ bis „viel wohler“
- 70% der Kinder fühlen sich „selbstbewusster“ bis „viel selbstbewusster“

14.12.2020

Seite 9

ÖGK Enorm in Form



Übergewicht braucht lebenslanges Management

Enorm in Form wirkt nachhaltig:

- Externe Anbindung an geeignete Bewegungsangebote
- In- und externe Anbindung an Folgeangebote (Diätologie, Psychotherapie)
- Motivationsförderung
- niederschwelliger Zugang



*... und manchmal geht
der Same auch erst
später auf ...*

14.12.2020

Seite 10



Lasst es uns gemeinsam angehen...

14.12.2020



**Österreichische
Gesundheitskasse**

**Mein Gesundheitszentrum
Floridsdorf
Kinder Ambulanz**

Mag. Nina Kienreich, BSc.
Programmleitung „Enorm in Form“

+43 5 0766 - 113838
Mo-Do 13:00-14:30 h
enorminform@oegk.at

Seite 11