

# „Enorm in Form“

Betreuungsprogramm der ÖGK Wien für stark  
übergewichtige Kinder und Jugendliche



## Vorwort

„Enorm in Form“ ist ein umfassendes Betreuungsangebot der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) für stark übergewichtige Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren, die bei der ÖGK mitversichert sind.

Als Ursache für das Übergewicht kommen neben falschen Ernährungsgewohnheiten und einem Mangel an Bewegung bei vielen Kindern auch seelische Probleme zum Vorschein.

Das Programm zielt auf die Verbesserung der Lebensqualität und eine anhaltende Umstellung der Ernährungsgewohnheiten ab und soll Freude an der Bewegung wecken.

Ein Team von Fachleuten unterstützt die Familien dabei, anhaltend etwas gegen Gewichtsprobleme zu unternehmen und so zu verhindern, dass Folgeerkrankungen auftreten können.



## Allgemeine Information

### Was bieten wir an?

- Medizinische Durchuntersuchung
- ernährungsmedizinische Beratung
- Psychotherapeutische Gruppenbetreuung (durch die Sigmund Freud PrivatUniversität Wien)
- Bewegungsangebot (durch die Wiener Sport-Dachverbände ASKÖ WAT Wien, ASVÖ Wien, SPORTUNION Wien)

### Für wen?

Stark übergewichtige Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren, mit Versicherungsanspruch bei der ÖGK

### Was ist unser Ziel?

Anhaltende Umstellung von Lebensstil & Ernährungsgewohnheiten

### Dauer?

5 Monate (= ein Schulsemester)

### Wo?

In den vier Gesundheitszentren der ÖGK Wien.  
Bewegungsangebote in Einrichtungen der Umgebung.

### Kosten?

Einmalig ein Betrag von 75 Euro pro Semester für die Sportkurse.  
Bei mind. 75 Prozent Anwesenheit erhalten Sie bei Buchung eines neuen Kurses einen Gutschein über 25% Rabatt auf die Gebühr des Folgekurses.

### Information?

Homepage: [www.oegk.at/enorminform](http://www.oegk.at/enorminform)

### Terminvereinbarung?

Telefonisch von Mo bis Do von 13.00–14.30 Uhr  
unter +43 5 0766-113838  
E-Mail: [enorminform@oegk.at](mailto:enorminform@oegk.at)

## Allgemeiner Programmablauf

Folgende Programmpunkte werden angeboten, an denen eine regelmäßige Teilnahme (**mind. 75 Prozent der Einheiten**) erforderlich ist:

- **Ärztliche Durchuntersuchung und psychologische Testung:**  
am Beginn und Programmende vormittags
- **Sporteinheiten:**  
mind. **2x wöchentlich** nachmittags
- **Psychotherapeutische Kindergesprächsgruppen:**  
**1x wöchentlich** nachmittags
- **Psychotherapeutische Elterngruppen:**  
**1x monatlich** nachmittags
- **Ernährungsmedizinische Beratung und Kontrolltermine** in der Allgemeinambulanz der Gesundheitszentren:  
**1x monatlich** vormittags

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie alle relevanten Informationen zum detaillierten Programmablauf. Die einzelnen Abschnitte sind farblich unterschiedlich dargestellt.

### Legende der Farben:

- **rot** = Medizin
- **gelb** = Ernährung
- **grün** = Bewegung
- **blau** = Psychotherapie

## Vor Programmstart

### 1 Erstgespräch in der Kinderambulanz im Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf

- Vorstellung des detaillierten Programms
- **wenn möglich:** Einbindung in das Vollprogramm und wohnortnahe Zuteilung zu einem der vier Gesundheitszentren
- **oder:** Vorstellung und Besprechung anderer Betreuungsmöglichkeiten

#### Sie erhalten von uns:

- Einen Teilnahmepass mit allen notwendigen Kontaktdaten
- Zuweisungen zur Anmeldung der weiteren Programmpunkte
- Termin für die Eingangsuntersuchung
- Brief für die Schule (mit Teilnahmebestätigung und Programmablauf)

#### Mitzubringen sind:

- E-Card
- Mutter-Kind-Pass
- Impfpass
- ein Portraitfoto



## 2 Eingangsuntersuchung in der Kinderambulanz im Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf

Das Kind muss zum vereinbarten Termin um 07.00 Uhr morgens **nüchtern** in die Kinderambulanz kommen.

**(Essen ist erst nach den Untersuchungen erlaubt, bitte bringen Sie eine Jause und Wasserflasche mit)**

Folgende Untersuchungen werden je nach Bedarf in der Kinderambulanz durchgeführt:

- Messung von Größe, Gewicht, BMI und Körpertemperatur
- Blutdruckkontrolle, Lungenfunktionstestung
- Laboruntersuchungen:
  - ⇒ Blutbild
  - ⇒ Leber- und Nierenwerte (ALAT, ASAT, CHE, Gamma-GT, BUN, Kreatinin, Harnsäure)
  - ⇒ Blutfette (Cholesterin, HDL, LDL, Triglyceride, Lipoprotein)
  - ⇒ Blutzucker, Insulin, C-Peptid und HbA1c, OGTT
  - ⇒ Schilddrüsenwerte (TSH, fT3, fT4, Schilddrüsenantikörper)
  - ⇒ Vitamin D
  - ⇒ Harnuntersuchung
- Abdomen- und Schilddrüsenultraschall
- EKG-Befund
- Orthopädische Kontrolle inkl. Fitnessstest

### Termin:

Den Termin erhalten Sie beim Erstgespräch. Planen Sie für diesen Tag ausreichend Zeit ein, da mehrere Untersuchungen durchgeführt werden und es dabei zu Wartezeiten kommen kann.

## 3 Befundbesprechung

Die Befundbesprechung ist nach Terminvereinbarung im Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf möglich.

Sie kann aber auch vom eigenen Kinderfacharzt/-ärztin bzw. Hausarzt/-ärztin durchgeführt werden.

## 4 Psychologische Eingangstestung



### Anmeldung und Terminvereinbarung:

Bitte melden Sie sich nach dem Erstgespräch in der Kinderambulanz telefonisch bei Dr.<sup>in</sup> Stefana Holocher-Ertl an und vereinbaren Sie mit ihr einen Termin.

### Kontaktdaten:

Dr.<sup>in</sup> Stefana Holocher-Benetka  
 Kinderpsychologisches Zentrum  
 Psychologische Ambulanz der SFU  
 Welthandelsplatz 3, Erdgeschoß, 1020 Wien  
 E-Mail: kinderzentrum@sfu.ac.at  
 Tel. 0660 668 36 84

### Örtlichkeit:

Universitätsambulanz für Kinder und Jugendliche  
 der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien  
 1040 Wien, Faulmanngasse 4/1.Stock

## Während dem Programm

### 1 Laufende medizinische Betreuung beim eigenen Kinderfacharzt/-ärztin bzw. Hausarzt/-ärztin

Für die laufende medizinische Betreuung kann bei Bedarf (wie z.B. Krankheit des Kindes, anfallende Impfungen) weiterhin der/die eigenen Kinderfacharzt/-ärztin bzw. Hausarzt/-ärztin aufgesucht werden.

### 2 Monatliche Checkups im Gesundheitszentrum

Sie bekommen bei Programmaufnahme einen Checkup-Betreuer bzw. eine Checkup-Betreuerin im Gesundheitszentrum zugeteilt. Diese/Dieser steht Ihnen als Coach und als Anlaufstelle für programmbezogene Anliegen zur Verfügung. Bei den Checkups werden die regelmäßige Teilnahme Ihres Kindes am Programm kontrolliert und die nächsten Schritte besprochen. Kontaktdaten erhalten Sie bei der Anmeldung. Termine werden direkt mit Ihrer Checkup-Betreuerin bzw. mit Ihrem Checkup-Betreuer vereinbart.

### 3 Psychotherapeutische Gruppen

**Psychotherapeutische Gruppengespräche für Teilnehmer/-innen** in dem zugeteilten Gesundheitszentrum einmal wöchentlich nachmittags

#### Ziele:

- Aufrechterhaltung der Motivation der Kinder und Jugendlichen
- Vermittlung eines Gemeinschaftsgefühls
- Verbesserung des Selbstwertgefühls
- Verbesserung der Stressbewältigung
- Austausch über gemeinsame Probleme, die im Alltag durch das Übergewicht entstehen

#### Psychotherapeutische Gruppe für Eltern und Erziehungsberechtigte (einmal monatlich nachmittags)

#### Ziele:

- Unterstützung der Eltern bei der Motivation und Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ihrer Kinder
- Austausch über gemeinsame Probleme bei der Umsetzung



#### Anmeldung:

Bitte wenden Sie sich telefonisch an den/die Psychotherapeuten/-in Ihres zugeteilten Gesundheitszentrums.

Gesundheitszentrum Wien Mariahilf: Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Osovnikar, Tel. +43 650 95 21 234  
 Gesundheitszentrum Wien Landstraße: Mag. Alexander Blaschek, Tel. +43 681 845 00 013  
 Gesundheitszentrum Wien Favoriten: Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Osovnikar, Tel. +43 650 95 21 234  
 Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf: Mag.<sup>a</sup> Benita Kary., Tel. +43 660 865 908 0

#### Örtlichkeit:

Die Gruppentherapien finden im jeweils zugeteilten Gesundheitszentrum statt

#### Termine:

Aktuelle Termine der Gruppentherapien in den einzelnen Gesundheitszentrum finden Sie unter [www.oegk.at/enorminform](http://www.oegk.at/enorminform)

### 4 Ernährungsmedizinische Beratung

Einmal monatlich regelmäßige Betreuung durch eine/n Diätologen/-in im jeweiligen Gesundheitszentrum.

- Beratungen sind speziell für Kinder abgestimmt
- Anwesenheit einer Begleitperson ist erwünscht

#### Ziele:

- Durchleuchtung bisheriger Ernährungsgewohnheiten
- Individuell abgestimmte Beratung in Sachen gesunder Ernährung
- Vereinbarung von Etappenzielen
- Tipps zur langanhaltenden Ernährungsumstellung
- Wir wollen KEINE Crashdiäten oder kurzfristige Diätversuche

Zusätzlich wird regelmäßig mittels Bioimpedanz Analyse (BIA) die Entwicklung der aktuellen Körperzusammensetzung (Körperfettanteil, Muskelanteil) kontrolliert.



#### Anmeldung:

Bitte melden Sie sich telefonisch bei Ihrem zugeteilten Gesundheitszentrum für ein Erstgespräch an.

#### Kontaktdaten:

Gesundheitszentrum Wien Mariahilf Tel. +43 5 0766-1140601  
 Gesundheitszentrum Wien Landstraße Tel. +43 5 0766-1140374 oder -1140314  
 Gesundheitszentrum Wien Favoriten Tel. +43 5 0766-114205  
 Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf Tel. +43 5 0766-1140178 oder -1140239

#### Örtlichkeit:

Im jeweils zugeteilten Gesundheitszentrums.

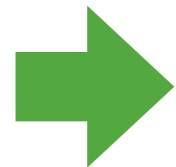
## 5 Sportkurse – „Enorm in Form“

Mind. zweimal pro Woche am Nachmittag durch einen Wiener Sport-Dachverband in der näheren Umgebung der Gesundheitszentrum

- Dauer pro Einheit: 1,5 Stunden
- Geschütztes Angebot für die Zielgruppe mit speziell auf das Übergewicht abgestimmten Bewegungseinheiten

### Ziele:

- Langfristig Freude und Spaß an der Bewegung zu vermitteln
- Verschiedene Bewegungsmöglichkeiten in einem geschützten Rahmen vorzustellen und kennenlernen zu lassen
- Die Fähigkeiten der übergewichtigen Kinder individuell zu berücksichtigen



### Anmeldung:

Melden Sie sich beim Sportverein in der Nähe Ihres jeweiligen Gesundheitszentrums direkt an (Stichwort „Enorm in Form“). Die Kontaktadressen finden Sie auf den nächsten Seiten.

### Örtlichkeit:

In den Einrichtungen der Sportvereine in der näheren Umgebung der Gesundheitszentren.

## Kontaktdaten der Sportvereine in der Nähe Ihres jeweiligen Gesundheitszentren:

### ● Gesundheitszentrum Wien Mariahilf und Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf

**ASKÖ WAT Wien**, Maria-Jacobi-Gasse 1, 1030 Wien

Montag bis Freitag 09.00–17.00 Uhr,  
zusätzlich Donnerstag 09.00–19.00 Uhr

Telefon: +43 1 22 600 17

E-Mail: [gesundheitssport@askoewat.wien](mailto:gesundheitssport@askoewat.wien)

### ASKÖ WAT Wien

Besuchen Sie die Website [www.askoewat.wien](http://www.askoewat.wien) und klicken auf Fit & Gesund – Sportangebote. Unter „Kurs suchen“ als Schlagwort „Enorm in Form“ eingeben und für das passende Sportangebot anmelden.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder persönlich im ASKÖ WAT Wien Service Center zur Verfügung.

### ● Gesundheitszentrum Wien Landstraße

**ASVÖ-Wien**, Gumpendorferstr. 65/18, 1060 Wien

Telefon: +43 1 586 96 52-10

E-Mail: [office@asvoewien.at](mailto:office@asvoewien.at)

### ASVÖ-Wien

Für Fragen zu „Enorm in Form“ stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. Weitere Sportangebote finden Sie auf [www.asvoewien.at](http://www.asvoewien.at) unter „Rund um den Sport“ und „Vereinsuche“.

E-Mail: [office@asvoewien.at](mailto:office@asvoewien.at)

Telefon: +43 1 586 96 52-10.



- **Gesundheitszentrum Wien Favoriten**

**Sportunion Favoriten**, Alfred-Adler-Straße 11/GK08, 1100 Wien

Telefon: + 43 1 603 78 73

E-Mail: [office@sportunionfavoriten.at](mailto:office@sportunionfavoriten.at)

**Sportunion Favoriten**

Unter der Telefonnummer +43 1 603 78 73 oder per E-Mail unter [office@sportunionfavoriten.at](mailto:office@sportunionfavoriten.at) können Sie sich über das Angebot informieren und sich anmelden.

Weitere Sportangebote finden Sie unter <http://sportunionfavoriten.at> unter dem Punkt „Sport“



## Abschlussphase

### 1 Abschluss-Untersuchung im Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf

**Termin:** Ca. 2 Wochen vor Ende des Schulsemesters.  
Die Terminvereinbarung erfolgt telefonisch.

Das Kind muss zum vereinbarten Termin um 07.00 Uhr morgens **nüchtern** in die Kinderambulanz kommen.

**(Essen ist erst nach den Untersuchungen erlaubt, bitte bringen Sie eine Jause und Wasserflasche mit)**

Gleicher Ablauf wie bei den Eingangsuntersuchungen.

**Kontaktdaten:**

Bei Fragen rufen Sie unter +43 5 0766-11140224 bei der Kinderambulanz an.









**Herausgabe & Druck:**

Österreichische Gesundheitskasse Wien, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

**Für den Inhalt verantwortlich:**

Mag.<sup>a</sup> Claudia Martino, BSc und Mag.<sup>a</sup> Anita Zankl, BSc, Diätologinnen und Programmleitung „Enorm in Form“

**Stand:**

Version 1.1, März 2021

Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Zustimmung der ÖGK gestattet.  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

**Bildquelle:**

shutterstock & ÖGKWien