



# Ambulante Adipositas-Therapie

INDIVIDUAL- UND GRUPPENPROGRAMME  
AM OSTSCHWEIZER KINDERSPITAL

# Allgemeine Aspekte

## Übergewichtsepidemie

Das Übergewicht betrifft in der Schweiz bereits jedes 5. Kind und über 40% der Erwachsenen. Somit ist diese Erkrankung eines der wichtigsten Gesundheitsprobleme der westlichen Welt überhaupt. Die meisten übergewichtigen und adipösen Kinder nehmen das Übergewicht mit ins Erwachsenenalter. Hervorzuheben sind die schweren Folgekrankheiten wie Bluthochdruck, erhöhtes Herzinfarktrisiko, Gelenkprobleme, Zuckerkrankheit und auch psychische Begleiterkrankungen, welche sich bereits im Jugendalter zeigen.

## Wenn Kinder übergewichtig sind

Viele Kinder, die übergewichtig sind, haben negative Gefühle ihrem Körper gegenüber. Sie betrachten sich als unansehnlich. Ihre Beweglichkeit und körperliche Leistungsfähigkeit sind eingeschränkt. Viele leiden auch an den sozialen Folgen, die das Übergewichtig-Sein mit sich bringen kann: sie werden gehänselt, belächelt und fühlen sich ausgeschlossen.

## Was können wir tun?

Durch ein Verhaltenstraining, das sich auf das Ernährungs-, Bewegungs-, und Freizeitverhalten bezieht, soll die Einstellung des Kindes oder Jugendlichen zur Nahrungsaufnahme, zur Bewegung und zum eigenen Selbstbild soweit verändert werden, dass eine anhaltende Gewichtsabnahme, bzw. Gewichtsstabilisierung erreicht wird. Notwendig ist dabei, dass sich ein solches Verhaltenstraining nicht nur auf das übergewichtige Kind, bzw. den übergewichtigen Jugendlichen bezieht, sondern auch auf seine familiäre Umgebung.



# Ambulante Therapieprogramme

## Allgemeines

Alle Patientinnen und Patienten, die eine Adipositas-Therapie im Kinderspital beginnen, haben vor Therapiestart eine umfassende medizinische Abklärung. Im Anschluss wird nach ebenfalls erfolgter Motivationsabklärung das passende Therapieprogramm ausgewählt. Unabhängig vom Therapieprogramm haben die Kinder und Jugendlichen jedes Jahr eine medizinische Nachuntersuchung.

## Multiprofessionelles Adipositas-Einzelintensivprogramm

- Kombinierte Termine alle zwei Wochen in der Adoleszentenmedizin und Pädiatrischen Psychosomatik, Ernährungsberatung und Sporttherapie.
- Dauer der Intensivphase ca. sechs Monate, bei Bedarf kann die intensive Phase verlängert werden.
- Die Nachbetreuung erfolgt im Rahmen einer Begleittherapie mindestens drei Jahre nach Therapiebeginn.

## Multiprofessionelles Adipositas Gruppenprogramm KIG-together

- Gruppentreffen mit Eltern alle zwei Wochen jeweils am Mittwochabend von 16.30 bis 19.30 Uhr.
- Dauer der Intensivphase ca. neun Monate.
- In der ersten Sommerferienwoche findet eine Intensivwoche statt, an der nur die Kinder und Jugendlichen teilnehmen.
- Die Nachbetreuung erfolgt im Rahmen einer Begleittherapie mindestens drei Jahre nach Therapiebeginn.

## Adipositas-Begleittherapie

Termine in der Adoleszentenmedizin und Pädiatrische Psychosomatik ca. alle 4 bis 8 Wochen, in der Regel ohne zusätzliche Termine in der Ernährungsberatung und Sporttherapie.





V02 | 2022

## ANMELDUNG UND INFORMATION

Sekretariat Adoleszentenmedizin  
und Pädiatrische Psychosomatik  
T +41 (0)71 243 13 80

### **Ostschweizer Kinderspital**

Claudiusstrasse 6 | CH-9006 St. Gallen | T +41 (0)71 243 71 11 | [kispisg.ch](http://kispisg.ch)