

Eine machbare Mission

***Barmherzige Brüder Eisenstadt:** Unter dem Projektnamen „Mission possible“ (deutsch: „machbare Mission“) wurden Adipositas-Gruppenschulungen für Kinder und Jugendliche ins Leben gerufen.*

Von Dr. Jacob Heisinger

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden an Übergewicht. „Adipositas im Kindes- und Jugendalter ist ein wachsendes gesundheitliches Problem“, betont Primarius Dr. Peter Zarits, Vorstand der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde im Krankenhaus Eisenstadt. Oft wird sie durch ungesunde

Ernährung, einen Mangel an Bewegung und übermäßigen Medienkonsum ausgelöst. Die Folgen? Diese können gravierend sein! Betroffene entwickeln häufig Folgeerkrankungen, wie beispielsweise Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Gelenkprobleme. Diese gesundheitlichen Probleme

Bei den Bewegungseinheiten sind die Jugendlichen mit Spaß und Engagement dabei.



erhöhen nicht nur das Risiko für chronische Krankheiten im Erwachsenenalter. Sie können bereits in jungen Jahren die Lebensqualität massiv beeinträchtigen.

Nicht zu unterschätzen: Auch die psychische Gesundheit leidet. Viele Kinder erfahren Ausgrenzung und haben Schwierigkeiten, ausgelöst durch ein geringes Selbstwertgefühl. Erschwerend kommt hinzu, dass psychische Probleme und Übergewicht sich gegenseitig verstärken. Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen kann jedoch nicht nur Ursache, sondern auch Folge psychischer Probleme oder traumatischer Erlebnisse sein. Stress, familiäre Konflikte,

Adipositas wird oft durch ungesunde Ernährung, einen Mangel an Bewegung und übermäßigen Medienkonsum ausgelöst.

Vernachlässigung oder Missbrauch führen häufig zu emotionalem Essen als Bewältigungsstrategie. Diese vielfältigen körperlichen und seelischen Folgen von Adipositas im Kindes- und Jugend-



Dr. Jacob Heisinger ist Facharzt an der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde im Krankenhaus Eisenstadt und verantwortet die Adipositas-Gruppenschulungen.

alter machen deutlich, dass es sich um ein komplexes Krankheitsbild handelt. Dieses geht weit über reines Übergewicht hinaus und bedarf daher einer ganzheitlichen Betreuung.

Gruppenschulungen

Im Projektnamen „Mission possible“ schwingt bereits mit: Es ist möglich, Kinder und Jugendliche nachhaltig zu schulen und zu sensibilisieren. Auf dieser Mission gemeinsam im Einsatz sind Kinderärzt:innen, Diätolog:innen, Physiotherapeut:innen, Psycholog:innen und Ergotherapeut:innen. Das interdisziplinäre Team hat das Angebot nicht nur zur (medizinischen) Wissensvermittlung entwickelt, sondern auch, um Betroffene ganzheitlich zu stärken: körperlich, emotional und sozial. In mehreren monatlich stattfindenden Modulen lernen Kinder und Jugendliche spielerisch »

und praxisnahe, wie ausgewogene Ernährung im Alltag funktioniert. Fragen wie: „Warum ist Bewegung wichtig?“ oder „Wie können gemeinsam gesunde Routinen entwickelt werden?“ werden diskutiert. Kontrolle und Verbote rücken in den Hintergrund. Motivation, Freude und ein wertschätzender Umgang mit dem eigenen Körper sollen die Schulung dominieren. Die Einheiten bauen aufeinander auf, wodurch sie eine stetige Weiterentwicklung ermöglichen und fördern. Eine zentrale Rolle spielen die diätologischen Einheiten. Nicht das Einhalten von strikten Diäten ist zentral, sondern das Wissen über eine alltagstaugliche gesunde Ernährungsweise. Gemeinsam erlernen die Teilnehmer:innen, ausgewogene Mahlzeiten zusammenzustellen. Das Einschätzen von Portionsgrößen ist ebenso wichtig wie das Erkennen ungesunder Ernährungsmuster. Ziel ist es, die Familien als Ganzes zu schulen, um die Selbstwirksamkeit zu stärken. Die „Kochseinheiten“ bereiten dabei besondere Freude. Das gemeinsame Kochen soll den Kindern und Jugendlichen – aber insbesondere auch den Eltern – die Scheu nehmen, sich an „neuen“ Rezepten zu versuchen.

Nicht das Einhalten von strikten Diäten ist zentral, sondern das Wissen über eine alltagstaugliche gesunde Ernährungsweise.

Mit den Psycholog:innen im Gruppensetting lernen die Betroffenen, Gefühle besser zu erkennen und zu benennen. Sie helfen ihnen, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln und das Selbstwertgefühl zu stärken. Diese Einheiten tragen zum Aufbau seelischer Stabilität und mehr Lebensfreude bei. Die Bewegungseinheiten sind spielerisch, altersgerecht und ohne Leistungsdruck aufgebaut. Einerseits sollen sie Freude an der Bewegung wecken, andererseits auch Selbstvertrauen stärken – quasi die Basis für einen dauerhaft aktiven Lebensstil legen. Ergotherapeutische Einheiten ergänzen das Angebot.

Gruppendynamik als treibende Kraft

Der Austausch mit Gleichaltrigen fördert das Gemeinschaftsgefühl. Niemand ist allein mit den Herausforderungen. Innerhalb der Gruppe können sich die Kinder und Jugendlichen austauschen, vonein-

ander lernen und soziale Kompetenzen stärken. Die Gruppe ist ein „sicherer Raum“, um Gedanken, Gefühle und Erfahrungen frei zu teilen, ohne Ablehnung oder negative Konsequenzen. Die gemeinsamen Aktivitäten fördern die Motivation und verbessern das Durchhaltevermögen. Eltern und Bezugspersonen werden mit ins Boot geholt und aktiv in das Programm eingebunden, um Veränderungen auch zuhause nachhaltig umsetzen zu können.

Das „Mission possible“-Pilotprojekt soll zu einem fixen Bestandteil des kinder- und jugendmedizinischen Angebots im Brüder-Krankenhaus Eisenstadt werden. Es bietet Familien in der Region eine kompetente und herzliche Anlaufstelle – mit einem Programm, das verbindet, stärkt und neue Perspektiven eröffnet. Durch das Angebot wird ein wesentlicher präventivmedizinischer Beitrag geleistet, um bei Kindern und Jugendlichen Folgeerkrankungen zu vermeiden. „Wir wollen Kindern und Jugendlichen helfen, langfristig eine Lebensqualität ohne gesundheitliche Einschränkungen zu erreichen. Das ist unsere Mission“, so das interdisziplinäre Team. •



Barmherzige Brüder Eisenstadt

7000 Eisenstadt, Johannes von Gott-Platz 1
Telefon: 02682/601
E-Mail: krankenhaus@bbeisen.at
Internet: www.bbeisen.at

Das Krankenhaus hat 1.500 Mitarbeitende und verfügt über 396 Betten und folgende Abteilungen, Institute und Bereiche:

- Anästhesiologie und Intensivmedizin
- Chirurgie
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- HNO
- Innere Medizin I (Kardiologie/Nephrologie)
- Innere Medizin II (Gastroenterologie/Onkologie)
- Kinder- und Jugendheilkunde
- Radiologie
- Orthopädie und Traumatologie
- Psychiatrie und Psychotherapie
- Neurologie inkl. Stroke Unit
- Unfall-Ortho-Ambulanz in Frauenkirchen
- Brustgesundheitszentrum
- Palliativstation

Weitere Einrichtungen:

- Apotheke zum Granatapfel
- Klosterkeller der Barmherzigen Brüder
- Cafeteria Granada