

07.08.2007 - 14:23 Uhr

Helsana-Sommerlager für übergewichtige Kinder - Mit Spass zurück zum Normalgewicht

Zürich (ots) -

Viel Bewegung, gesundes Essen, gemeinsame Erlebnisse - das Sommerlager 2007 von Helsana in den Flumserbergen hilft stark übergewichtigen Teenagern, zu ihrem Normalgewicht zurückzufinden. Tipps gibt's auch von Spitzenkoch Ivo Adam.

Kinder sollten schon ab der ersten Klasse für ein gesundes Essen sensibilisiert werden, sagt der international ausgezeichnete Schweizer Koch Ivo Adam. Die vielen Kampagnen gegen Übergewicht und ungesundes Essen von heute seien zwar gut gemeint, doch zu wenig intensiv. Handeln statt Worte - nach diesem Motto fördert die Helsana-Gruppe die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Der grösste Schweizer Krankenversicherer hat zusammen mit dem Schweizerischen Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj) ein Sommerlager in den Flumserbergen organisiert. Die Teilnahme ist kostenlos.

Viel Bewegung und selber kochen

Auf der Tannenbodenalp in den Flumserbergen lernen 20 stark übergewichtige Teenager aus der deutschsprachigen Schweiz vom 29. Juli bis 10. August 2007, wie sich Bewegung und gesunde Ernährung im Alltag umsetzen lassen. Dazu gehört ein tägliches Bewegungstraining mit Nordic Walking, Gruppenarbeiten, Spielen und vielen anderen Aktivitäten. Eine Ernährungsberaterin und eine Hauswirtschaftslehrerin informieren die Kinder über gesundes Essen und leiten sie an, ausgewogene Menüs zu kochen.

In Gesprächen erfahren die elf bis 16 Jahre alten Teilnehmenden, welches die Hintergründe der hohen Kalorienzufuhr sind. Essen helfe gegen vieles, sagt der Arzt und Lagerleiter Andreas Bächlin. "Alle essen für den Körper und die Seele, und offensichtlich haben Übergewichtige immer wieder einen grossen seelischen Hunger." Das eigentliche Problem löse Essen jedoch nicht: Spannung, Stress, Ärger, Angst, Langeweile und vieles mehr. Gesprächsgruppen bieten Gelegenheit, darüber zu sprechen. Andreas Bächlin ist Vorstandsmitglied von akj und spezialisiert auf die Beratung übergewichtiger Kinder.

Spitzenkoch gibt Tipps

Spitzenkoch Ivo Adam besucht das Lager und zeigt, wie ein gesundes Essen zubereitet wird. "Ungesunde Ernährungsgewohnheiten lassen sich durch die Kochmotivation ändern", ist er überzeugt. Die Kinder kochen nicht nur, "sie backen auch das Brot selber", sagt Andreas Bächlin. Auch Selbstbild und Schönheitspflege werden im Lager thematisiert. Dazu gehört der Besuch einer Visagistin und einer Coiffeuse. Ziel des Helsana-Sommerlagers ist es aber nicht, dass die Kinder möglichst viel Gewicht verlieren. Sie sollen die Lust auf Bewegung an der frischen Luft und eine gesunde und trotzdem genüssliche Ernährung erfahren. Es geht um eine bewusste Auseinandersetzung mit den Themen

Essen, Bewegung und Stress, dies gekoppelt mit viel Spass in der Gemeinschaft.

So engagiert sich Helsana gegen Übergewicht

Die Helsana-Gruppe mit den Krankenversicherern Helsana, Progrès, sansan, avanex und aerosana engagiert sich für einen gesunden Lebensstil ihrer Versicherten. So etwa mit mehreren nationalen Walking-Grossanlässen und den Helsana swiss running walking trails, welche die Helsana-Gruppe unterstützt, oder als Träger des Projekts "action d" - diabetes aktiv vorbeugen. Der gesunde Lebensstil beginnt schon im Kindesalter, denn jedes vierte Kind in der Schweiz leidet an Übergewicht. Körperliche Einschränkungen, Hänseleien im Kollegenkreis und soziale Ausgrenzung können die Folgen sein. Übergewicht und Adipositas sowie deren Folgekrankheiten verursachen laut Bundesamt für Gesundheit jährliche Kosten zwischen 2,2 und 3,2 Milliarden Franken.

Helsana arbeitet in der Gesundheitsförderung mit verschiedenen Partnern zusammen und bezahlt aus Zusatzversicherungen Beiträge an Kurse und andere Angebote bis zu maximal 500 Franken pro Jahr. Unterstützt werden auch die vom Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj) akkreditierten Gruppenprogramme für Kinder und Jugendliche mit Adipositas (siehe Beilage in der Pressemappe).

Mehr Infos unter www.helsana.ch und www.actiond.ch

akj - ein Partner von Helsana

Die Helsana-Gruppe und der Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj) haben eine Zusammenarbeit vereinbart mit dem Ziel, sich gemeinsam für die Prävention und fachgerechte Behandlung von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen zu engagieren. Helsana unterstützt akj bei der Förderung multidisziplinärer Gruppenprogramme, in denen Fachleute aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Psychologie und Medizin zusammenarbeiten. Der Fachverein setzt die Qualitätsstandards für diese Programme und akkreditiert sie. Ziel ist es, schwer übergewichtige Kinder und deren Familien zu gesundem und ausgewogenem Essen sowie mehr Bewegung anzuleiten.

Der akj mit Geschäftsstelle in Zürich ist ein Zusammenschluss von Fachleuten aus den Gebieten Medizin, Bewegung, Ernährung und Psychologie. Er wurde 2002 gegründet und setzt sich für den Aufbau und die Entwicklung professioneller Hilfsangebote für übergewichtige Kinder und Jugendliche ein.

Mehr Infos unter www.akj-ch.ch

Die Helsana-Gruppe

Die Helsana-Gruppe ist mit 1,9 Millionen Versicherten und Prämieinnahmen von 5,2 Milliarden Franken der führende Schweizer Krankenversicherer. Sie versichert Menschen gegen die Folgen von Krankheit und Unfall sowie bei Mutterschaft und im Alter. Das Angebot richtet sich an Privatkunden (Einzelpersonen und Familien) und Firmenkunden (Unternehmen und Verbände). Zur Helsana-Gruppe gehören die Krankenversicherer Helsana, Progrès, sansan, avanex und aerosana. Details: www.helsana.ch

Diese Medienmitteilung finden Sie auch im Mediencorner unter www.helsana.ch/media

Kontakt:

Helsana-Medienstelle

Tel.: +41/43/340'12'12
Fax: +41/43/340'02'10
E-Mail: media.relations@helsana.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004725/100541105> abgerufen werden.