

# Liebe Eltern

„Du bist aber dick geworden!“

Das hören immer mehr Kinder und Jugendliche, auch, weil sich unsere Lebens- und Essgewohnheiten grundlegend verändert haben.

Adipositas ist eine chronische Erkrankung mit eingeschränkter Lebensqualität und hohem Krankheitsrisiko. Der mitnichten gut gemeinte Rat „dann iss halt weniger!“, schadet eher, vor allem aber hilft er nicht.

Unser Ernährungsverhalten wird schon in frühen Jahren geprägt. Eine Intervention unter Einbeziehung der Eltern kann aber vieles verändern.



AdieuPositas ist ein ambulantes Rehabilitationsangebot für übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 9 und 16 Jahren sowie deren Eltern. Sie werden von unserem Team ein Jahr lang begleitet (Ferien frei).

Haben Sie Fragen zum Thema Übergewicht? Wenden Sie sich an uns!

Die Krankenkassen übernehmen in der Regel 80 bis 100 % der Kosten für die einjährige Schulung.

## Seid Ihr bei uns richtig?

Isst Du aus Langeweile, Stress, aus Frust, aus Trauer, aus Wut und Ärger und bist im Moment sehr unzufrieden in Deinem Leben?

Versuchst Du Dich gerade wieder zu rechtfertigen wegen einer heimlich genaschten Tafel Schokolade?

Lebst Du nach der Devise "nur nicht bewegen"?

Kennst Du Abenteuer und Herausforderung in Deinem Leben vorwiegend vom Bildschirm?

Bist Du übergewichtig oder adipös ?

Bist Du im Alter zwischen 9 und 16 Jahren und mutig genug an der bisherigen Lebenssituation etwas zu verändern?

Ja? Dann wende Dich an den betreuenden Kinder- oder Hausarzt.

## Gruppenstunde

Eine typische Gruppenstunde  
(wöchentlich über den Zeitraum von zwölf Monaten)

16:00 - 17:30 Sport

17:30 - 19:00 im Wechsel: Ernährung,  
Psychosoziales, Medizin

aktuelle Kursprogramme siehe online unter  
<https://adiuepositas.de/zeit-und-ort.html>

Fotos: Bildagentur FOTOLIA, PIXABAY (1), A. Kurz  
Gestaltung: Grafik-Design Andreas Kurz

[www.adiuepositas.de](http://www.adiuepositas.de)

# Hilfe!

## Mein Kind ist zu

# dick!



Ambulante Schulung für  
Kinder und Jugendliche

  
Adieu  
Positas



Zertifiziert nach AGA



und Kg:AS