

## **Starkes Übergewicht (Adipositas)**

---

### **KINDER- UND JUGENDREHA im Netz**

Herausgeber:  
Bündnis Kinder- und Jugendreha e.V. (BKJR)

in Zusammenarbeit mit:  
der Deutschen Gesellschaft für Pädiatrische  
Rehabilitation und Prävention e.V. (DGPRP)

### **Kinder und Jugendliche mit starkem Übergewicht – darum hilft ihnen eine Reha**

6-8% der Grundschüler und Jugendlichen in Deutschland sind stark übergewichtig, im Fachjargon spricht man von „adipös“. Ein mehrwöchiger Aufenthalt in einer speziellen Kinder- und Jugend-Rehaklinik hilft diesen jungen Betroffenen, ihr Ernährungs- und Essverhalten zu überdenken und zu verändern, Bewegung in ihren Alltag einzubinden und begleitende Probleme anzugehen.

Die jungen adipösen Reha-Patienten erhalten nach einer umfassenden körperlichen Untersuchung und Gesprächen zur Einschätzung ihrer seelischen Verfassung einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Therapieplan. Die Reha-Zeit erleben sie in einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen, die ebenfalls mit dem Gewicht kämpfen. So können sie sich ohne Schamgefühl mit anderen austauschen und mögliche Ängste, die sich oft auf das soziale Miteinander und die Schulleistung auswirken, bei den verschiedenen Therapieangeboten sowie im klinikeigenen Schulunterricht abbauen.

#### **Welche Ziele hat eine Adipositas-Reha?**

- Langfristige Gewichtsreduktion durch gesundes Essverhalten und mehr Bewegung
- Behandlung körperlicher und psychischer Begleiterkrankungen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Besserung krankheitsbedingter Schulprobleme
- Vermeidung von Folgeerkrankungen (z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme, Gelenkbeschwerden)

#### **Was passiert in der Adipositas-Reha?**

- Erkennen von Situationen, in denen ein großes Essverlangen besteht (z.B. Stress, Frust, Langeweile), und Erproben anderer Verhaltensweisen
- Erlernen von Methoden zum Stressabbau und zur Entspannung
- Lehrküche für Ernährungstherapie, Kochen in kleinen Gruppen
- Bewegungstherapie und vielfältiges Sportprogramm
- bei Bedarf psychologische Beratung
- Coaching der Eltern zur Unterstützung ihres Kindes

#### **Wann ist der ideale Reha-Zeitpunkt?**

Bei starkem Übergewicht sollte nicht lange mit einer Reha gewartet werden. Es gilt, den Teufelskreis aus Gewichtsproblemen, falschem Essverhalten, fehlender Bewegung und einem oft geringen Selbstbewusstsein frühzeitig zu durchbrechen, um die Lebensqualität und Gesundheit für die Betroffenen zu verbessern. Da Schulunterricht auch in der Reha stattfindet und Lerninhalte mit der Heimatschule abgestimmt werden, muss eine Reha nicht in die Ferien gelegt werden. Im Gegenteil: Für einige Schüler ist es ratsam (z.B. bei Mobbing), sie für eine Weile aus dem bisherigen Klassenverband rauszunehmen und in der Rehaklinik-Schule mögliche Lernprobleme anzugehen.

---

## **Starkes Übergewicht (Adipositas)**

---

### **Wer übernimmt die Kosten?**

Die Kosten für eine Kinder- und Jugendreha werden von der Deutschen Rentenversicherung oder den Krankenkassen komplett übernommen.

Lassen Sie sich wegen eines Reha-Antrags von Ihrem Kinder- und Jugendarzt, Ihrem Kinder- und Jugendpsychiater oder Hausarzt beraten.

### **Wo gibt es weitere Infos?**

Weitere Infos zur Kinder- und Jugendreha mit einer Liste der Kinder- und Jugend-Rehakliniken sowie Tipps zur Antragsstellung erhalten Sie auf der Info-Seite:

**[www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de](http://www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de)**

## **KINDER- UND JUGENDREHA im Netz**

Herausgeber:  
Bündnis Kinder- und Jugendreha e.V. (BKJR)

In Zusammenarbeit mit:  
der Deutschen Gesellschaft für Pädiatrische  
Rehabilitation und Prävention e.V. (DGPRP)