

## Wie Ihr Kind abnehmen kann

15 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind übergewichtig, fast jeder zweite bis dritte davon adipös. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale



NRW, den Soja Mannhardt verfasst hat, bietet Unterstützung auf dem Abspeckweg. Die Autorin, Ernährungswissenschaftlerin, Familien- und pädagogische Beraterin, Mitglied der Konsensusgruppe Adipositas-schulung, arbeitet seit 15 Jahren mit übergewichtigen Kindern. Sie richtet sich mit diesem Buch an die Eltern von 5- bis 12-jährigen.

Nach einem kleinen Ausflug in die wissenschaftlichen Hintergründe bietet der Ratgeber eine Fülle von praktischen Anregungen. Beim Essen weisen die Kinderpyramide und ihre Umsetzung auf Handmodell- und Tellerebene die Richtung, die Bewegungspyramide bei den Aktivitäten in der Freizeit.

Jedes Kind is(s)t anders: die einen vor allem das Falsche, die ändern zu viel, wieder andere zwischendurch und dann gibt's noch jene, die sich zu wenig bewegen. Jedem Verhaltensbereich ist ein eigenes Kapitel gewidmet mit Informationen, spielerischen Übungen und Denkanstößen, um neue Ansätze zu entwickeln und Veränderungen zu üben.

Eltern erfahren, dass sie mit Einkauf, Vorratshaltung und Mahlzeitenangebot für günstige Verhältnisse sorgen müssen, in denen die Kinder dann selbstbestimmt entscheiden. Es geht um adäquate Portionsgrößen, aber

auch z. B. darum, Körpersignale zu erkennen, das Selbstvertrauen zu stärken oder Gefühlen anders als mit Essen zu begegnen. Lebendig wird's durch Geschichten und mit Originalzitataten von Kindern. Wie erleben sie ihr Übergewicht, wie z. B. den Hunger im Bauch oder den im Kopf?

Rezepte und nützliche Adressen runden den Ratgeber ab.

Das Buch ist sachlich richtig und komplex wie das Phänomen Übergewicht. Eltern, die bereit sind, den Inhalt in kleinen Portionen aufzunehmen und in der Familie umzusetzen, finden hier wertvolle Unterstützung. Sozial belastete Familien, aus denen viele Kinder mit Übergewicht kommen, werden mit dem Ratgeber wahrscheinlich eher überfordert sein.

Monika Cremer, Idstein

Wie Ihr Kind abnehmen kann, eine Unterstützung für Eltern und Kinder. Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

Düsseldorf 2005. 224 Seiten. 14,90 €

Zu beziehen über:

verbraucherzentrale-nrw.de

## Broschüren zum Thema Essstörungen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, bietet verschiedene kostenlose Broschüren zum Thema Essstörungen an. Neben den hier vorgestellten sind weitere Hefte auf der Homepage der BZgA ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) unter der Rubrik Informationsmaterialien/ Bestellung erhältlich.

Bezugsadresse: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Gut-Drauf-Tipp: Gefährliches Ziel: Traumbody

Das Heft spricht 12 bis 16-jährige männliche Jugendliche an. Es geht auf die Tatsache ein, dass immer mehr junge Männer einem Schönheitsideal entsprechen wollen und unter Essstörungen und „Biggerexie“ (Muskelaufbau über exzessives Training und mithilfe von Nahrungsergänzungs- bzw. Dopingmitteln) leiden. Kurz und präzise werden verschiedene Krankheitsbilder beschrieben. Es gibt Hinweise darauf, was man tun kann, um sich wohl zu fühlen und wie man ruhig bleibt, wenn es stressig wird!

Bestellnummer 35550800

## Essstörungen... was ist das?

Diese Broschüre richtet sich an Betroffene, Angehörige und Multiplikatoren, die Hilfe suchen, sich Sorgen machen oder über Essstörungen auf-



klären möchten. Anhand von vier Fallbeispielen werden die verschiedenen Essstörungen beschrieben um bereits Anfänge einer Störung zu erkennen und ihr entgegenwirken zu können. Hilfsangebote runden die Darstellung ab und erleichtern es, professionelle Unterstützung zu bekommen.

Bestellnummer 35231002

## Esstörungen – Leitfaden für Eltern, Angehörige, Partner, Freunde, Lehrer und Kollegen

Die umfangreiche Broschüre soll neben den Eltern, Angehörigen, Partnern, Freunden, Lehrern und Kollegen auch den Betroffenen selbst als Hilfestellung dienen. Sie bietet Informationen über die Entstehungsgeschichte, Symptomatik und Folgeschäden von Essstörungen. Die Krankheitsbilder Übergewicht, Magersucht und Ess-Brech-Sucht werden erläutert und die therapeutischen Möglichkeiten bei Essstörungen werden aufgezeigt.

Bestellnummer 35231400



## Gut-Drauf-Tipp: Die heimliche Sucht: Essstörungen

Der Gut-Drauf-Tipp zum Thema Essstörungen richtet sich an 12–16-jährige Jugendliche. Kurz und präzise werden die verschiedenen Krankheitsbilder im Bereich Essstörungen erläutert. Ein Bericht einer Betroffenen und Hinweise auf Therapieangebote sind neben Techniken gegen den Stress in dem übersichtlichen Heft zu finden.

Bestellnummer 35550500



ANZEIGE