

## **MEDIENDIENST DER CARITAS IN OBERÖSTERREICH**

### **Caritas-Projekt „Balu“ erleichtert übergewichtigen Kindern und Jugendlichen das Leben**

**Das Bewegungs- und Ernährungsprogramm „Balu“ lässt bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen mit und ohne Beeinträchtigungen die Kilos purzeln. Die Caritas OÖ lädt am Mittwoch, 28. Oktober 2015, um 18 Uhr, interessierte Eltern zu einem Informationsabend ins Ambulatorium in St. Isidor in Leonding ein.**

Gemeinsam Klettern, Volleyball-Spielen, Kochen und Genießen – „Balu“ unterstützt Kinder und Jugendliche zehn Monate lang, Gewicht zu reduzieren. Gemeinsam mit ihren Eltern lernen sechs bis 16-Jährige in integrativen Kleingruppen einen gesunden Lebensstil zu führen. Nach einer medizinischen Voruntersuchung beginnt die viermonatige Intensiv-Phase von „Balu“, in der sich Eltern und ihre Kinder zwei Mal pro Woche in St. Isidor mit Spezialisten aus Medizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung treffen. Im Anschluss wird vier Monate lang das Erreichte gefestigt. Zwei weitere Monate folgen, in denen regelmäßig Beratungen und Kontrollen stattfinden. Die Kosten für das zehnmonatige Programm betragen 120 Euro. Zusätzlich werden 100 Euro Kautions hinterlegt, die bei Termintreue rückerstattet werden.

### **Übergewicht sorgt oft für Spott**

„Übergewichtige Kinder haben es schwer. Sie werden in der Schule oft gehänselt und sozial ausgegrenzt“, weiß Psychologin und Projektverantwortliche MMag.<sup>a</sup> Sabine Weinberger-Tsigrimanis von der Caritas für Menschen mit Behinderungen. Da vor allem viele beeinträchtigte Kinder und Jugendliche von Übergewicht betroffen sind, startete die Caritas für Menschen mit Behinderungen vor neun Jahren das Projekt „Balu“. Als Namenspatron dient der gemütliche Bär aus dem „Dschungelbuch“. „Ziel von „Balu“ ist keine kurzfristige Diät der Kinder, sondern langfristig in Zusammenarbeit mit den Eltern Ernährung und Aktivität im

täglichen Leben umzustellen“, erklärt Gesundheitspsychologin Sabine Weinberger-Tsigrimanis.

### **Erfolgs-Story: Aylin (12)**

„Seit dem Kindergarten nahm die nun 12-jährige Aylin kontinuierlich zu. „Ich wollte, dass sie wieder mehr Lebenslust bekommt und hinausgeht“, so die Mutter. Auch Aylin wollte abnehmen. Beim Kastenspringen in der Schule schaffte sie es nicht mehr auf das Turngerät. Es war also genügend Motivation da, langfristig etwas zu verändern.

Das war vor einem Jahr. Mittlerweile hat das Mädchen bereits sieben Kilo abgenommen. Bei den regelmäßigen Treffen in St. Isidor hat das Mädchen entdeckt, dass Bewegung Spaß macht. Gemeinsam mit ihrer Mutter und einer Diätologin wurde frisch gekocht sowie Genuss und Geschmack trainiert. Ebenso lernte Aylin Alternativen kennen, die sie vor Frustessen oder Essen aus Langeweile schützen.

**Anmeldefrist zum Informationsabend: bis 23.10.2015.**

### **Informationen und Anmeldung**

Caritas für Menschen mit Behinderungen

MMag.<sup>a</sup> Sabine Weinberger-Tsigrimanis

Tel.: 0676/8776-7557

E-Mail: [Sabine.Weinberger@caritas-linz.at](mailto:Sabine.Weinberger@caritas-linz.at)