

Fitsein für Jumbokids

Kim Stäublin eröffnete Bewegungs-Gruppe mit Team

Ziele des Ernährungs- und Bewegungsprogramms „Jumbokids“, das von der Ernährungstherapeutin Kim Stäublin aus Herrenberg stammt, sind eine langfristige Stabilisierung des Körpergewichts und das positive Erleben von Essen, Trinken und Bewegung.

ANASTASIA VOLLMER

Sulz. Am Freitag eröffnete Kim Stäublin in der Aula der Grund- und Hauptschule eine neue Gruppe.

„In Deutschland ist jedes 6. Kind übergewichtig.“ Das war der Grund für Kim Stäublin, ein langfristig angelegtes Programm zu erarbeiten, das von einem interaktiven Trainerteam vor Ort begleitet wird. In Sulz verfolgten zahlreiche Eltern mit ihren Kindern den Vortrag. Sie hatten sich zuvor bereits fest für den zwölf Monate dauernden Kurs angemeldet.

Voraussetzung hierfür ist eine Eingangsuntersuchung beim Kinderarzt, der darüber entscheidet, ob das Kind an dem Programm teilnehmen darf. Kim Stäublin zeigte die Ursachen für die Entstehung für Übergewicht auf, und bemerkte auch, dass Esssucht die Sucht der braven Kinder sei. „Es

kann sein, dass Kinder nach Jumbokids selbstbewusster werden“, so die Referentin über ihr ganzheitlich ansetzendes Programm, bei dem auch die Eltern miteinbezogen werden.

Ursachen für Übergewicht seien oft Familienprobleme. Emotionale Spannungen in den Familien könnten dazu führen, dass Essen zum Trost wird, so die Referentin. Oft hätten Eltern eigene Probleme und keiner habe Zeit für die Bedürfnisse der Kinder, so dass sich Kinder dem PC und dem Fernseher

zuwenden. „Wo können wir ansetzen, dass wir in der Familie was ändern können?“ Hier sieht Kim Stäublin bereits in gemeinsamen Mahlzeiten eine wichtige Institution. „Man sitzt an einem Tisch und interessiert sich, was der andere macht.“ Dieser Kontakt untereinander sollte mindestens einmal am Tag da sein.

„Vielleicht war schon mal jemand von euch in Kur.“ So begann sie ihr Konzept mit dem interdisziplinären Trainerteam vor Ort vorzustellen. Was dort drei- bis

viermal die Woche konzentriert angeboten wird, hat sie so strukturiert, dass es das Betreuer- team einmal in der Woche, dafür aber ein ganzes Jahr lang, mit den Kindern erarbeiten kann. Und über diese Arbeit wird dann auch von Kindern und Eltern Protokoll geführt. Dafür bekommen die Teilnehmer einen Jumbokids- Ordner eingehändig. Kim Stäublin



Kim Stäublin, die Inhaberin der EssSchule im Gesundheitsamt Stuttgart, referierte über die Entstehung von Übergewicht und über ihr Konzept von „Jumbokids“