

Eat, move, stay motivated: Österreichische Gesundheitskasse bietet Abnehmprogramm für Jugendliche

Immer mehr Jugendliche kämpfen mit Übergewicht. Häufig liegt es an ungünstigen Ernährungsgewohnheiten, kombiniert mit zu wenig Bewegung. Aber auch seelische Probleme können sich in zu vielen Kilos niederschlagen. Wichtig ist, so früh wie möglich gegenzusteuern. Denn anhaltendes Übergewicht wird mit jedem Lebensjahr schwieriger zu reduzieren und führt meist zu Folgeerkrankungen.

Tatkräftige Hilfe gibt es von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in Niederösterreich und dem *sowhat*.Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen in St. Pölten: Im Herbst startet ein langfristiges Abnehmprogramm für Jugendliche von 15 bis 18 Jahren unter dem Motto „eat, move, stay motivated“, das von der Fachhochschule St. Pölten entwickelt wurde.

Das Programm läuft von Oktober 2022 bis Juli 2023 und findet in der Landeshauptstadt statt. Die Jugendlichen werden in dieser Zeit von ausgebildetem Fachpersonal betreut. Schwerpunkte sind Ernährung, Bewegung und Psychologie. Neben dem Erlernen neuer Verhaltensweisen geht es in weiterer Folge darum, diese in den Alltag zu integrieren. Ein wichtiger Bestandteil ist dabei die Gruppendynamik – denn gemeinsam statt einsam funktioniert auch das Abnehmen leichter!

Teilnahmevoraussetzung:

Diagnostiziertes Übergewicht/Adipositas (BMI 26 – 40 bzw. Gewicht >160kg)

Detaillierte Informationen gibt es unter der Tel. Nr. +43 699 811 457 49

Anmeldung zum Programm:

Tel. +43 5 0766-126202 oder per E-Mail unter gesundleben-12@oegk.at

Anmeldeschluss: 26. August 2022

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at