

Zürich, 26. August 2010

## club minu – 20 Jahre erfolgreich im Kampf gegen Übergewicht bei Kindern



**Nicht erst die soeben publizierte Studie der Gesundheitsförderung Schweiz zeigt auf, dass Übergewicht bei Kindern ein ernsthaftes Problem ist. Zuwenig Bewegung und ungesunde Ernährung sind seit Mitte der 80-Jahre mit ein Grund, dass immer mehr Kinder mit überflüssigen Pfunden kämpfen.**

Kevin möchte nicht länger „Fettsack“ gerufen werden. Die Schule, besonders die Turnstunden werden für ihn zur Qual. Zu Hause kompensiert er den Frust mit noch mehr Essen. Seine Freizeit verbringt er zunehmend vor dem Computer oder dem Fernseher. Seine Eltern sehen die Entwicklung mit gemischten Gefühlen: sie freuen sich zwar über seinen „gesunden“ Appetit sehen aber gleichzeitig besorgt, wie seine Kleidergrösse von M zu XL wechselt.

Kevin hat schon verschiedene Diäten ausprobiert: «Du nimmst zwar ab, aber das Gewicht steigt nach der Diät wieder an.» meint Kevin zu seinen erfolglosen Versuchen. Kinder wie Kevin, die wegen ihres Gewichts gehänselt werden, die oftmals ein angeschlagenes Selbstwertgefühl haben, unterstützt club minu auf ihrem Weg zu ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht. Dies ist jedoch nur mit Unterstützung der Eltern oder Betreuungspersonen möglich. «Hier im club minu habe ich endlich das richtige „Rezept“ gefunden». Nicht Wunder-Shakes oder ein strenger Menüpläne sind sein Erfolgsrezept. Kevin lernte sein Essverhalten zu ändern, gesund zu kochen und entsprechend einzukaufen. Auch alternative Freizeitbeschäftigungen gehören zum Programm. Und weil dies nur möglich ist, wenn auch die übrigen Familienmitglieder mitziehen, nehmen auch sie am club minu Programm teil.

Begeistert kehrte er aus dem Sommerlager zurück: «Hier wird niemand ausgelacht, und während der letzten Tage habe ich auch gelernt, dass ich mich nicht mehr fertigmachen lassen muss. Und mega fein gegessen haben wir auch! Dass dies auch fettfrei geht, habe ich beim gemeinsamen kochen gelernt.» erzählt Kevin und schildert weiter: «Wir haben gelernt, bewusster zu essen. Das bedeutet langsam zu essen und während des Essens einige Male das Besteck abzulegen. Wenn der Teller leer war, haben wir eine längere Pause eingelegt. Ich habe mich danach gefragt, habe ich wirklich noch Hunger, oder ist es bloss der «Gluscht», der nach einer zweiten Portion verlangt?»

Vorsätze wie diese hat Kevin in seinem „Vertrag“ mit dem Leitungsteam aufgeschrieben und in einem Brief an seine Mutter geschickt. Sie wird ihn auch weiterhin unterstützen, wenn auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht plötzlich Hindernisse auftauchen, wenn der Weg steinig wird oder schmal. In solchen Fällen, rät Robert Sempach, Projektleiter Gesundheit des Migros-Kulturprozents und Verantwortlicher für den club minu: „Die Kinder aber auch die Eltern dürfen den Mut nicht verlieren und denken, beim club minu verhalte es sich wie bei den Diäten, der Erfolg stelle sich eben doch nie wirklich ein. «Auch die Niederlagen muss man ertragen können.»

Kevin wird nun den ganzen Herbst und Winter über alle 14 Tage seine Kolleginnen und Kollegen vom club minu treffen. Sie werden gemeinsam über die Erfolge und Niederlagen sprechen und sich gegenseitig motivieren, den nun eingeschlagenen Weg konsequent weiter zu verfolgen.

### **club minu – das Angebot**

Im club minu treffen sich 11 bis 16 jährige Jugendliche und ihre Eltern oder Bezugspersonen während neun Monaten regelmässig alle zwei Wochen in Zürich. In getrennten Gruppen werden im Rahmen der Treffen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für eine langfristige Verbesserung der Bewegungs- und Ernährungsgeohnheiten sensibilisiert. Sie bestimmen in einem Vertrag selbst, welche konkreten Veränderungs-Ziele in Sachen Ernährung und Bewegung sie sich stecken. Dazu führen sie auch ein Ess- und Bewegungstagebuch. Die Teilnehmenden sollen erkennen, was die Gründe für das Übergewicht sind und wie sie längerfristig zu ihrem Wohlfühlgewicht finden.

Nach einem Aufnahmegespräch treffen sich die Familien zwischen Mai und anfangs Juli regelmässig in Zürich. Höhepunkt für die Jugendlichen ist jeweils das 14-tägige Sommerlager. Sie gehen gemeinsam einkaufen, kochen zusammen, bewegen sich täglich bei einer Bike-Tour, im Schwimmbad oder beim Walken im Wald. Durch die Erfahrungen wird ihr Selbstwertgefühl gestärkt und sie lernen, dass es auch lässig sein kann, „gesund zu kochen“ oder Sport zu treiben. In Rollenspielen und täglichen Minu-Meetings erfahren sie, wie sie mit ihren persönlichen Erwartungen aber auch mit Frust und Aggressionen besser umgehen können.

Im August finden die Familiengespräche statt, bei denen die Standortbestimmungen durchgeführt werden. Danach folgt der zweite Teil der regelmässigen Treffen, um das Gelernte zu vertiefen und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiterhin zu motivieren, ihr Verhalten nachhaltig zu ändern.

Im club minu, gegründet 1990 durch Migros-Kulturprozent, haben seit dem ersten Kurs im Jahr 1991 rund 400 Familien mit ihren Kindern mitgemacht. Nicht immer sind die ersten Versuche von Erfolg gekrönt. Manchmal braucht es mehrere Anläufe, bis sich das Gewicht stabilisiert. Das Verhaltenstraining für übergewichtige Kinder und ihre Eltern wird von einem interdisziplinären Team, bestehend aus zwei Ernährungsberaterinnen, einem Turn- und Sportlehrer und einem Psychologen geleitet.

Das Programm von club minu entspricht den Qualitätsstandards des Schweizerischen Fachvereins Adipositas im Kinder- und Jugendalter ([www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)) und der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie ([www.paediatrics.org](http://www.paediatrics.org))

Insgesamt kostet der Kurs Fr. 4'200.00. Davon übernimmt die Krankenkasse – sofern das Programm regelmässig besucht wird – Fr. 3'200.00. Die Kosten für das Sommerlager und den Familienerlebnistag (Fr. 650.00) sowie der Krankenkassen-Selbstbehalt von Fr. 350.00 (je nach Franchise) müssen von der Familie übernommen werden. Je nach finanziellen Möglichkeiten ist eine Kostenreduktion möglich.

Weitere Informationen und die Anmeldung zum nächsten club minu, der im Mai 2011 startet, findet man unter [www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch) oder Telefon 044-277 22 19. Anmeldeschluss ist am 31. März 2011.

## Weitere Angebote

### minu-web

[www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch) ist ein interaktives Angebot für Jugendliche, die das Thema Übergewicht irgendwie beschäftigt. minuweb bietet:

- Täglich wechselnde leckere Rezepte zum ausprobieren, die das Abnehmen unterstützen
- ein Test und Lernprogramm, wie das Verhalten verändert werden kann
- Ein Diskussionsforum mit allen Fragen rund ums Übergewicht
- Viele Tipps und Hinweise rund ums Thema Übergewicht

### minu-Elterstraining

Für Eltern von übergewichtigen Kindern zwischen 5 und 10 Jahren vermittelt Migros-Kulturprozent in einem 2-tägigen Kurs Wissen und Erfahrung, wie sie ihren Kindern Leitplanken für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten geben können.

### minu-fit trainer/in

Es gibt kaum Bewegungs-Angebote, die speziell auf die gesundheitlichen und psychischen Probleme von übergewichtigen Jugendlichen eingehen. Mit ein Grund ist der Mangel an spezialisierten Bewegungsfachleuten. Die berufsbegleitende Zusatzausbildung zur minu-fit-Trainer/in durch Migros-Kulturprozent schliesst nun diese Lücke.

Weitere Informationen zu diesen Angeboten sind ebenfalls unter [www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch) oder Telefon 044-277 22 19 erhältlich.

### Weitere Informationen und Vermittlung von Interviews:

Beatrice Suter, KommunikationsWerkstatt, Tel. 041-660 96 19, [suter@kommunikationswerkstatt.ch](mailto:suter@kommunikationswerkstatt.ch)  
oder

Barbara Salm, Leiterin Kommunikation, Direktion Kultur und Soziales, Migros-Genossenschafts-Bund, Zürich, Tel. 044 277 20 79, [barbara.salm@mgb.ch](mailto:barbara.salm@mgb.ch)

\* \* \* \* \*

*Das Migros-Kulturprozent ist ein freiwilliges, in den Statuten verankertes Engagement der Migros für Kultur, Gesellschaft, Bildung, Freizeit und Wirtschaft. [www.kulturprozent.ch](http://www.kulturprozent.ch)*