

AMD-Tipp des Monats Jänner 2022

## Trotz Übergewicht „easy“ durch den (Arbeits-)Alltag

Weltweit kämpfen 30 Prozent der Menschen mit Übergewicht. Ein Drittel davon leidet an Adipositas, ist also krankhaft fettleibig. In **Österreich** betrifft **Übergewicht jede zweite Person**. Das kann sich auch **negativ auf die Arbeit** auswirken: Die **Leistung kann geringer** sein und Übergewicht **kann zahlreiche Folgeerkrankungen** auslösen. Oft starten die Probleme – die von ungesunder Ernährung bis hin zu genetischer Veranlagung reichen – aber im privaten Umfeld. Und genau dort setzt das von der ÖGK ins Leben gerufene **Projekt „easykids“** an, das Eltern und Kindern mit einfachen Mitteln zu einem gesünderen Lebensstil verhilft.

„Die **Kombination aus Bewegung und Ernährung** sollte idealerweise direkt in den Alltag integriert werden“, sagt Dr. Franz Sedlmeyer, Ärztlicher Leiter des AMD Salzburg und ergänzt: „Auch die **Körperwahrnehmung** und die **Selbstwertstärkung** spielen dabei eine zentrale Rolle.“ Die „easykids“-Gruppen legen hier den Grundstein für das spätere (Arbeits-)Leben und starten im Kindesalter. Dabei richten sie sich neben den Betroffenen auch an die Eltern und Pädagog\*innen.

**Je früher** mit einem gesunden Lebensstil **begonnen wird, desto erfolversprechender** sind die positiven Veränderungen. „Umgesetzt wird ‚easykids‘ von unserem Schwesterunternehmen, der **AVOS – Gesund in Salzburg GmbH**“. Finanziert wird es von der ÖGK und vom Land Salzburg. Für die Kinder und Jugendlichen bis 14 Jahre sind die Kurse kostenlos.“

Das Projekt „easykids“ selbst setzt vor allem auf

- einen **niederschweligen Zugang** mit einem Kursangebot quer durch alle Bezirke im Bundesland Salzburg.
- ein **erfahrenes Team** aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Ergotherapie, Psychologie und Medizin.
- eine **Zielgruppe**, die aus **Kindern mit Übergewicht und deren Eltern** besteht. Für krankhaft adipöse Menschen haben die Salzburger Landeskliniken (SALK) eigene, speziell zugeschnittene Angebote.

Betreut werden die Kinder und Jugendlichen bei den „easykids“ **altersgerecht in Gruppen** für Vier- bis Sechsjährige, Sieben- bis Zehnjährige und Elf- bis 14-Jährige. Pro Gruppe finden jeweils zehn bis zwölf Personen Platz. Dabei bekommen die Kinder und Jugendlichen und deren Eltern ein **vielfältiges Angebot** das von **Spiel und Spaß an der Bewegung** bis hin zur **richtigen Lebensmittelauswahl, Essgewohnheiten und Körperwahrnehmung** sowie **Selbstwertstärkung** reicht. In der Regel treffen sich die Gruppen einmal pro Woche über ein Schuljahr – also 30 Wochen und Einheiten.

Die **Anmeldung** kann **direkt bei AVOS oder über die niedergelassenen Haus- und Kinderärzt\*innen** erfolgen. Für die Teilnehmer\*innen fallen – dank Finanzierung durch die ÖGK – keine Kosten an.

**Kontakt „easykids“**: Inge A. S. Carl, 0662/887588-25, bzw. [carl@avos.at](mailto:carl@avos.at).  
Weitere Informationen finden Sie auch hier: <https://www.easykids.at/>

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at).

