

### **Helmut Puntigam, Vater von Nico**

...weil das erste was mein Sohn Nico heute nach der Sporteinheit gesagt hat war : " Ich hab einen Freund und es ist sooooo cool"

...weil genau dieses Programm eine Möglichkeit ist einer Familien ganzheitlich eine Umstellung auf eine gesündere Lebensweise zu ermöglichen.

...weil ich heute vor dem Elternabend nur glückliche Kinder gesehen habe und das am ersten Tag.

### **Martina Stückler, Trainerin Sports&Games**

Warum das Projekt aus meiner Sicht erhalten bleiben soll:

- weil Kinder und Eltern sogar Schul -und (!) Arbeitszeiten dafür bereits umgestellt haben
- weil es vielleicht die letzte und greifbarste Chance für die Gesundheit und Entwicklung der Kinder ist
- weil ich in meiner Einheit keinem Kind in die Augen sehen kann, wenn ich ein "Projektstop" verkünden muss

### **Katharina Hammerl( Outdoor- Trainerin)**

Der gestrige Nachmittag hat die Kinder und auch mich komplett beflügelt. Die Kids waren mit so viel Begeisterung, Motivation und Spass dabei, es war einfach wunderbar!

Dieses Projekt ist unheimlich wichtig, denn wenn man sieht wie die Kids aufblühen, Teamgeist entwickeln und vor allem dieses Lächeln, das man am Ende der Einheit in jedem Gesicht finden konnte, versetzt Berge!

Ich freue mich schon heute auf die nächste gemeinsame Einheit!

### **Barbara Egger, Mutter**

Liebe Anna!

Vorerst vielen lieben Dank, dass ihr alle samt euch so sehr für das Projekt einsetzt. Die Gewichtsprobleme bei meiner Tochter sind seit dem 1. Lebensjahr vorhanden und ich hab schon unzählige Versuche unternommen etwas daran zu ändern. Ich war in den Kliniken in Graz und Wels, hab versucht Projekte zu finden, wo Kinder MIT MÜTTERN mal einige Wochen verbringen könnten (das gibt es leider nicht, dabei wäre gerade das so wichtig, damit Eltern auch lernen, was sie unbedingt umstellen müssen!) aber leider alles ohne Erfolg. Es wurden zwar Gespräche geführt, aber in der Umsetzung wird man ganz und gar sich selbst überlassen. Man bekommt einige Zetteln in die Hand gedrückt oder es wird gesagt man soll sich in Turnvereinen einschreiben (schön gesagt, wenn die Voraussetzungen nicht passen!)

Ich finde daher dieses Projekt so toll, da hier wirklich gemeinsam mit den Eltern versucht wird den Kindern zu einem lebenswerten Leben zu verhelfen. Es ist für mich als alleinerziehende Mutter, die ganztätig beschäftigt ist nicht leicht an diesem Projekt teilzunehmen, aber ich werde es irgendwie auf die Reihe kriegen, da es mir das einfach wert ist! Danke, dass ich selbst aktiv auch daran teilnehmen darf - es war gestern sooooo schön zu sehen, wieviel Spass die Kinder an der Bewegung haben, ohne dass sie merken was sie hier wirklich leisten. Meine persönliche aktive Teilnahme zeigt mir, wie einfach es ist ein Kind zu motivieren und ich hoffe dadurch meine Kleine auch daheim mehr zu gewissen Dingen bewegen zu können.

Vielen lieben Danke euch allen und ich hoffe sehr stark, dass dieses Projekt weiterläuft. Sagt mir bitte bescheid, wenn ich euch in irgendeiner Weise weiter helfen kann.

### **Mag. Kerstin Kulterer (Klinische- und Gesundheitspsychologin, Projektrainerin Good Feelings)**

Das Down&Up-Projekt stellt in ganz Österreich eine einmalige Chance für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern dar, ihr Gewicht und ihre Lebensqualität mit Hilfe eines Langzeitprojektes zu verändern. Bei all den alarmierenden Medienberichten und Warnungen seitens der Ärzte und Behörde, wonach einerseits die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen durch Adipositas stark gefährdet ist und andererseits die Kosten der Folgeerkrankungen im Erwachsenenalter ins unermessliche steigen, ist es eine absolute Notwendigkeit ein Projekt zu unterstützen, dass diesen Teufelskreis durchbrechen will und kann. Kein zweites Projekt bietet eine solch engmaschige Betreuung im Bereich Ernährung, Bewegung, Medizin und Psychologie und wird darüber hinaus von einem solch hochmotivierten und professionellen Team getragen. Diese Pionierarbeit gilt es zu unterstützen, um ein Zeichen zu setzten, um endlich ein Gegenbewegung zur Epidemie Adipositas in Österreich zu starten. Hier muss endlich hin- und nicht weggeschaut werden!

### **Doris Sailer, Mutter**

Hallo Anna

Seit unsere Familie von dem Projekt weiß sind wir sehr Begeistert davon.

Es ist ein sehr guter Weg gesund und langfristig mit super Hilfe abzunehmen.

Ich habe mein Lebenlang mit meinen Übergewicht gekämpft.

Vor 3 Jahren habe ich mir den Magen verkleinern lassen, heute weiß ich das dies keine Lösung ist um langfristig sein Gewichtsprobleme zu lösen.

Ich möchte nicht das meine Tochter einmal vor der gleichen Entscheidung steht, sondern lernt mit ihrem Gewicht umzugehen und es auf Gesunden weg zu reduzieren und halten.

### **Mag. Julia Nöbauer, Teamtrainerin (Good Feelings)**

Down&Up ist ein unersetzbares Projekt – mit einzigartig tollen und motivierten Kindern und einem multiprofessionellen, engagierten und gut ausgebildeten Betreuersteam.

Wir wollen gemeinsam etwas bewegen und für jedes Kind ein Stück mehr Lebensqualität erreichen. Wenn man den Kindern in die strahlenden Augen schaut und sieht, wie sehr sie etwas verändern wollen – dann gibt es keinen Zweifel mehr daran, dass dieses Projekt unabkömmlich ist.

Und ganz nüchtern betrachtet:

Volkswirtschaftliche Daten und Fakten (Link: <http://www.naturklinik.com/diabetes/>)

Laut der Diabetes KoDiM Studie des Klinikums Rechts der Isar München aus dem Jahr 2001 unter Leitung von Prof. Dr. Hans Hauner beliefen sich 2001 die direkten Kosten für das deutsche Gesundheitswesen auf ca. 30 Milliarden Euro im Jahr, die Gesamtkosten, einschließlich der Kosten, welche der Wirtschaft und dem Rentensystem entstehen, auf ca. 60 Milliarden Euro.

Hochgerechnet auf die gestiegene Zahl der Diabetiker im Jahr 2008 sind dies aktuell mehr als 80 Milliarden Euro pro Jahr in Deutschland.

Damit ist der Diabetes mellitus die teuerste Stoffwechselkrankheit und stellt eine der größten Herausforderungen für das deutsche Gesundheitswesen wie auch die Wirtschaft und die

Rentenversicherung dar.

Um eine langfristige Lösung für eine effiziente Versorgung im Bereich Diabetes zu schaffen, so die wesentlichste Schlussfolgerung der erwähnten Diabetes KoDiM Studie, bedarf es geeigneter Strategien, welche die Entstehung von Diabetes verhindern bzw. dessen Folgeschäden vermeiden. Aufklärung und Prävention, z. B. im Hinblick auf fett- und kalorienarme, ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung, sowie frühzeitige Behandlung können hier einen deutlichen Beitrag leisten. Dabei ist die aktive Mitarbeit des Patienten unerlässlich.

Die Kosten der Behandlung einer möglichen chronischen Krankheit von nur einem übergewichtigen Kind stehen somit in keinerlei Relation zu den (vergleichsweise sehr niedrigen) Kosten für das gesamte Präventiv-Projekt Down&Up.

### **Familie Ricciardo, Eltern und Tochter**

In regelmäßigen Abständen bringen Medien erschreckende Berichte über übergewichtige Kinder. Schlagzeilen wie, zu viel Fastfood zu wenig Bewegung in diversen Zeitungen und Magazinen sind sehr verkaufsfördernd. Doch die Vorschläge zur Lösung des Problems sind sehr dürftig. Weniger Essen, mehr Bewegung, hahaha... Nicht alle Übergewichtigen sind faule, Fastfood verschlingende, Jugendliche.

Versuchen Sie einmal mit ihrem übergewichtigen Kind einem Sportverein beizutreten. Selbst in der Schule wird, teils von den Lehrern, im Turnunterricht das übergewichtige Kind ausgegrenzt. Dem Team von Down&Up ist es gelungen ein wirklich gutes Programm zu erstellen. Als betroffene Familie haben wir, bei Dr. Anna Radinger, wirklich erstmals das Gefühl sie versteht unsere Probleme und es geht ihr und dem Team wirklich um das Kind. Wir sehen dieses Projekt als, die Chance, für unsere Tochter.

Es ist mir unverständlich, dass dieses Projekt nicht gefördert werden soll. Ein Team, das derartig motiviert das Problem ÜBERGEWICHT bekämpft, gehört gefördert. Wir hoffen sehr auf eine Durchführung.

Julia Verderber, Projektorganisation)

Am Dienstag Vormittag fand bei Frau Dr. Kaltenbäck die Diagnostik statt - eine Mutter kam zu mir und sagte, wie große Angst sie schon hatte, dass sie keinen Platz mehr bei uns bekommen

könnte - das wäre das schlimmste - denn sie und ihre Tochter setzen so große Hoffnung in unser Projekt...

Auch im Vorfeld bei meiner Organisationstätigkeit - habe ich viel mit den Eltern telefoniert - und sie verdeutlichten mir mehrmals wie immens wichtig dieses Projekt für sie sei - der letzte Rettungsanker sozusagen - eine Mutter reist sogar von Bruck/mur an und so wird einem klar vor Augen geführt, welche Bedeutung unser Projekt für die Familien hat.....auch wenn es harte Arbeit ist, so ein Projekt auf die Beine zu stellen - so sind es diese Momente, Worte und diese Motivation der Eltern und ihrer Kinder - die einen selbst aufs neue motivieren und man weiß, wofür man kämpft....

### **Manuela und Michelle Peterka**

Wir machen bei diesem Projekt mit, damit meine Tochter und andere mollige und übergewichtigen Kinder die Chance haben in einer Gruppe Kinder und Jugendlicher Bewusst abzunehmen.

Da meine Tochter teils schon Probleme mit der Luft hat wenn sie kürzere Strecken läuft oder Stiegen hoch geht.

Unser Ziel ist es das meine Tochter an Gewicht verliert, und wir als Familie uns auch bewusster und gesünder Ernähren.

Da ich alleinerziehende Mutter bin kann ich mir auch keine solchen Kurse leisten, welche in den Sommerferien angeboten werde, da diese zu teuer sind.

Und ich bin auch der Meinung dass man in drei Wochen nicht seine ganze Ernährungsgewohnheiten über den Kopf werfen kann, und das danach sehr viele doch wieder weitermachen wie bisher.

Wir sehen uns am Ende des Projektes, zum einen meine Tochter mit besserer Kondition und etwas weniger Gewicht, und wir als Familie uns gesünder und bewusster Ernähren.

### **Mag. Sonja Tanner, Teamtrainerin (Adventure Gym)**

3 Wortmeldungen aus der heutigen Teens-Einheit im adventure gym, die zeigen, wie sehr sich unser Einsatz lohnt...

...ich werde meine Vokabel nächstes Mal hierher mitnehmen, damit ich dabei sein kann, obwohl am nächsten Tag ein Test ansteht!

...ich freue mich so, dass ich jetzt privat auch Sport mache, weil die Lehrerin in der Schule schreit meistens mit uns rum....

...weil die Kinder sich überschlagen im Formulieren von Wünschen, was sie alles machen möchten: Ringe turnen, Volleyball, Fußball, Handball, Boxen!!

Sie scheinen nur auf das richtige Umfeld zu warten, um Bewegung machen zu können!!!

## **Dietlind Deutschmann, Projekttrainerin Aqua-Fun Einheit**

Ich bin sehr froh und stolz darauf, bei einem solchen Projekt wie Down & Up mitarbeiten zu dürfen und möchte es unterstützen, so gut ich kann.

Ich hatte die Ehre am Dienstag mit den Teens den "Start" zu machen und habe mit Ihnen die erste Einheit gemeinsam im kühlen Nass verbracht. Ich wusste nicht genau, was mich erwarten würde, doch kaum war ich mit den Teens zusammen in der Schwimmhalle, ging mein Herz auf und ich hatte den größten Spaß mit Ihnen. Sie sind alle sehr motiviert und haben Freude am Schwimmen und Spielen im Wasser. Kein einziges Kind hat irgendeine negative Bemerkung von sich gegeben oder nur Anzeichen dafür gemacht, nicht mitmachen zu wollen. Alle waren tatkräftig dabei und zuletzt kaum aus dem Wasser zu bringen. Ich bin nach dieser ersten Stunde noch mehr motiviert und fast ein bisschen traurig, jede Gruppe nur einmal im Monat betreuen zu dürfen. Ich habe noch viele lustige Sachen geplant, sodass ich gar nicht weiß, wie sich dies alles in meinen Einheiten ausgehen wird.

Ich habe nach dieser ersten Einheit das Gefühl, dass jedes dieser Kinder Spaß hat am Schwimmen. Außerdem waren sie alle motiviert, zur nachfolgenden Cook & Chill Einheit zu fahren. Ich glaube die Kinder sind - genauso wie unser Team - sehr überzeugt vom Projekt. Wir haben die Macht, dieses Schuljahr für die Kinder lustiger und spannender zu gestalten. Neben neuen Erlebnissen werden sie auch viele neue Freunde finden, die ihnen möglicherweise ihr Leben lang bleiben.

Ich könnte mir nicht vorstellen, welche Gründe es geben könnte, dieses Projekt nicht zu unterstützen. Gesundheit ist das wichtigste im Leben, Geld ist nur ein "wertloses" Zahlungsmittel.

Ich bitte Sie, das Projekt zu unterstützen, denn wir bemühen uns alle sehr, um den Kindern und deren Familien zu helfen!!!

## **Anonyme Begründungen der Kinder und Jugendlichen (Auszug):**

- ⊙ Um ein gutes Vorbild für meine kleine Nichte zu sein. Um meinen Lieblingssport wieder ausüben zu können. Meine Mama und ich schaffen es leider alleine nicht mehr und hoffen auf eure Unterstützung.
- ⊙ Mir fehlt die Energie, Sport ausreichend zu betreiben. In der Schule sind die Sportlehrer sehr auf Ausdauer bedacht, die mir aufgrund meines Gewichtes fehlt. Voraussetzung wäre Gewichtsverlust, der mir einfach nicht gelingen will. Die Naschereien lasse ich schon von meiner Mutter wegsperren, aber dann muss halt was anderes her zum Essen. Es scheint, ich und meine Familie können mich nicht ausreichend motivieren.
- ⊙ Ich möchte mich leichter bewegen können, und nicht immer gehänselt werden.
- ⊙ Meine Tochter ist extrem sensibel und "\"frisst\" im wahrsten Sinn des Wortes alles in sich hinein (hauptsächlich Süßigkeiten!)
- ⊙ Sie ist sooooo unglücklich in ihrer Haut und das schlägt sich wiederum im Essverhalten nieder.

- ⊙ Ich hätte gerne mehr Lebensqualität wenn es mir endlich gelänge mein Gewicht und meine sportliche Kondition wesentlich zu verbessern. so bin ich halt viel allein und kommuniziere vorwiegend mit dem PC und dem Handy.
- ⊙ weil ich mir Gedanken über das ständig steigende Körpergewicht meiner Tochter mache. Da sie ohnehin ein geringes Selbstwertgefühl hat, bin ich unsicher, wie ich das Problem thematisieren soll, ohne noch mehr Schaden anzurichten. Erhoffe mir ebenso psychologische Ratschläge, als auch konkrete Tipps zum Umgang mit der Problematik.
- ⊙ Ich möchte teil nehmen um mich besser zu spüren, mein ICH zu stärken, abzunehmen.
- ⊙ Da ich in der Schule oft traurig bin das andere Kinder über mich lachen. Ich habe auch einen kleinen Bruder der sehr Sportlich ist und ich würde mir wünschen auch so schnell laufen zu können wie er.
- ⊙ Mein Gesundheitszustand, mein Bauch soll kleiner werde., Ich möchte tolle Kleider tragen können.
- ⊙ Ich fühle mich unwohl mit meinem Gewicht, schäme mich vor meinen SchulkollegInnen und schaffe es nicht, abzunehmen
- ⊙ Ich möchte soviel Gewicht verlieren, dass ich ohne Probleme Jeans kaufen kann
- ⊙ Ich möchte abnehmen weil ich mich in meinem Körper nicht wohlfühle. Ich möchte diese Chance gerne nützen.
- ⊙ Ich möchte endlich meinen dicken Bauch weg haben und das meine Schulkollegen aufhören mich zu hänseln
- ⊙ Dass mein Heißhunger auf Süßes weniger wird, das ich mich besser bewegen kann und nicht gleich immer außer Puste bin