

Pressemappe

ZIMT

Zentrum für interdisziplinäre  
modulare  
Trainingsprogramme

—

**Projekt gegen Kinderübergewicht**

## Übersicht Presseinformationen

ZIMT – Zentrum für interdisziplinäre modulare Trainingsprogramme

Projekt gegen Kinderübergewicht

- Anschreiben
- Namensliste
- Pressemitteilung
- Hintergrundinformationen

ZIMT  
Zentrum für interdisziplinäre  
modulare Trainingsprogramme  
Kurhausstraße 84

23795 Bad Segeberg

**Datum: 23.05.2016**

Aktualisiert: 27.06.2016

An die  
Redaktionen der Presseorgane

## ZIMT – Projekt gegen Kinderübergewicht

Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank, daß Sie sich für unser Erlebnistraining interessieren.  
Hierbei handelt es sich um ein Langzeit-Programm für Kinder und  
Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas.  
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte den folgenden Seiten.  
Für Rückfragen stehen wir gern persönlich zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Jochen Draeger

**Geschäftsführer**

ZIMT – Zentrum für interdisziplinäre modulare Trainingsprogramme  
Verhaltenstraining für Kinder und Jugendliche  
mit Übergewicht und Adipositas  
Ärztliche Leiter: Dr. Michael Emken, Dr. Ingo Menrath

Kooperationspartner  
**ZIMT**

**Universitätsklinikum Schleswig-Holstein**  
**Campus Lübeck, Kinderklinik**  
23538 Lübeck, Ratzeburger Allee 160

In Neumünster  
in Zusammenarbeit mit dem  
**SV Tungendorf v. 1911 e.V.**

In Bad Segeberg  
in Zusammenarbeit mit dem  
**MTV Segeberg v. 1860 e.V.**

In Eckernförde  
in Zusammenarbeit mit dem  
**Eckernförder MTV e.V.**

In Geesthacht  
in Zusammenarbeit mit dem  
**Vfl Geesthacht e.V.**

In Itzehoe  
als selbständige Gruppe

in Eutin  
in Zusammenarbeit mit dem  
**PSV Eutin e.V.**

in Preetz  
in Zusammenarbeit mit  
**FT Preetz e.V.**

in Bad Oldesloe  
in Zusammenarbeit mit  
**VC Bad Oldesloe e.V., Projekt Sport vor Ort**

in Ahrensburg  
in Zusammenarbeit mit  
**Ahrensburger TSV von 1874 e.V.**

in Lübeck  
in Zusammenarbeit mit  
**Lübecker Sportverein Gut Heil von 1876 e.V.**

in Kiel  
in Zusammenarbeit mit  
**Kieler MTV von 1844 e.V.**

in Wahlstedt  
in Zusammenarbeit mit  
Sportverein Wahlstedt von 1826 e.V.

in Plön  
in Zusammenarbeit mit  
**TSV Plön von 1874 e.V.**

in Halstenbek  
in Zusammenarbeit mit  
**Halstenbeker Turnerschaft von 1895 e.V.**

in Kaltenkirchen  
in Zusammenarbeit mit  
**Kaltenkirchener Turnerschaft von 1894 e.V.**

ZIMT  
Kurhausstraße 84  
23795 Bad Segeberg  
Tel 04551 / 882 665  
E-Mail: [info@zimt-nord.de](mailto:info@zimt-nord.de)

Namensliste  
ZIMT  
Projekt gegen Kinderübergewicht

Dr. med. Michael Emken  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin  
Ernährungsmedizin  
Ärztlicher Leiter ZIMT

Dr. med. Dipl.-Psych. Ingo Menrath  
Facharzt für Kinderheilkunde  
Diplom-Psychologe  
Ärztlicher Leiter ZIMT

Jochen Draeger  
Geschäftsführer

Erreichbarkeit:  
23795 Bad Segeberg  
Kurhausstraße 84  
Tel 04551 / 882 665  
Fax 04551 / 908 891  
E-Mail: [j.draeger@zimt-nord.de](mailto:j.draeger@zimt-nord.de)  
Internet: [www.zimt-nord.de](http://www.zimt-nord.de)

ZIMT  
Kurhausstraße 84  
23795 Bad Segeberg  
Tel 04551 / 882 665  
E-Mail: [info@zimt-nord.de](mailto:info@zimt-nord.de)

## Pressemitteilung

### ZIMT Projekt gegen Kinderübergewicht

#### **„Zeit, sich zu bewegen!“**

#### **ZIMT – Ein Erlebnistraining für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht**

Wie gelingt es, Kinder und Jugendliche mit Übergewicht erfolgreich zum Abnehmen zu bewegen?

ZIMT möchte hierauf eine Antwort geben. Die Kinder werden in einem interdisziplinären Training, das aus den Bereichen Bewegungs-, Ess- und Kompetenztraining besteht, in kleinen Gruppen an das Ziel herangeführt. Während der Sporteinheiten werden die Kinder hinsichtlich Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Hierbei werden Erfolgserlebnisse vermittelt. Das Esstraining zeigt, dass man nicht hungern oder dursten muss, um erfolgreich abzunehmen.

Einen besonderen Bestandteil stellt das Kompetenztraining dar. Das Üben von Ess- und Tischgewohnheiten, vor allem auch die Stärkung des Selbstbewusstseins, steht hier im Vordergrund. Auch an den Bereich Gesundheit werden die Teilnehmer im Kursverlauf herangeführt. Bei den Elternabenden werden die Übungsinhalte erläutert und Möglichkeiten zur Unterstützung aufgezeigt.

Mit diesem fachübergreifenden Training wollen wir ein Coaching der gesamten Familie erreichen, um die Essgewohnheiten langfristig positiv zu beeinflussen. Gern gehen wir dabei eine Kooperation mit einem geeigneten Sportverein ein, der damit seine Aktivitäten im Bereich Gesundheitssport erweitern kann. Ebenfalls zeigt dieses Engagement auch die soziale Verantwortung des Vereins gegenüber einer aktuellen gesellschaftlichen Herausforderung.

Die Erfolge des bereits seit 2005 an den Standorten Neumünster und Bad Segeberg durchgeführten Programms bestätigen die Wirksamkeit des Konzeptes. Dieses Angebot von ZIMT gilt für Kinder und Jugendliche mit Adipositas und starkem Übergewicht in einem Alter von 8 bis 17 Jahren. Das Programm hat eine Dauer von 12 Monaten. Eine vorherige Anmeldung der Teilnehmer ist erforderlich.

Besonderes Qualitätsmerkmal unseres Programms sind die professionellen Trainer aus den unterschiedlichen Trainingsbereichen. Der medizinische Bereich wird von einem Arzt mit Erfahrung in der Behandlung von übergewichtigen Kinder und Adipositas geleitet. Für die Ernährung stehen Diätassistenten oder Ökotrophologen bereit. Die Sporteinheiten werden von Physiotherapeuten, Sport- oder Gymnastiklehrern geleitet. Der Bereich Psychosoziales wird von Psychologen durchgeführt.

Unser Programm wurde von den Krankenkassen geprüft und genehmigt. Infolgedessen übernehmen diese auf Antrag bei Vorliegen der medizinischen Voraussetzungen die Kosten von bis zu 100 %.

Unser Programm ist in folgenden Verzeichnissen gelistet:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Deutsche Adipositas-Gesellschaft e. V.
- Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter
- Netzwerk Ernährung Schleswig-Holstein
- Netzwerk Adipositas Schleswig-Holstein

Stand: 23.05.2016



## Hintergrundinformation ZIMT Projekt gegen Kinderübergewicht

Bereits 20 % der in Deutschland lebenden Kinder sind übergewichtig, davon sogar 6 % adipös. Diese Zahlen sind besonders besorgniserregend, da ein weiter ansteigender Trend zu beobachten ist und die Gefahr möglicher Folgeerkrankungen wie beispielsweise Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark ansteigt. Weitere mögliche Komplikationen sind Gelenkschäden und vor allem auch psychische Erkrankungen wie Depressionen und Essstörungen.

Das Zentrum für interdisziplinäre modulare Trainingsprogramme (kurz: ZIMT) ist hervorgegangen aus einer Kooperation zwischen der Kinderklinik des UKSH Campus Lübeck und der Praxis Dr. Emken in Bad Segeberg. Beide Gesundheitseinrichtungen hatten seit 2005 unabhängig voneinander Trainingsprogramme für Kinder mit Adipositas aufgebaut. Die Programme wurden mittlerweile formal und inhaltlich angeglichen. Seitdem werden die Trainingsgruppen an allen Standorten unter einheitlicher Regie von ZIMT von Bad Segeberg aus geleitet.

Bei dem aktuellen Trainingsprogramm von ZIMT handelt es sich um ein 12-monatiges Erlebnistraining für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren mit Übergewicht und Adipositas. Die Gruppen bestehen aus 7 bis 12 Teilnehmern getrennt nach Altersgruppen und treffen sich einmal wöchentlich. Die Teilnehmer werden von einem interdisziplinären Trainerteam betreut.

Das Programm wird an 15 Standorten in Schleswig-Holstein durchgeführt und ständig weiterentwickelt. Aktuell können 180 Behandlungsplätze angeboten werden.

Das Programm hat an der Beobachtungsstudie Evaluation Adipöser Kinder und Jugendlicher (EvAKuJ) teilgenommen. Bei dieser Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wurden der Erfolg und die langfristige Entwicklung der Teilnehmer beobachtet und ausgewertet. Darüber hinaus wird unser Programm fortlaufend evaluiert durch die Teilnahme am APV-Benchmarking der Universität Ulm unter der Leitung von Prof. Holl.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 100 % der Kosten, wenn die medizinischen Voraussetzungen gegeben sind (Überschreiten der 99,5 Perzentile oder der 97. Perzentile mit Begleiterkrankungen).

Stand: 23.05.2016

ZIMT  
Kurhausstraße 84  
23795 Bad Segeberg  
Tel 04551 / 882 665  
E-Mail: [info@zimt-nord.de](mailto:info@zimt-nord.de)