

Adipositas-Netzwerk MV

In den Schuleingangsuntersuchungen 2008/09 waren 11,8% der untersuchten Einschüler übergewichtig, 4,7 % sogar adipös. Übergewichtige und adipöse Kinder, d.h. fettsüchtige Kinder haben ein erheblich höheres Risiko, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus und andere Folgekrankheiten wie Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Gerade Kindern kann nachhaltig geholfen werden, wenn sie so früh wie möglich lernen ihre Ernährung umzustellen, sich viel bewegen und bestimmte Verhaltensmuster ändern.

Viele Kinder mit Gewichtsproblemen nehmen aus eigenem Wunsch, bzw. dem Wunsch der Eltern an sechswöchigen Behandlungen in Spezialkliniken teil. Dort essen sie mehr frische, weniger sättigende Lebensmittel, bewegen sich viel, lernen Alternativen zum Medienkonsum kennen und lernen insgesamt ihren Lebensstil zu ändern. Die Kinder werden intensiv durch Ernährungsberater, Bewegungstherapeuten und Psychologen betreut. Sie nehmen ab, fühlen sich wohl und wollen das in der Reha Gelernte auch zu Hause umsetzen. „Dann kommen sie nach Hause, in ihre gewohnten Strukturen und fallen zu oft in ihren alten Lebensstil zurück und sind selbst darüber enttäuscht, dass sie wieder zunehmen,“ bedauert Prof. Dr. Schiel, Klinikdirektor der MEDIGREIF Inselklinik Heringsdorf GmbH und Sprecher des Adipositas-Netzwerks MV. „Da eine Nachbetreuung unerlässlich für die nachhaltige Gewichtsreduktion ist, gründeten wir 2008 das Adipositas-Netzwerk MV. Hier sind Fachleute, wie Ernährungsberater, Psychologen, Pädagogen, Sportvereine, Kinderärzte und andere Spezialisten aus ganz Mecklenburg-Vorpommern organisiert. Jedes Kind, welches unsere Klinik verlässt, wird im Abschlussgespräch über Möglichkeiten der Nachsorge am Heimatort informiert und die ersten Termine vereinbart. Unser Netzwerk hat das Ziel, die von Adipositas betroffenen Kinder und Jugendlichen und auch deren Angehörige langfristig, d.h. auch wohnortnah zu betreuen. Nur so können wir den Rehaerfolg nachhaltig sichern. Dazu muss unser Netzwerk wachsen, weshalb wir permanent auf der Suche nach Kooperationspartnern in ganz Mecklenburg-Vorpommern sind.“

Carola Bänder

Infobox



Ab wann ist man adipös (fettleibig)?

Erwachsene gelten ab einem Bodymassindex (BMI) von 30 kg/qm als adipös; Achtjährige ab einem BMI von ca. 22 kg/qm. Der BMI errechnet sich, indem man das Gewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Größe in Meter dividiert. Unter www.bmi-rechner.net kann man sich seinen individuellen BMI unkompliziert errechnen lassen.

 vernetzte Gesundheit	Kostenfreie Unterstützung für Eltern in M-V mit übergewichtigen Kindern
 Adipositas-Netzwerk M-V	Vernetzte Gesundheit e.V. Adipositas-Netzwerk M-V Pappelallee 1 17489 Greifswald
Ansprechpartner: Sonja Mittelstädt Telefon: 03834 – 87 26 37 E-Mail: s.mittelstaedt@vernetztegesundheit.de Internet: www.adipositas-mv.de	

Starke Frauen in Vorpommern

Interview mit Nicole Bernard – Autorin der Kinderbuchserie „Die kleine Seenadel“, Redakteurin und Moderatorin beim Lokalradio 103,3

Eine Frau mit Ausstrahlung, guten Ideen, fünf Kindern, Visionen und viel Energie diese auch umzusetzen.



Landknirpse: Was machen Sie?

Nicole Bernard: Ich bin seit gut drei Jahren freiberufliche Redakteurin und Moderatorin beim Lokalradio 103,3 (ehemals Radio FDZ) in Wieck auf dem Darß. Ich moderiere die Sonntagsendung „Spurensucher“, die zwischen 7:00 und 8:00 Uhr ausgestrahlt wird und die Kindersendung „Die kleine Seenadel“. 2006 gab

ich mein erstes Kinderbuch heraus. Heute sind es schon drei Bücher über die kleine Seenadel, ein Buch über den Spatz Ibo und eine CD mit den Lieblingsliedern der kleinen Seenadel. 2009 gründete ich den Fischlandverlag. Die Bücher von der kleinen Seenadel wurden bereits zum 5. Mal aufgelegt und sind in einigen Berliner Buchhandlungen und den Buchhandlungen an der Küste, auch Weiland und Thalia zu haben. Seit April diesen Jahres produziere ich an eigener Nähmaschine eine Kinder-Kollektion bestehend aus Kleidern, Taschen, Tüchern, Mützen und vielem mehr. Darüber hinaus gebe ich in Berlin einige Flamencokurse.

Sie lehren Flamenco in Berlin, moderieren auf dem Darß Radiosendungen und haben fünf Kinder. Wie geht das?

Meine Familie hat zwei Wohnsitze. Einer in Ahrenshoop und der andere in Berlin. Meine beiden jüngsten Söhne (14 und 10 Jahre) gehen in Berlin zur Schule. Hier nahe ich, organisiere das Marketing und den Vertrieb einschließlich des Versands der Verlagsprodukte. Die guten Ideen für die Bücher und alles andere kommen mir aber auf dem Fischland. Hier sind wir in den Ferien und an sehr vielen Wochenenden. Dann führe ich auch die Interviews für meine Radiosendungen. Produktion und Schnitt erfolgen jedoch in Berlin. Die fertigen Sendungen schicke ich per E-Mail nach Wieck.

	Sonja Steffen Rechtsanwältin auch <i>Fachanwältin für Familienrecht</i> 18439 Stralsund · Mühlenstraße 1
Die Kanzlei ist Ansprechpartner bei allen Rechtsproblemen und insbesondere im: · Familienrecht · Verwaltungs- und Sozialrecht · Ausländerrecht · Strafrecht	
☎ 03831/ 666 530 · Fax 666 532 · www.anwaltskanzlei-stralsund.de	

Inwieweit ernährt Ihr Tun die Familie bzw. muss es tun?

Mein jetziger Mann ist Chirurg, wodurch wir als Familie ein stabiles Grundeinkommen haben. Ich war immer berufstätig und musste nach der Trennung von meinem ersten Mann die Familie alleine ernähren. Vor 26 Jahren begann ich Flamenco zu tanzen, wovon meine ersten drei Kinder und ich damals gut leben konnten. 1995 wagte ich mich mit meinen Kindern (damals 11, 9 und 7 Jahre) ein neues Leben in Berlin anzufangen. Wir zogen aus Delmenhorst, in dem ich groß geworden bin, weg in das mir sehr angenehme Großstadtleben. Ich gründete ein Flamenco-Studio in Berlin und fuhr mit meiner eigenen Flamencoshow auf Kreuzfahrtschiffen. Dadurch war ich oft zwei Wochen im Stück nicht zu Hause.

Wie konnten Sie vor allem in dieser Zeit Familie und Beruf miteinander vereinbaren und wie gingen Ihre Kinder damit um?

Ich hatte immer eine Haushaltshilfe, die auch die Kinder ins Bett brachte. Schließlich war ich durch die Flamencokurse mindestens an vier Abenden in der Woche nicht da. Erziehung ist immer individuell und sollte auf Respekt basieren. Meine Kinder erlebten eine Mutter, die nie für ihre Kinder gelebt hat, sondern mit ihnen. Sie kennen ihre Mutter als starke Löwin. Ehrlich gesagt, weiß man nie, ob man etwas richtig oder falsch macht. Entscheidend sind die Früchte! Und hier kann ich stolz sein: Meine drei großen Kinder (26, 24 und 22 Jahre) studieren alle in Berlin und wohnen jeweils mit ihren Partnern nicht weit von uns entfernt. Wir haben ein sehr gutes Verhältnis zueinander, treffen uns häufig und sie sind alle drei beziehungsfähig.

Wie kamen Sie auf die Idee Bücher über die kleine Seenadel zu schreiben?

Einmal schlenderte ich in Berlin über den Flohmarkt und kaufte für einen Euro ein altes Biobuch, eine Art Lexikon über die Ostsee.

Dort fand ich die Abbildung einer kleinen Seenadel, in die ich mich sofort verliebte. Dieser Fisch ist unscheinbar, lächelt immer, scheint sehr neugierig zu sein. Daraufhin beschäftigte ich mich mit dem Leben in der Ostsee. Hinzu kam, dass Deutsch mein Lieblingsfach in der Schule war und ich schon immer gern und viel geschrieben habe. Die Zeit war reif, dass ich mich nicht mehr nur über den Tanz, sondern auch über meine Stimme und meine Worte ausdrücken wollte. Ich wollte endlich auch meine anderen Talente einsetzen. Ich denke, dass ein Schlüssel zum Erfolg ist, wach und flexibel zu bleiben. Das, was einem passiert wie z.B. unerwartete Begegnungen sollte man annehmen. Und wenn sich dieser Weg nicht schwer anfühlt, sollte man ihn weitergehen und auch Kraft investieren.

Wo sehen Sie Ihren Verlag in den nächsten Jahren?

Ich möchte ein gesundes mittelständisches Unternehmen mit einigen Mitarbeitern aufbauen. Ich möchte durch mein Konzept auch eine Vorbildfunktion erfüllen und zeigen, dass aus einer klitzekleinen Idee etwas Lebensfähiges entstehen kann, was alle Beteiligten zufrieden stellt. Die kleine Seenadel sehe ich in der Zukunft international und auch im Fernsehen.

Was geben Sie denen mit auf den Weg, die sich mit dem Gedanken tragen eine Idee zu realisieren?

Folgen Sie der Stimme Ihres Herzens! Wenn die Idee oder Vision Sie immer wieder einnimmt und auch nach längerer Zeit immer wieder kommt, versuchen Sie diese zu realisieren! Auch wenn Ihre Umwelt, Ihr Partner, Ihre Eltern Ihnen davon abraten, prüfen Sie Ihre Idee, ob sie zu realisieren ist. Wenn Ihre Idee nicht zu Lasten anderer geht, setzen Sie diese um! Sonst wird Ihnen diese verpasste Chance auf die Füße fallen und sie unglücklich machen. Machen Sie sich nicht abhängig von



anderen. Es kann nur jeder selbst seinen eigenen Weg gehen. Haben Sie keine Angst zu scheitern. Wenn Sie hinfallen, stehen sie wieder auf! Wichtig ist, dass man immer einmal mehr aufsteht, als man hinfällt.

Ich danke Ihnen für das Gespräch. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute und dass Ihre Visionen Realität werden. C. Bänder

www.nicole-bernard.de



Tu mal was für DICH!



50,-€*

bei Vorlage dieser Anzeige sparen!

Unser Fitness Club bietet für jeden:

- einen großen abwechslungsreichen Gerätepark
- individuelle Trainingsberatung vor Ort
- Herz- Kreislauftraining
- Muskelaufbau
- Fettabbau
- Sauna (mittwochs Damensauna)

Kurse:

- Wirbelsäulengymnastik
- Bauch intensiv
- Bauch-Beine-Po
- Selbstverteidigung WingTsun
- Step Aerobic
- Bodystyling

* Gilt bei einer Mitgliedschaft ab 6 Monaten.

Dynamic
dein Fitness Club

Heinrich-Heine-Ring 76
18435 Stralsund
☎ 03831/ 39 05 54

...und zu Weihnachten:

Verschenken Sie einen Gutschein über unsere Angebote: Monatsbeiträge, Sauna, Kurse,...