



## KOMMENTAR

Elfriede Breitenhuber  
Marketing-Leiterin, WOCHE Kärnten  
elfriede.breitenhuber@woche.at

### Die Gesundheit ist eben das Wichtigste

**G**esundheit ist das Wichtigste! Ein Sprichwort, das zwar jeder von uns regelmäßig in den Mund nimmt, dessen Bedeutung uns jedoch im Jahr des Corona-Virus aufs Neue bewusst wird. Nicht zuletzt wegen der Pandemie stand es außer Frage, bei der Vergabe des WOCHE-Regionalitätspreises dem Thema „Gesundheit“ wieder eine Kategorie zu widmen. Das Virus wirkt sich auf unsere Gesellschaft gesundheitlich nicht nur im herkömmlichen Sinn aus, sondern auch indirekt: Die Folgen des Lock-downs, vor allem des ersten im Frühjahr, betreffen unsere Kinder und unsere Jugendlichen. So hatten geschlossene Schulen auch keinen Turnunterricht zur Folge. Die – ohnehin vom Smartphone geprägte – junge Generation „vergaß“ in Zeiten von Home-Schooling vor Laptop und Computer darauf, sich an der frischen Luft und in der Natur körperlich zu betätigen. Eine pauschale Verurteilung ist selbstverständlich unzulässig, dennoch spiegelt dieser Trend den Zeitgeist wider. Umso erfrischender sind Initiativen wie jene des Vereins „Down & Up“, der übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche sowie deren Familien auf dem Weg in eine gesündere und fittere Zukunft begleitet.

Ein Projekt, das sich völlig verdient über den WOCHE-Regionalitätspreis in der Kategorie „Gesundheit“ freuen darf – und nachhaltig ist. Denn eines ist gewiss: Die Gesundheit wird auch in der Post-Corona-Ära, wann immer sie kommen möge, das Wichtigste bleiben.



Stephanie Penz vom Verein „Down & Up“ mit Landesrat Martin Gruber (links) und Jury-Vorsitzendem Gerhard Hoffer



Der Spaß an Bewegung wird wieder erweckt.

# Das Wohl der jungen Generation im Visier

**Verein „Down & Up“ sagt Übergewicht und Adipositas bei jungen Menschen kärntenweit den Kampf an.**

VON SIMONE KOLLER

KLAGENFURT, ST. VEIT. Seit dem Jahr 2011 begleitet der Verein „Down & Up“ Kinder und Jugendliche, die mit Übergewicht zu kämpfen haben, sowie deren Familien auf dem Weg in eine gesündere Zukunft. Das Projekt basiert auf vier Säulen, wo neue Zugänge zum Thema Sport und Ernährung vermittelt werden. Auch die psychische Gesundheit spielt dabei eine wesentliche Rolle. Heuer darf sich der Verein um Ewa Johann und Stephanie Penz über den WOCHE-Regionalitätspreis für Gesundheit freuen.

### Viele Gründe und Ursachen

Vor drei Jahren ergab eine Studie der Weltgesundheitsorganisation, dass in Kärnten jedes vierte Volksschulkind an Übergewicht leidet. Die 14 Trainer des Vereins „Down & Up“ möchten diesem Trend entgegenwirken und verfolgen ein ganzheitliches Konzept: Die physische und psychologische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen wird in den

Fokus gerückt und auch deren Eltern mit ins Boot geholt. „Erfahrungen mit Mobbing oder Bodyshaming nehmen stetig zu. Süße Getränke und die Größen von Portionen bereiten oftmals Probleme“, zählt Penz Ursachen für Übergewicht bei der jungen Generation auf.

### Umfassendes Konzept

Vom Gailtal bis ins Lavanttal: Das Einzugsgebiet der Familien erstreckt sich über ganz Kärnten. Pro Turnus – von September bis Juni – betreuen die Trainer zahlreiche Kinder zwischen acht und 17 Jahren beim Abnehmen. „Pro Standort in Klagenfurt und St. Veit können jährlich rund 20 Kinder an dem Präventionsprojekt teilnehmen. Anmeldungen sind immer möglich“, erklärt Penz. Die medizinische Begleitung erfolgt durch Anna Maria Cavini und Lisa Awender. Das multiprofessionelle Team setzt bei dem Konzept auf die Zusammenführung mehrerer Fakto-

ren: „Unser Projekt umfasst Medizin, Psychologie, Ernährung und Sport sowie Bewegung in Theorie und Praxis.“

### Reden ist Gold

Zu Beginn und am Ende des Projekts steht eine medizinische Abklärung im Klinikum Klagenfurt auf dem Programm. Zudem erfolgt während des Projekts monatlich ein Eltern-Kind-Tag, wo Trainer, Kinder und Eltern eingebunden werden. „Das Hauptaugenmerk liegt nicht darauf, wie viel ein Kind abnimmt. Die Schaffung eines Bewusstseins, das sich in der Natur etablieren soll, ist an der Spitze. Der Rest geht dann von selbst“, betont die Projektkoordinatorin Penz.

### Eigene Trainer-Ausbildung

Sportliche Aktivitäten in der Natur, abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsangebote sowie Schwimmen sind während des zehnmönatlichen Turnus an. Penz fügt hinzu: „Wir zeigen den Kindern die Möglichkeiten auf, wo sie in diversen Vereinen weiter sportlich betätigt werden können. Zudem werden im Verein spezielle Adipositas-Trainingsgruppen gebildet, was in Österreich einzigartig ist. Der nächste Kurs startet im Frühjahr.“

## ZUR SACHE

**Kategorie:** Gesundheit

- 1. Platz:** Verein Down & Up
- 2. Platz:** Lavanttaler Kräuterkampfwerkstatt (Mathilde Friesacher)
- 3. Platz:** Natur Kids – Kinderbetreuung mit allen Sinnen (Beata Izabela Staunig)