Schön, dass Sie da sind

Was passiert in der Tagesklinik?

Der Termin in der Tagesklinik erstreckt sich je nach Alter über ein oder zwei ganze Tage – in der Regel von morgens bis zum Nachmittag und muss von einem Elternteil begleitet werden.

- Erhebung der medizinischen und familiären Vorgeschichte und Thematisierung der individuellen Ursachen des erhöhten Gewichtes.
- Umfassende gesundheitliche Untersuchungen u.a. mit einer Blutentnahme, Langzeit-Blutdruckmessungen und einem Ultraschall des Bauches und des Halses.
- Beratungen zu möglichen Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten, die sich positiv auf die Gewichtsentwicklung auswirken können.

Gemeinsam besprechen wir, welche nächsten Schritte für Sie und Ihre Familie zu gehen wären. Je nach Alter bieten wir zum Beispiel auch einwöchige Schulungen an.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Kontakt und Terminvereinbarung

Katholisches Kinderkrankenhaus Wilhelmstift
Pädiatrische Tagesklinik
Somatische Tagesklinik (Adipositaszentrum)
Liliencronstraße 130
22149 Hamburg
040 673 77-240
tagesklinik@kkh-wilhelmstift.de
www.kkh-wilhelmstift.de/minusxxl

Bitte melden Sie sich jeweils am ersten Tag des Monats zur Terminvergabe. Gern per E-Mail.

Anreise mit Bus & Bahn ab Hauptbahnhof

U BUS Mit der U1 bis „Wandsbek Markt“, weiter mit den Buslinien 162 oder 262 bis zur Haltestelle „Kinderkrankenhaus Wilhelmstift“.

R BUS Mit der RB 81 bis „Bahnhof HH-Rahlstedt“, weiter mit der Buslinie 162 bis zur Haltestelle „Kinderkrankenhaus Wilhelmstift“.

BUS X35 vom Hauptbahnhof/ZOB zur Haltestelle „Kinderkrankenhaus Wilhelmstift“ in knapp 30 Minuten.

Auf dem Gelände ist die Parkplatzsituation stark eingegrenzt. Wir raten daher zur Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln des HVV oder MOIA.

KKW_FLY_Adipositas_2025_v1; Bildnachweis: © aicomicfactory.com/playground

Minus XXL im Wilhelmstift

Diagnostik, Beratung und Schulung für Familien mit Kindern und Jugendlichen mit starkem Übergewicht (Adipositas)

Gesundheit für unsere Kinder

Gut zu wissen

Was ist ADIPOSITAS überhaupt?

Eine Erhöhung des Körperfettanteils, die sich negativ auf die Gesundheit auswirkt.

Warum ist das ungesund?

Viele Menschen mit Adipositas fühlen sich unwohl in ihrem Körper und manche werden auch wegen ihres Körpers geärgert. Und vor allem kann es krank machen – manchmal sogar, ohne dass man zunächst direkt etwas davon merkt.

Und warum jetzt in die Tagesklinik?

Adipositas ist eine chronische Krankheit, die wie andere chronische Erkrankungen auch, begleitende Diagnostik, Beratung und Behandlung notwendig macht. In der Tagesklinik arbeiten für eine optimale Versorgung der Familien hierfür unterschiedliche Berufsgruppen Hand in Hand.

Für welches Alter gilt das?

Wir nehmen Kinder im Alter von 0-18 Jahren auf.

Was können Sie zuhause schon umsetzen?

Achten Sie auf ausreichende Bewegung der Kinder.

< 3 Jahren	So viel Bewegungszeit wie möglich
4-6 Jahre	Mindestens 180 Min./Tag
6-18 Jahre	Mindestens 90 Min./Tag

Idealerweise wird Sport gemacht im Rahmen eines Vereins. Sportvereine und Bewegungsangebote finden Sie bspw. unter www.hamburg-aktiv.info.

Achten Sie auf die Medienzeiten Ihrer Kinder.

< 3 Jahren	Idealerweise keine Bewegtbildmedien
3-5 Jahre	Max. 30 Min./Tag
6-8 Jahre	Max. 30-45 Min./Tag
9-11 Jahre	Max. 45-60 Min./Tag
12-16 Jahre	Max. 60-120 Min./Tag

Und Veränderungen betreffen alle in der Familie. Versuchen Sie als Eltern also als Vorbild voran zu gehen.

Diese vier Tipps sind sehr hilfreich!

Der halbe Teller sollte Gemüse sein.

Süße Getränke sollten die Ausnahme bleiben.

Süßigkeiten sollten die tägliche Menge, die auf eine Hand passt, nicht überschreiten.

Manchmal verändert sich das Essverhalten auch, wenn es jemandem nicht so gut geht oder es zu viel Stress gibt. Versuchen Sie herauszuhören, was Ihre Kinder vielleicht beschäftigt.