



Neues ausprobieren



Gemeinsam gesund und aktiv werden



Interessantes über den Körper und Ernährung lernen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Pädiatrische Tagesklinik im Wilhelmstift

Telefon: 040-67 377 240

FAX: 040-67 377 249

E-Mail: tk-termin@kkh-wilhelmstift.de

Homepage: <https://www.kkh-wilhelmstift.de/minusxxl/>

Die Kosten werden i.d.R. von den Krankenkassen übernommen.

Anfahrt

Das größte Kinderkrankenhaus Hamburgs liegt im Osten der Stadt, in Rahlstedt. Es ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Taxi oder PKW erreichbar. Derzeit stehen uns allerdings aufgrund von Baumaßnahmen nur wenige Parkplätze zur Verfügung. Eine Anreise mit Bus, Bahn oder Taxi ist daher ratsam. Über die Autobahn A1 bis zum Kreuz "HH-Ost", abfahren auf die A24, Richtung Hamburg. Von der A24 Abfahrt "Jenfeld", rechts auf die Jenfelder Allee, rechts abbiegen in die Kuehnstraße, dann weiter bis zur Liliencronstraße. Anfahrt mit Bus und Bahn

- U-Bahn ab HH-Hbf: U1 bis "Wandsbek Markt"; mit den Buslinien 162, 262 oder 11 bis zur Haltestelle "Kinderkrankenhaus Wilhelmstift".
- S-Bahn ab HH-Hbf: RB 81 bis "Bahnhof HH-Rahlstedt", weiter mit der Buslinie 162 bis zur Haltestelle "Kinderkrankenhaus Wilhelmstift".
- Buslinie X35 (ehemals Schnellbus 35) vom Hauptbahnhof/ZOB zur Haltestelle "Kinderkrankenhaus Wilhelmstift" in knapp 30 Minuten



MinusXXL Schritt für Schritt zum gesunden Gewicht

Ein Angebot für
übergewichtige Kinder, Jugendliche
und deren Eltern

Gesundheit
für unsere Kinder

Schritt für Schritt zum gesunden Gewicht

Starkes Übergewicht macht krank. Diabetes, Bluthochdruck und seelische Leiden sind nur einige der Gefahren.

Bewegung sowie eine ausgewogene und gesunde Ernährung helfen das Gewicht und das gesundheitliche Risiko zu reduzieren.

Kinder und Jugendliche mit starkem Übergewicht brauchen dabei neben der Unterstützung durch ihre Familien auch professionelle Hilfe und Beratung.

1. Analyse und Beratung

Umfassende Analyse und Beratung über zwei Tage in unserer Tagesklinik, zusammen mit Eltern und Kind.

Hierbei werden bisherige Lebensgewohnheiten, die körperliche Verfassung sowie Ursachen und Auswirkungen des starken Übergewichts eingehend untersucht und besprochen.

Das MinusXXL Team im Kinderkrankenhaus Wilhelmstift

begleitet stark übergewichtige Kinder, Jugendliche und ihre Familien Schritt für Schritt auf ihrem Weg in eine gesündere und fittere Zukunft.

2. Schulung

In der **MinusXXL Schulungswoche** werden den Kindern und ihren Eltern innerhalb von fünf aufeinander folgenden Tagen Grundlagen über Ernährung, den Körper und Motivation vermittelt. Diese werden anschließend in der Praxis, z.B. bei einem geleiteten Einkaufsbummel, erprobt. Termine finden mehrmals im Jahr statt.

Zudem können Familien auch an unserem monatlichen Gruppenprogramm **MinusXXL Intensiv Intervention** teilnehmen.

Jeder Schritt wird dabei individuell mit den Familien geplant und besprochen.

3. Training

Zur Festigung des Gelernten können Familien im Verlauf an unserer **MinusXXL Jahresschulung** teilnehmen. Bei wöchentlichen Terminen wird gemeinsam Sport getrieben, Inhalte werden vertieft und die Familien bei der Veränderung von Lebensgewohnheiten nachhaltig begleitet.

Familien können bei der Umsetzung von Veränderungen zudem auch über unsere **MinusXXL Adipositas- und kinderendokrinologische Sprechstunde** Unterstützung erhalten.

Die weitere Behandlung und Begleitung erfolgt individuell und in der Regel kontinuierlich.

Kontinuierliche Begleitung durch unser multiprofessionelles MinusXXL Team