

# Gegen das Übergewicht

*Giffers / Bereits zum vierten Mal wurde in den Sommerferien ein spezielles Sportlager für übergewichtige Schülerinnen und Schüler der Stadt Freiburg auf dem Gelände des Instituts Guglera in Giffers durchgeführt.*

Mit ihrem Therapie-, Integrations- und Trainingsprogramm für Adipositas-Jugendliche engagiert sich die Stiftung deStarts im Institut Guglera bei Giffers seit 2008 erfolgreich in der Bekämpfung von schwerem Übergewicht bei jungen Menschen.

Im Rahmen der Aktivitäten des schulärztlichen Dienstes der Stadt Freiburg hat die Sportgruppe des Adipositas-Betreuungsteams der Guglera unter der Leitung von Charlotte Raemy ein besonderes «Kids-Camp»-Programm gestaltet. Während einer ganzen Sommerferien-Woche konnten über 20 Schü-

lerinnen und Schüler mit Übergewichtsproblemen lernen, wie man (wieder) Freude an der Bewegung bekommt und dadurch ein neues Körper- und Selbstwertgefühl entwickelt.

Der Guglera-Küchenchef Dominique Zosso und sein Team haben die Teilnehmenden mit köstlichen Gerichten versorgt. Denn beim Guglera-Förderprogramm geht es darum, langsam, bewusst und genussvoll zu essen und nicht mit Diäten oder kalorienreduzierten Mahlzeiten Gewicht zu verlieren; ferner sollen die Kinder lernen, gewöhnliches Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. In den meisten Fällen liegt nämlich der Ursprung von Übergewicht im Konsum von Süßgetränken (500 Kalorien pro Liter) sowie im ständigen Essen von Chips, Süßigkeiten und anderen kalorienreichen Produkten.

Eing.

*"Der Murtenbieter" / FR 31.08.2012*