



**Dorothea M. Brenninger**  
**Praxis für Ernährungstherapie**  
**Leitung YoungStars**

Dipl. Oecotrophologin, NLP-Master  
**Adipositas-Trainerin nach KgAS**  
Prüfeningerstr.7, 93047 Regensburg

Postanschrift:  
Augasse 20, 93164 Laaber  
0941/20827642, 0162/9318369  
Email: dbrenninger@gmx.net

## Was ist YoungStars?

YoungStars ist ein ambulantes multidisziplinäres Therapieprogramm für Kinder (8-12) und Jugendliche (12-17 Jahre) mit Adipositas (Übergewicht mit einem BMI über der 97. Perzentile) und deren Familien. Das Schulungskonzept entspricht den **Leitlinien der Konsensusgruppe Adipositas-schulung (KgAS) und der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA)**.

Dieses Konzept ist Basis des Adipositas-Vertrages zwischen der AOK Bayern und dem Netz der Kinder- und Jugendärzte Bayern, PaedNetz Bayern e.V.

## Was erwartet Euch/Sie bzw. Eure Familie?

Das Konzept umfasst Schulungen, Gespräche und Aktionen in einer Gruppe von 12 Gleichaltrigen mit ähnlichen Problemen rund um das Thema Übergewicht.

Alle Gruppen sind gemischtgeschlechtlich.

**YoungStars Family ist ein Programm** für Kinder von 8-12 Jahren. Die Eltern sind bei fast allen Treffen eingebunden.

Bei **YoungStars Jugendliche** stehen die Jugendlichen im Mittelpunkt. Die meisten Treffen sind reine Jugendlichen-Peergruppen-Treffen. 20 % der Treffen sind gemeinsam mit Eltern oder reine Elterntreffen als Eltern-Coaching.

Weitere Informationen unter:

[www.youngstars-regensburg.de](http://www.youngstars-regensburg.de)

## Schritte der Anmeldung

- Bei AOK-versicherten Familien: Voruntersuchung und Eignungsprüfung durch Kinderarzt. Bei Teilnahme vierteljährlicher Arztbesuch beim betreuenden Kinder-arzt und Ausstellung einer Quartals-Überweisung für YoungStars (12mal in 3 Jahren).
- Bei anderen Krankenkassen: Vorstellung und Untersuchung durch einen YoungStars-betreuenden Arzt, dann Einzelfall- Antrag bei der Krankenkasse stellen. Bewilligung der Krankenkasse an YoungStars schicken.
- Kontaktaufnahme mit dem YoungStars-Team
- Fragebögen für Eltern und Kinder (erhältlich bei Frau Brenninger) ausfüllen und an YST zurückschicken.
- Vorgespräch mit dem YoungStars-Team
- Bei Teilnahme Vertragsabschluss mit YoungStars und Überweisung von Eventpauschale und Kautions.

## Was ist besonders an YoungStars?

das ambulante Therapieprogramm ist

...familienorientiert

...erlebnisorientiert

...fördert sportliche Aktivitäten

...fördert das Gruppengefühl und soziale Kompetenz

...macht Lust auf Bewegung

...bietet gemeinsames Einkaufen und Kochen

...bietet intensive, individuelle Betreuung

...schult Kinder, Jugendliche und Eltern

...hat einen integrativen Ansatz durch ein multiprofessionelles Team

...basiert auf fundierten verhaltenstherapeutischen Programmen

**Weitere YoungStars-Kurse auf Nachfrage!**

# YoungStars



## DAS Kinder-, Familien- und Jugendlichenprogramm

zum gemeinsamen Abnehmen in einer Gruppe Gleichgesinnter  
(8 – 12 bzw. 12 – 17 Jahre)



mit Spaß, Sport  
und Köpfchen

 Bayerischer  
Gesundheitspreis 2011

Dabei geht es um folgende Themen:

**Medizin:** Betreuung durch Euren Kinder- und Jugendarzt

**Ernährung:** Schulung, gemeinsames Einkaufen, Kochen und Genießen, Achtsamkeitstraining

**In Bewegung kommen, Lebensfreude durch Sport entdecken, Fitness fördern, den eigenen Sport finden**

Schulung und Aktivitäten drinnen und draußen, Sportliche Spiele, Koordinations-, Ausdauer- und Krafttraining, Fitness-Tests, Tanz, Bewegungsspiele u.v.m.

**Psychologie/Psychosoziales**

Training und Gespräche für Eltern und Kinder

**Elternarbeit:** Schulung und Beratung in den Bereichen Ernährung und Verhaltenstherapie

**Einzel- und Familiengespräche:** verbindlich in bestimmten Therapiephasen, weiterhin nach Bedarf

## Wie lange dauert das Programm?

YoungStars dauert **gesamt 3 Jahre** und teilt sich auf in

### Intensivphase: 1 Jahr

mit wöchentlichen Treffen für Kinder und/oder Eltern (siehe Kinder-Familienkurs bzw. Jugendlichenkurs)

**Nachbetreuungsphase mit Treffen im 2 - 6monatigen Abstand und individueller Nachbetreuung**

**Schnuppereinheiten in Vereinen, Fitness-Studios, Belohnungs-Events**

**Einzelgespräche mit Kindern und Eltern**

**begleitete Projektarbeit für Jugendliche**

**vollständige Familieneinbindung beim Kinderprogramm**

Die einzelnen Treffen sind sinnvoll aufeinander abgestimmt. Dabei wechseln Treffen aus den Bereichen Ernährung, Sport und Psychosoziales ab.

Meist sind die Treffen kombiniert (Theorie + Sport)

**Jede teilnehmende Familie erhält einen Terminplan!**

## Wer ist das YoungStars-Team?

**Dorothea M. Brenninger** (Leitung, s.o.)



**Dr. Georg Leipold**,  
Kinderkardiologe,  
projekt-begleitender  
Kinderarzt



**Annette Danner**  
Sportlehrerin



**Frank Boehm**  
Sportökonom,  
Sportlehrer



**Angelika Kraft**  
Dipl. Psych. Univ.  
Gesprächstherapie



**Margit Breit**  
Dipl.-Psychologin,  
Psychologische Psychotherapeutin  
Adipositas-Trainerin nach KgAS

**Und weitere Fachkräfte aus den  
Bereichen Ernährung, Bewegung  
und Psychosoziales**

## Was kostet das Programm?

Das YoungStars-Programm wird von den meisten Krankenkassen ganz oder in Teilen übernommen, wenn Adipositas und medizinische Risikofaktoren des Kindes oder wenn familiäre Risikofaktoren im Bereich Herz-Kreislauf, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen vorliegen.

YoungStars wird vom betreuenden Kinderarzt verordnet und medizinisch begleitet (1 Arztbesuch pro Quartal).

## Kosten für die Familie

Für die Familie entfallen folgende Kosten

- **Eventpauschale (Eintritte, Material- und Lebensmittelkosten, Events) 200,- €**

- **Kaution 500,- €**, in Abhängigkeit der ökonomischen Familiensituation auch niedriger, mindestens jedoch **200,- €**. Die Kaution wird bei einer Teilnahme von mindestens 90 % aller Termine und guter Mitarbeit stufenweise bis zum Ende des 3jährigen Therapieprogrammes zurückerstattet. **200,- €** bleiben bis Therapieende einbehalten. Bei einer Teilnahme an weniger als 90 % der Treffen wird prozentual weniger zurückerstattet bis hin zum 100% igen Einbehalt bei weniger als 65 % Anwesenheit. (Ärztl. Attest wird als Anwesenheit gewertet.)
- **Zahlungslücken der Kassen sind von der Familie zu tragen.** Fragen Sie in Härtefällen nach, um gemeinsam eine Lösung zu finden.



**Kursort: SG Walhalla  
Am Holzof 1,  
93059 Regensburg  
Treffen freitags 15:15 – 18:15 Uhr  
nur in Schulzeiten**



*„Anfangs war ich dick und depressiv  
Jetzt seh ich alles positiv  
YoungStars hat mich weit gebracht  
hat mich um viele Kilos leichter gemacht“*

*„YoungStars war ein tolles Jahr  
uns ging es hier ganz wunderbar  
man war stets füreinander da  
und nahm den andren immer wahr“*

*„...Vorher war ich dick,  
doch durch YST wurd ich schick“*

Verse von ehemaligen Kursteilnehmern YoungStars