



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

Dipl.Oecotrophologin, NLP-Master  
**Adipositas-Trainerin nach AGA**  
Augasse 20  
93164 Laaber  
0941/20827642  
0162/9318369  
email: dbrenninger@gmx.net

### Was ist YoungStars?

YoungStars ist ein ambulantes multidisziplinäres Therapieprogramm für Kinder (8-11) und Jugendliche (11-14 oder 14-17 Jahre) mit Adipositas (Übergewicht mit einem BMI über der 97. Perzentile) und deren Familien. Das Schulungskonzept entspricht den **Leitlinien der Konsensusgruppe Adipositaschulung (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-Peergroups-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

- Für AOK-versicherte Familien gilt: Voruntersuchung und Eignungsprüfung durch Kinderarzt. Bei Teilnahme vierteljähriger Arztbesuch beim betreuenden Kinderarzt 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

**Nächster YoungStars-Kurs**  
**3. März 2023!**

# YoungStars

## DAS Kinder-, Familien- und Jugendlichenprogramm

zum gemeinsamen Abnehmen in einer Gruppe Gleichgesinnter (8-11, 11-14 oder 14-17Jahre)



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

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

**Einzel- und Familiengespräche:** verbindlich in bestimmten Therapiephasen und 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 3 - 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

**Vanessa Landwehrs**  
Diätassistentin  
Adipositastrainerin



Teresa Krug, Psychologin

Und weitere Fachkräfte aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, 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,- €**
- **Kautio 500,- €**, in Abhängigkeit der ökonomischen Familiensituation auch niedriger, mindestens jedoch

**200,- €**. Die Kautio 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. Eine Teilnahme von mindestens 80 % der Treffen wird von den Krankenkassen als Voraussetzung für die finanzielle Unterstützung/Erstattung gefordert. (Ärztliches 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:**

**Montessorischule, Prüfeninger Schloßstr. 73 c**

**Kurszeit: freitags 15:30 – 18:30 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