



**Sehr geehrter Herr Gruber,**

in dieser Email möchte ich mich erstens dafür bedanken, dass uns bei Jumpakids geholfen wird und Sie zweitens bitten, darauf hinzuwirken, dass noch viele Familien auf den richtigen Weg gebracht werden.

Prävention ist wichtig, denn sie verhindert lebenslanges Leid. Ich schreibe Ihnen diese Zeilen nicht nur als Mutter einer übergewichtigen Tochter, sondern auch als Tochter eines übergewichtigen Mannes, der, solange ich denken kann, von anderen Menschen merkwürdig behandelt wurde, weil er dick war. Er hatte gesundheitliche Probleme und konnte sich schlecht bewegen. All dies möchte ich meiner Tochter ersparen Lotta ist neun Jahre alt. Seit sie ein halbes Jahr alt ist, hat sie Übergewicht.

Diesen Sommer schlug ihr Übergewicht in eine echte Adipositas um und ich war verzweifelt. Ich bin normalgewichtig und habe immer auf Ernährung geachtet und Sport getrieben. Zu Hause habe ich gesund gekocht und Lotta bekam weder viele Süßigkeiten noch Softdrinks oder Fertiggerichte. Zweimal die Woche habe ich meine Tochter zum Sport gebracht. Trotzdem nahm mein Kind immer mehr und immer schneller zu, ohne dass ich es stoppen konnte. In dieser Situation habe ich den Tipp bekommen, mir Hilfe zu suchen. Und auch wenn es mir erst unangenehm war, denn ich bin Gymnasiallehrerin und dachte, dass ich keine Hilfe bei der Erziehung meines Kindes bräuchte, habe ich angerufen bei der Erziehungsberatung. So habe ich glücklicherweise einen Termin bei Jumpakids in Regensburg erhalten. Frau Reitinger schaffte es mit ihrer sonnigen und positiven Art sofort, einen Draht zu unserer Tochter zu bekommen. Sie hat sie zum Mitmachen bei einer gesunden Ernährung bewegt, sodass sie nicht mehr heimlich Süßigkeiten in sich hineinstopft oder bei den Nachbarn isst. Neben der Ernährungsberatung gab Frau Reitinger uns Tipps zu Erziehung und half uns Strategien zu finden, wie wir mit dem Druck von außen umgehen sollten, wenn z. B. auf Familienfesten das Kind immer wieder zum Essen verführt wird. Wichtig erscheint insbesondere, dass sie uns Hilfe gibt, wie wir Lottas Essverhalten im Alltag steuern können und Anregungen, wie wir das Kind zu mehr Bewegung animieren können.

Durch die Gespräche mit uns und unserer Tochter gelingt es Frau Reitinger mit sehr viel Wissen und Humor, dass unsere Tochter dabeibleibt und nicht wieder aufgibt. Allein durch die Ernährungsumstellung und ganz ohne eine Diät hat Lotta nun 3 Kilo verloren und fast Normalgewicht erreicht. Ihre Lebensqualität ist schon allein dadurch gestiegen, dass sie nicht mehr von anderen Kindern geärgert wird und auch wieder schneller rennen kann. „Ich bin beim Turnen als Erste in die Gruppe gewählt worden!“, hat meine Tochter letzte Woche gesagt, „das war noch nie so!“. „Ich passe jetzt in ganz normale Mädchen T-Shirts. Nix ist mehr eng“. Die Caritas - Nächstenliebe - ist eines der drei Fundamente der katholischen Kirche. In der Jugendarbeit hat sich die katholische Kirche immer sehr engagiert gezeigt, was für mich persönlich einer der Gründe ist, weiterhin in der Kirche zu bleiben. Gerade in Zeiten, in denen sie immer mehr Mitglieder verliert, sollte die Kirche nicht das, was Menschen direkt an Leib und Seele hilft, wegstreichen. Ich bitte Sie dafür zu sorgen, dass die Beratungsstelle Jumpakids mit Ihren fachkompetenten Mitarbeiter\*innen bleibt.

Mit freundlichen Grüßen  
D.B.

