



## Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Liebe News Leser und News Leserinnen, liebe Eltern!

Da ich die Entwicklung unserer Jugend, insbesondere schon der Kinder mit großer Sorge beobachte, habe ich einen Artikel aus dem ärzteblatt.de in die News gestellt. Ein frühes Heranführen der Kinder und Jugendlichen an Bewegung und sinnvolle, ausgewogene Ernährung ist wahnsinnig wichtig. Hier haben die Eltern immense Verantwortung.

Mittlerweile ist ein Großteil unserer Kinder schon im Schulalter übergewichtig und haben später ein deutlich erhöhtes Risiko an Diabetes, Fettstoffwechselstörung und orthopädischen Krankheiten.

Tut mit einem Gefallen und achtet auf eure Kinder...und nicht so viel mit Süßem belohnen. Kauft Obst oder macht einen netten Teller mit frischem Gemüse. Ihr werdet sehen, sie werden es mögen. Übrigens gilt dies auch für die Eltern! Falls Ihr Tipps für Vereine oder Bewegungsprogramme sucht, meldet euch bei uns! Mit sportlichem Gruß, Olaf

### **Prävention: Portal sensibilisiert für Übergewicht Jugendlicher**

Mit einem neuen Onlineangebot will die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Familien und Fachkräfte zum Thema Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen informieren. Auf der eigens dafür eingerichteten Webseite gibt es Empfehlungen zum Bewegungs-, Ess- und Trinkverhalten, zu Entspannung sowie zur Nutzung von Onlinemedien.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont in einer Mitteilung: „Rund zwei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland sind übergewichtig. Das kann schon früh fatale gesundheitliche Folgen haben. Im Vergleich zu gleichaltrigen normalgewichtigen Kindern leiden sie beispielsweise häufiger an orthopädischen Störungen, an Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder sogar Diabetes mellitus Typ 2.“ Damit die Gesundheit im Kindes- und Jugendalter, aber auch später im Erwachsenenalter nicht negativ geprägt wird, sei

die Prävention von Übergewicht in jungen Lebensjahren besonders wichtig.

Das Angebot soll Eltern für Lebensstilfaktoren und das Ernährungs- und Bewegungsverhalten ihrer Kindern sensibilisieren und sie dabei unterstützen, Übergewicht vorzubeugen. Fachkräfte finden auf dem Portal eine Sammlung von Bewegungsübungen, Infografiken und kurzen Themenblättern, die ausgedruckt oder heruntergeladen werden können. Sie können zum Beispiel im Beratungsgespräch den Eltern an die Hand gegeben werden. Ein sogenannter Methodenfinder hilft dabei, passende Übungen zur Bewegung oder Entspannung auszuwählen.

Die BZgA verweist außerdem auf ihren Leitfaden zur Planung, Umsetzung und Bewertung von gesundheitsfördernden Maßnahmen, der zur Qualitätssicherung im Rahmen der von Programmen zur Vorbeugung von Übergewicht eingesetzt werden kann.

[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)