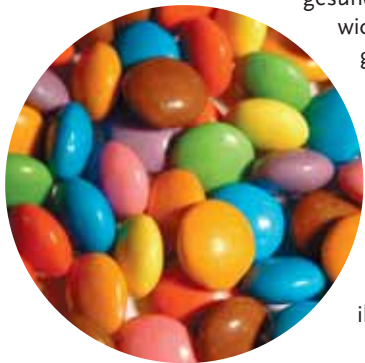


## Warum ist Übergewicht so gefährlich ?

Ein Viertel der Schulanfänger in Deutschland hat bereits schweres Übergewicht (Adipositas). Damit tragen diese Kinder ein hohes gesundheitliches Risiko, z. B. für Diabetes, Bluthochdruck, Herzkrankungen und vorzeitigen Gelenkverschleiß. Zudem sind diese Kinder oft durch Hänseleien belastet. Vor allem aber besteht die Gefahr, dass sie durch die großen Anforderungen an das Herz-Kreislauf-System frühzeitig und dauerhaft schwerwiegende gesundheitliche Probleme entwickeln. Auch wenn sich über-

gewichtige Kinder heute noch gut fühlen, sollten alle Erwachsenen, die für sie Verantwortung tragen, sofort etwas gegen das Übergewicht tun. Je eher Eltern handeln, umso größer sind die Chancen für eine gesunde Zukunft ihrer Kinder.



## Voraussetzung für eine Behandlung

Es geht uns darum, Kindern und Jugendlichen und auch ihren Familien zunächst Lust auf gesunde Ernährung und Bewegung zu machen. Dazu gehören das Genießen ebenso wie die Freude an gemeinsamen Mahlzeiten, der Spaß an sportlichen Aktivitäten in der Gruppe ohne Leistungsdruck, ein gutes Körpergefühl und seelisches Wohlbefinden. Gerade Kindern und Jugendlichen, die schon ein- oder mehrfach erfolglos versucht haben, ihr Gewicht zu reduzieren, möchten wir über ein ganzes Jahr mit Rat und Tat zur Seite stehen und ihnen zeigen, wie sie ihr Ziel selbstbewusst Schritt für Schritt erreichen können.



## Wer kann am Programm teilnehmen?

Das Adipositas-Trainingsprogramm im Kinderkrankenhaus auf der Bult richtet sich an Mädchen und Jungen im Alter zwischen 8 und 16 Jahren mit Übergewicht. Liegt der Körpermasse-Index (BMI) eines Kindes über dem Grenzwert für sein Alter (der sogenannten 97. Perzentile) kommt es für das Programm in Frage.

Bei Interesse sollten Sie zunächst Ihren Kinderarzt/-ärztin ansprechen. Die Ärzte informieren uns über den Teilnahmewunsch ihrer Patienten und teilen uns Namen, Alter, Gewicht, Größe und Versicherungsdaten mit. Wir bemühen uns dann um eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse und teilen Ihnen einen Termin für die Eingangsuntersuchung mit.

## Wie läuft das Programm ab?

Zunächst erfolgt eine umfangreiche Eingangsuntersuchung des Kindes. Daran anschließend findet eine Beratung der Familie statt, in der geklärt wird, ob das Kind für das Programm geeignet ist oder andere Maßnahmen günstiger sind. Wir stellen Gruppen von zwölf etwa gleichaltrigen Kindern oder Jugendlichen zusammen. Gemeinsam wird sich bewegt, gesunde Ernährung geübt, der Umgang mit dem täglichen Stress und selbstbewusstes Verhalten trainiert. Auch die übrige Familie wird in das Gesundheitsprogramm einbezogen. Die aktive Teilnahme der Eltern an der Schulung ist ein fester Bestandteil des Programms. Zu unserem Team gehören Kinder- und Jugendärzte, Diätassistentinnen, Kinderpsychologen und Bewegungstherapeuten, die Kindern und Jugendlichen das notwendige Wissen, die praktischen Fähigkeiten und das Vertrauen in eine gesunde Zukunft mit weniger Gewicht alltagstauglich vermitteln.

## Wie lange dauert das Programm?

Das Adipositas-Programm dauert ein Jahr. Während der Schulferien finden keine Termine statt.



## Wer hat das Programm entwickelt?

Das Programm wurde von einer Gruppe von Spezialisten in der Behandlung des Übergewichts bei Kindern entwickelt (Konsensusgruppe Adipositaschulung KGAS) und unterzieht sich einer regelmäßigen Qualitätskontrolle. Es entspricht den Empfehlungen der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (Internet: [www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de)).

## Was kostet die Teilnahme?

Nach Bewilligung des Antrags auf Teilnahme am Schulungsprogramm übernehmen viele Krankenkassen die Kosten. Familien müssen jedoch eine Vorleistung in Höhe von 165 Euro erbringen, die nach erfolgreichem Abschluss des einjährigen Programms von der Krankenkasse zurückerstattet werden kann.

## Ist mein Kind zu dick?

Bestimmen Sie dazu den BMI (Body-Mass-Index) Ihres Kindes:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Länge} \times \text{Länge}}$$

**Beispiel**  $\frac{60 \text{ kg}}{1,50 \times 1,50 \text{ m}}$  entspricht einem BMI von: 26,7 kg/m<sup>2</sup>

Dann überprüfen Sie in der Tabelle unten (Alter und Geschlecht beachten), ob der BMI über der 90. Perzentile (P90) liegt. Trifft das zu, spricht man von Übergewicht, liegt er über der 97. Perzentile (P97) spricht man von Adipositas.

## Perzentilen für den Body Mass Index (in kg/m<sup>2</sup>) im Alter von 0 bis 18 Jahren

Alter (Jahre)	Mädchen		Jungen	
	P90	P97	P90	P97
0	14,12	14,81	14,28	15,01
0,5	17,95	18,85	18,68	19,72
1	18,25	19,22	18,73	19,81
1,5	18,11	19,15	18,37	19,47
2	17,92	19,03	18,01	19,14
2,5	17,76	18,92	17,76	18,92
3	17,64	18,84	17,62	18,82
3,5	17,58	18,81	17,58	18,80
4	17,54	18,85	17,54	18,83
4,5	17,58	18,97	17,58	18,90
5	17,69	19,16	17,61	19,02
5,5	17,83	19,40	17,71	19,19
6	17,99	19,67	17,86	19,44
6,5	18,21	20,01	18,07	19,76
7	18,51	20,44	18,34	20,15
7,5	18,86	20,93	18,65	20,60
8	19,25	21,47	19,01	21,11
8,5	19,65	22,01	19,38	21,64
9	20,04	22,54	19,78	22,21
9,5	20,42	23,04	20,19	22,78
10	20,80	23,54	20,60	23,35
10,5	21,20	24,03	21,02	23,91
11	21,61	24,51	21,43	24,45
11,5	22,04	25,00	21,84	24,96
12	22,48	25,47	22,25	25,44
12,5	22,91	25,92	22,64	25,88
13	23,33	26,33	23,01	26,28
13,5	23,71	26,70	23,38	26,64
14	24,05	27,01	23,72	26,97
14,5	24,35	27,26	24,05	27,26
15	24,59	27,45	24,36	27,53
15,5	24,77	27,57	24,65	27,77
16	24,91	27,65	24,92	27,99
16,5	25,02	27,69	25,18	28,20
17	25,11	27,72	25,44	28,40
17,5	25,20	27,74	25,68	28,60
18	25,28	27,76	25,91	28,78

## Weitere Informationen

Leitung des Adipositas-Schulungsprogramms

Prof. Dr. med. Thomas Danne  
Kinderkrankenhaus auf der Bult  
Janusz-Korczak-Allee 12  
30173 Hannover

Telefon 0511.8115-0  
www.kinderkrankenhaus-auf-der-bult.de

Ernährungsberatung für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern am Kinderkrankenhaus auf der Bult:

Frau Evelin Sadeghian · Diätassistentin VDD  
Telefon 0511.8115-355  
adipositas@hka.de



Simone Schmidt grafikdesign

## Adipositas-Schulung

Hilfe für Familien mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen

### Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 251 205 10 • KTO 18 18

Träger: Stiftung Hannoversche Kinderheilstalt



HANNOVERSCHE  
KINDERHEILANSTALT

Stiftung des privaten Rechts seit 1863