

Wollen Sie Teil des Adipositasnetzwerkes werden?

Als Betroffene und/oder als Menschen, die etwas anzubieten haben und daraus mehr machen wollen?

Wir haben, als Zusammenschluss von Fachleuten und Betroffenen, die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihnen etwas in Bewegung zu setzen.



Unterlagen für eine Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 30,- €) erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle:

Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz e.V.

c/o Kreisverwaltung Mainz-Bingen
Abt. Gesundheitswesen
Große Langgasse 29
55116 Mainz
Tel.: 06131/69333-4227
info@adipositas-rlp.de

Bürozeiten: Montag 13 bis 17 Uhr, Dienstag 8 bis 12 Uhr
Geschäftsführendes Vorstandsmitglied: Dr. med. Gabriele von der Weiden

Service: Montags von 16.00 bis 17.00 Uhr beraten Experten des Netzwerkes kostenlos am

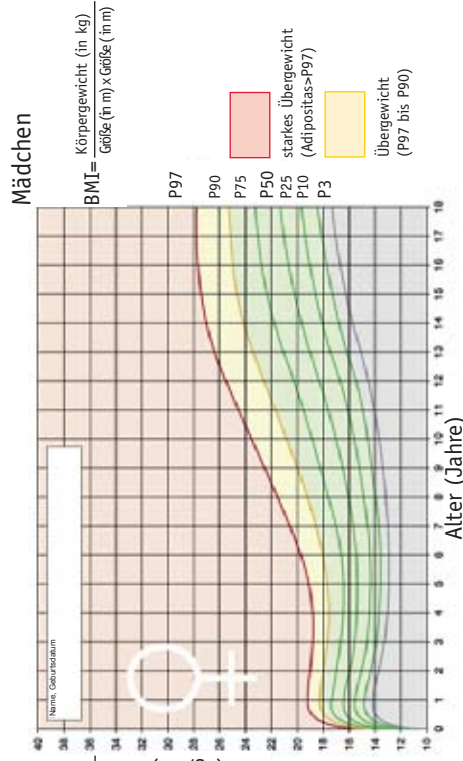
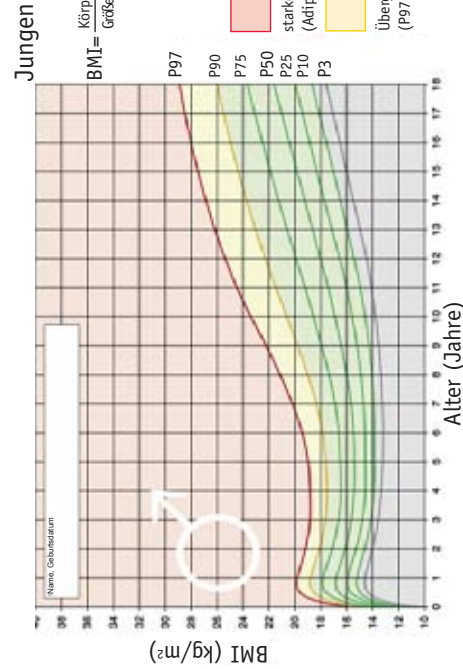
Info-Telefon 0700-2347674827* (0700-adipositas*)
oder **06131-69333-4214**

* Telefongebühren für Anrufer aus dem Festnetz der Dt. Telekom in der HZ:12,4 cent/min. inkl. ges. MwSt. - Taktung 30/30. Gültig ab: 01.01.2007 - Gebühren anderer Anbieter können abweichen.

Dieser Flyer wurde überreicht durch:

aid Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI)

nach K. Kromeyer, M. Wabitsch, D. Karze et al.: Monatsschr. Kinderheilk. 149 (2001)



Perzentilen nach Kromeyer-Hauschild, Quelle: aid-infodienst, www.aid.de, Tel. (02 28) 8 49 90

Mit freundlicher Unterstützung von:



Impressum Idee, Redaktion: Schulärztinnen im Adipositasnetzwerk Dries, Erika Bossung, Angelika Schneckenburger, Marina Schwamb, Renate Struck, Gabriele von der Weiden **Lektorat:** Bianca von der Weiden, www.vonderweiden.de · **Illustrationen:** Andrea König, Oppenheim, Tel: (0 61 33) 14 04
Grafik-Design, Layout: Martina Voigt-Schmid, www.impress-grafik.de **Fotos people:** Ingram **Fotos food:** privat

Starten Sie mit!



**Werden Sie aktiv,
gewinnen Sie
Lebensfreude!**



Schirmherrin Malu Dreyer
Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen
Rheinland-Pfalz

Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz e.V.
Vorsitzender Dr. med. Johannes Oepen
www.adipositas-rlp.de

Gemeinsam einen neuen Anfang wagen

mit dem Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz



Das Problem ist: Wir sind zu träge geworden!

Der berühmte „innere Schweinehund“ lässt sich kaum noch zum aktiven Spiel und Sport überlisten. Und die guten „Futterverwerter“ werden dabei immer dicker. Bereits sieben Prozent der sechs- bis zwölfjährigen Kinder in Deutschland verfügen über Diäterfahrung - mit kurzzeitigem Erfolg. Und der baldigen Erkenntnis, wie schwer es ist, den „Jo-Jo-Effekt“ auszutricksen.

Vielleicht sind Eltern (und Kind) aber auch schon gut informiert. Wissen längst, was optimierte Mischkost bedeutet und dass die Energiebilanz von Ernährung und Bewegung stimmen muss. Ahnen, dass nur dauerhafte Veränderungen Sinn machen.

Jetzt ist Zeit für den Entschluss: „Unser Kind soll nicht unter schiefen Blicken und dummen Kommentaren leiden. Und auch nicht in schlimme Krankheiten hineinschlittern.“

Sie wollen, dass Ihr Kind

- sich aktiv entwickelt!
- mit Lebenslust und Zuversicht aufs Erwachsenwerden zugeht!
- zu seinen Freunden sagt: „Lasst uns zusammen rausgehen und was bewegen!“

Sie haben Zweifel, wie das gehen soll?

Wo Sie Unterstützung finden?
Wie Sie Erzieher und Lehrer zu Verbündeten machen?
Wie Sie einen Sportverein finden, der sich auch für „Bewegungsmuffel“ engagiert?

Fragen Sie uns!

Das Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz gibt Informationen wie Gewichtskurven zum so genannten Body-Mass-Index (BMI), Tipps für den Alltag in Schule und Freizeit oder Ratschläge für eine Therapie.

Wir helfen Ihnen gern!

Dafür brauchen wir aber auch Ihr Engagement:

- Die richtigen Informationen sammeln und bewerten, damit Sie fit sind für den Start zu Ihrer Gesundheit.
- Falsche Versprechungen von richtigen Mutmachern unterscheiden.
- Eine Selbsthilfegruppe gründen, Ihre Initiative bekannt machen und mit anderen Gruppen vernetzen.
- Eine Sportgruppe für Einsteiger in Ihrem Verein gründen.
- Immer wieder aufstehen! Betroffen sein ist keine Schande, nichts tun schon eher ...

Etwas in Bewegung setzen...



Mut machen und aktiv werden - gemeinsam Räume schaffen für Bewegung in Rheinland-Pfalz.

Aktuelle Informationen im Internet unter www.adipositas-rlp.de.

Service: Im „Forum“ werden Ihre Fragen von unseren Experten beantwortet!



Adipositas:

Extremes Übergewicht macht krank.

Übergewicht und Adipositas entstehen immer dann, wenn wir mehr Energie aufnehmen als wir verbrauchen. Die Risiken sind körperliche Schäden zum Beispiel für den Bewegungsapparat (Gelenke) oder Atemstörungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag, Zuckerkrankheit.

Die Daten aus der rheinland-pfälzischen Schuleingangsuntersuchung zeigen, dass bereits zehn Prozent der ABC-Schützen übergewichtig und vier Prozent adipös sind. Stichproben bestätigen, dass von älteren Schülern bereits 30 Prozent und mehr übergewichtig sind. Viele von ihnen leiden unter seelischen Belastungen und Mobbing. Schulunlust, Aufmerksamkeits- und Lernstörungen sind die Folgen.



Was hilft wirklich? Erste Tipps:

- Zuckerfreie Getränke - auch in Schulautomaten!
- Bewegung mit Schwitzen statt Sitzen vor der „Mattscheibe“ - PC-/Fernsehzeiten festlegen!
- „Süße Verlockungen“ nur in Maßen kaufen. Besser ist ein Vorrat an frischem Obst und Gemüse.
- Vorbild sein! Leben Sie gemeinsam einen aktiven Alltag.

Einige unserer Partner und Mitglieder sind:

- Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
- Schulärztinnen und Schulärzte
- Die Bewegung: www.diebewegung.de
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte in Rheinland-Pfalz
- Rhein Hessischer Turnerbund
- BAG für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
- Ernährungswissenschaftler und Oecotrophologen
- Krankenkassen
- Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
- Netzwerk für gesunde Schulen 21

