

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen - Neues Onlineangebot der BZgA informiert Familien und Fachkräfte

Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie weitere Lebensstilfaktoren sind entscheidend, um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Mit dem neuen Angebot www.uebergewicht-vorbeugen.de bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Eltern und Fachkräften wissenschaftlich fundierte Informationen, wie sie den Nachwuchs unterstützen können, gesunde Verhaltensweisen zu erlernen und diese zu Gewohnheiten werden zu lassen.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „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-, Jugend- und später auch im Erwachsenenalter nicht entscheidend negativ geprägt wird, kommt der Prävention von Übergewicht bei Heranwachsenden deshalb besondere Bedeutung zu. Auf der neuen Internetseite der BZgA erfahren Eltern und Fachkräfte, wie sie Kinder und Jugendliche dabei unterstützen können, der Entwicklung von Körpergewicht vorzubeugen.“

Die Internetseite www.uebergewicht-vorbeugen.de der BZgA gibt Empfehlungen zum Bewegungs-, Ess- und Trinkverhalten, zur Entspannung sowie zur Nutzung von Online-Medien. Darüber hinaus erfahren Familien, wo sie bei bereits bestehendem Übergewicht Hilfe für ihre Kinder und Jugendlichen finden können.

Auch Fachkräften bietet das Onlineportal unterstützende Informationen: Eine Sammlung von Bewegungsübungen, anschaulichen Infografiken und kurzen Themenblättern steht zum Herunterladen und Ausdruck bereit. Sie können zum Beispiel im Beratungsgespräch Eltern an die Hand gegeben werden. Zudem finden Fachkräfte im Portal ein Online-Tool, den sogenannten Methodenfinder. Er hilft passende Übungen, zum Beispiel zu Bewegung oder Entspannung, auszuwählen. Wer in seinem Arbeitsfeld ein Programm zur Vorbeugung von Übergewicht anbieten möchte, kann auch zur Qualitätssicherung direkt auf den Leitfaden der BZgA für die Planung, Umsetzung und Bewertung von gesundheitsfördernden Maßnahmen zugreifen.

Weitere Informationen unter:

<http://www.uebergewicht-vorbeugen.de/>