

KREIS HERFORD 

Gesund aufwachsen mit

Kids Vital
im Kreis Herford

Besser essen. Mehr bewegen.
KINDERLEICHT-REGIONEN

Deutsche Kinder – dick, schlapp und krank

Ärzte sehen Hauptursache in Bewegungsmangel und Ernährungsfehlern

■ Hamburg (nw). Seelische Nöte, Übergewicht, Rückenschmerzen: Immer mehr Jungen und Mädchen brauchen ärztliche Hilfe. Häufig beginnen die Gesundheitsprobleme bereits in der Grundschule. So das Ergebnis einer Studie der DAK. Deren Fazit: Der Gesundheitszustand unserer Kinder hat sich in den vergangenen zehn Jahren verschlechtert.

100 Kinder- und Jugendärzte sind vom Forsa-Institut im Auftrag der Krankenkasse befragt worden. Mehr als die Hälfte der Mediziner gaben an, dass sich der Gesundheitszustand der Kinder seit dem Jahr 2000 eher (51 Prozent) verschlechtert habe. Mit 97 Prozent stellen fast alle befragten Kinderärzte fest, dass vor allem psychische Probleme und Verhaltensauffälligkeiten zugenommen hätten. 55 Prozent erkennen sogar einen „starken“ Anstieg.

Nach Ansicht der meisten Me-

gewicht aut. 2017
derärzte stellen
nahme fest. Auc.
Defizitesowie Sprach- und Hör-
probleme werden häufiger diag-
nostiziert. Sie treten bei den 3-
bis 5-Jährigen am meisten auf,
was mit der Vorsorgeuntersuchung U7a zusammenhängen
dürfte. Die größten Gefahren
für die Gesundheit der Kinder
gehen nach Einschätzung der be-
fragten Kinderärzte vor allem



enienoe vorbuarunk-
ltern als Risikofaktor
Sportunterricht an Schulen ga-
ben 61 Prozent der Ärzte an.
In Zusammenhang mit der Re-
duzierung des Körpergewichts
stehe eine grundlegende Verhal-
tensänderung. „Gerade in ländli-
chen Gebieten gibt es aber nur
sehr begrenzte Möglichkeiten ei-
ner ambulanten Therapie vor
Ort“, sagt der Mediziner Rein-

land, der Schweiz und Öster-
reich hat. „Die Gründe sind“, so
Holl, „vielschichtig“. Viele Kin-
der aus sozial benachteiligten Fa-
milien entzögen sich selbst einer
möglichen Therapie. Holl be-
tont die Rolle der Familie, die in
den Prozess der Gewichtsreduk-
tion einbezogen werden müsse.

Als „alarmierend“ bewertet
die DAK die Einschätzung der
Kinderärzte. Das bestehende
Konzept der Früherkennung
müsse „dringend überprüft und
notfalls überarbeitet werden“,
sagt Christina Sewekow von der
Krankenkasse. Es gehe aber
nicht darum, die Zahl der Vor-
sorgeuntersuchungen auszuwei-
ten. Vielmehr müssten bei den
Untersuchungen einzelne
Aspekte wie psychische Pro-
bleme oder Übergewicht stärker
in den Fokus gerückt werden.
Wichtig sei es auch, Eltern und
Schule mehr einzubinden.

Der Berufsverband der Kin-
der- und Jugendärzte hat sich
bei seiner jüngsten Jahrestagung
in Berlin ebenfalls besorgt ge-

Ein „zunehmendes“ Problem

KIGGS-Daten 2007:



3 -6 -Jährige: 9% übergewichtig, davon 2,9% adipös

7 -10 -Jährige: 15 % übergewichtig, davon 6,4% adipös

14 -17 -Jährige: 17% übergewichtig, davon 8,4% adipös

Übergewicht ist ein multifaktorielles Problem.

In erster Linie ein Bilanzproblem, wobei sich mangelnde körperliche Aktivität stärker auswirkt als eine überhöhte Energieaufnahme.



Zeitschrift FOCUS 30.09.2013

Ein ungesunder Lebensstil in Kindheit und Jugend legt den Grundstein für Herz- und Gefäßerkrankungen in höherem Alter. So zeigten Untersuchungen der Blutgefäße bei fettleibigen Kindern, dass bei ihnen die Gefäßwände deutlich dicker sind als bei normalgewichtigen Jungen und Mädchen. Darauf weist die **Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG)** hin. Diese Veränderungen gelten als Risikofaktor für spätere Erkrankungen.

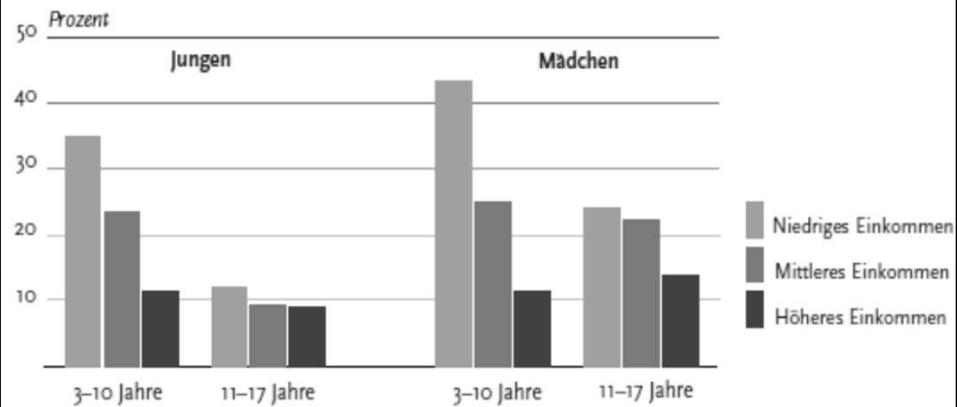
Die DGG empfiehlt deshalb, schon in jungen Jahren nicht zu süß, zu fett und zu viel zu essen – und sich viel zu bewegen.



Sozialer Status und Sport

Abbildung 6 5
Sportliche Inaktivität von Kindern und körperlich-sportliche Inaktivität von Jugendlichen nach Äquivalenzeinkommen

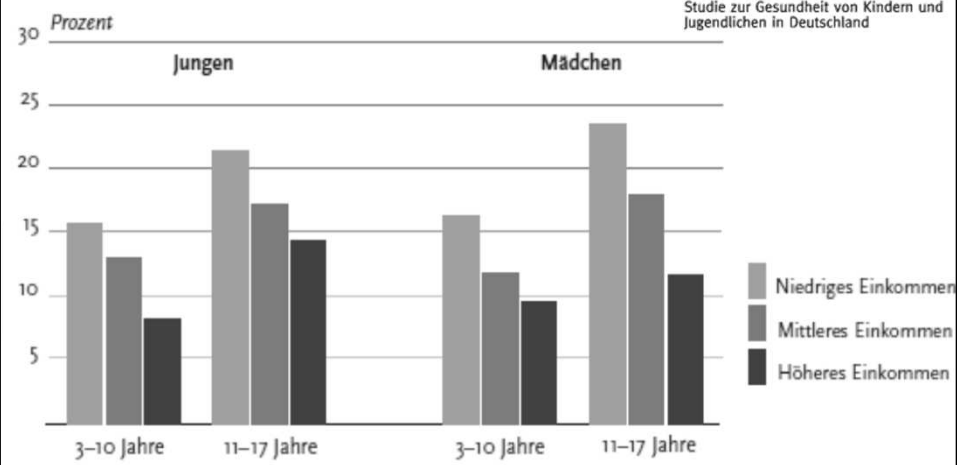
KiGGS
Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland



Sozialer Status und Gewicht

Abbildung 6 4
Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen nach Äquivalenzeinkommen

KiGGS
Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland



Gründe für Veränderungen der Esskultur und der Epidemie Übergewicht (1):

- **Geänderte Lebensgewohnheiten**
(Ernährungs- und Kochgewohnheiten, Frauenrolle, Hausarbeit)
- **Verändertes Angebotsspektrum**
(sog. Kinderlebensmittel, Fertigprodukte)
- **Überflutung mit Werbung**
(Identitätssuche und Image)
- **Körperliche Inaktivität**
(Medienzeiten)



 **Kids Vital**
im Kreis Herford

Gründe für Veränderungen der Esskultur und der Epidemie Übergewicht (2):

- **Sozioökonomische Faktoren** (Bildung, Armut, Familienstrukturen)
- **„Soziale Ernährungsarmut“** (Mangel an Kompetenzen, Mangel im Überfluss)
- **Desinteresse an Gesundheit** (langfristiges Ziel)
- **„Präventionsresistenz“** (Kluft zw. Wissen und Handeln)
- **„Präventionsdilemma“** (Kluft zw. Präventionsbedarf und –Inanspruchnahme)



 **Kids Vital**
im Kreis Herford



Ziele des Teil-Projektes 1

1. Kinder und ihre Familien früh ansprechen!
2. Benachteiligte Kinder und Familien erreichen!
3. Schulen und Kitas unterstützen!
4. Elternmitwirkung und Ehrenamt fördern!
5. Kinder erleben aktiv die Natur!
6. Informieren, Kooperationen eingehen und ausbauen!



Kinder und ihre Familien früh ansprechen!

Jung schwanger? ...und nun?

Wir, ein Team Herforder Hebammen und der Schwangerenberatungsstelle beraten dich über...

- Schwangerschaft und Geburt
- die Zeit mit dem Baby
- Unterstützungsangebote
- das Angebot der Krankenkassen
- finanzielle Hilfen
- Gesundheit und Wohlfühlen

... wir freuen uns auf dich und beantworten deine Fragen
kostenlos & ohne Anmeldung & persönlich

Hebammenberatung

Über 100 junge Schwangere in Problemlagen wurden von Hebammen beraten

In Kooperation mit dem Diakonischen Werk



KinderärztInnen empfehlen: Besser essen. Mehr bewegen

Beratung und Information von allen Familien mit Kindern bis 6 J.

In Kooperation mit den Qualitätszirkeln der Kinderärzte







Gesunde Ernährung ist mehr

Zusammenwirken von Gesundheit, Bildung, Kultur, Soziales

- **Sinnesschulung** (Konsistenz, Geruch, Geschmack, ...)
- **Genuss und Emotionen** (Zufriedenheit, Wohlbefinden)
- **Körperwahrnehmung** (Sattsein, Hunger, Durst, „Bauchgluckern“)
- **Kompetenzen** (manuelle, mathematische und physikalische Fähigkeiten)
- **sinnvolle Tätigkeiten** (sich als „produzierend“ erleben)
- **Strukturen lernen** (Rezepte, Mengen, Reihenfolge einhalten, Hygiene und Küchenordnung aber auch Zeiten einhalten, ...)
- **Gemeinschaft erleben** (Mahlzeiten = Zeit für Kommunikation)
- **Regeln lernen** (Tischsitten, Umgang mit Lebensmitteln und Materialien)

„Gesundheit ist nur ein Wort“

mit dem man Kinder und Jugendliche eher abschreckt

„Man sollte möglichst selten in Schulen oder Kindergärten vom Begriff Gesundheit sprechen,

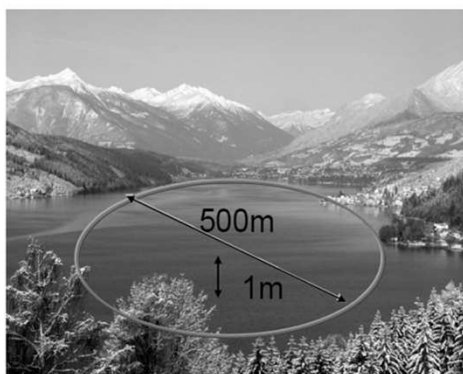
das ist wissenschaftlich auch relativ gut abgesichert.“

Kinder unterscheiden zwischen dem, was gut schmeckt, und dem, was gesund ist – eine klare Abgrenzung

Ziel: Initiierung einer lustvollen Ernährungskompetenz und nicht nur die Vermittlung von Wissen über gesunde Ernährung.



Quelle: Prof. Dr. Klaus Bös, Karlsruhe
Was leistet das Herz im Alltag?



70 Schläge pro Minute
x 60 x 24 x 365 x 80
= 2,9 (2,87) Milliarden
Herzschläge im Leben

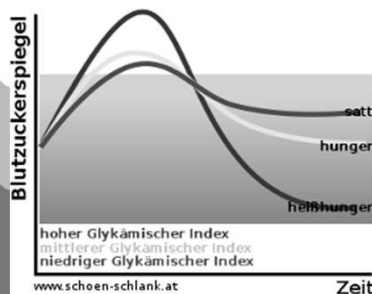
x 70 ml / Herzschlag
= 200 Millionen Liter Blut

In unserem ganzen Leben pumpt unser Herz so viel Blut, wie Wasser in einen kreisrunden See passt, der einen Durchmesser von ca. 500 Meter hat und 1 Meter tief ist.

Ansprache über Inhalte und Gefühle!

Auf Youtube die Serien von "Es war einmal ein Leben" – Die Verdauung

- damit Kinder verstehen, dass es wirklich etwas mit ihnen selbst zu tun hat, auch wenn sie es nicht sehen.
- Körperwahrnehmung
- Warum soll ich nicht nur Weißbrot mit Nutella essen, sondern auch z.B. ein Vollkornbrot mit Käse?
- Essen muss erfreuen



Kids Vital
im Kreis Herford

Kids Vital
im Kreis Herford

Preisträger im Bundeswettbewerb
Besser essen. Mehr bewegen.
KINDERLEICHT-REGIONEN

Home

Vas ist "Kids Vital"?

Aktivitäten regional

Aktuelles

Infothek

Kontakt

Impressum

„Kids Vital“ im Kreis Herford
Bündnis für Kindergesundheit mit dem Schwerpunkt Ernährung und Bewegung

„www.kidsvital.de“

- Alles über das Bündnis für Kindergesundheit mit dem Schwerpunkt Ernährung und Bewegung
- Informationen, Initiativen & Impulse zum Themenbereich „Besser essen. Mehr bewegen“ in der Region
- Wegweiser durch den Dschungel von Links, Literatur, regionalen und überregionalen Initiativen und Angeboten
- Infothek für Ausflugsziele, Bewegungs- und Pausenspiele, gesunde Ernährungs- und Kochtipps, Sportangebote und -vereine, Tipps für Aktionstage und Projektwochen

Besonders interessant für Mütter und Väter von Kindern im Vor- und Grundschulalter, LehrerInnen, ErzieherInnen und alle Multiplikatoren, die Einfluss auf die Gesundheit von Kindern haben.

Ein schneller Überblick mit einem Klick: www.kidsvital.de

Ihre Fragen sind uns wichtig! Wenn Ihnen die Website eine Antwort schuldig bleibt: Sprechen Sie uns an!

[\[nach oben\]](#)

Website durchsuchen

Suche Suchbegriff

Aktuelles

letzte Arbeiten am Spürnasenpfad Randinghausen
(07.04.2008) Mitarbeiter der Biologischen Station geben dem Spürnasenpfad im Kurpark Randinghausen den letzten Schliff vor der Eröffnung am 09. April 2008 [weiter ...](#)

Kids Vital schult Wandertagsbegleiter
(04.04.2008) Für alle, die sich in Grundschulen und Kindergärten engagieren möchten und gerne in der Natur unterwegs sind, bietet das Projekt „Kids Vital im Kreis Herford“ im Zeitraum vom 11. bis 21. April 2008 eine kostenlose Schulung zu ehrenamtlichen „Natur- und Wandertagsbegleitern“ an. [weiter ...](#)

Infoblatt: Übergewicht - Ein schwer wiegendes Problem
(02.04.2008) Übergewicht - Ein schwer wiegendes Problem - Dieses