

# Gesundheitskonferenz 2024:

## „Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken“

### Workshop 3: ‚Hands-on‘

### Prävention von Übergewicht und Adipositas



#### Leitung:

Dr. Julia Remmele (Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie, TUM School of Medicine and Health, Technische Universität München)

#### Kurzbeschreibung:

*Der Workshop bietet eine Einführung und erste Diskussion zur Frage: Wie brisant ist Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter? Anschließend wird interaktiv betrachtet, wie Risiken objektiv ermittelt werden können. Hier können Testungen selbst erlebt und durchgeführt werden, die der Risikoabschätzung dienen. Abschließend wird diskutiert, wie die Implementierung der Prävention in den Alltag erfolgen kann.*

#### Kurzer Hintergrund

Basierend auf den aktuellen Zahlen der WHO, WHO European Region lässt sich ein stetig steigender Trend beschreiben, Kinder und Jugendliche in der erweiterten europäischen Region sind zunehmend übergewichtig und adipös.

Übergewicht und Adipositas...

- im Kindesalter tragen stark zu Krankheit und Sterblichkeit im späteren Leben bei.
- erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II und orthopädische Probleme (=>Schmerzen).
- haben erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, Lebensqualität und stehen im Zusammenhang mit schlechteren schulischen Leistungen und geringerem Selbstwertgefühl.

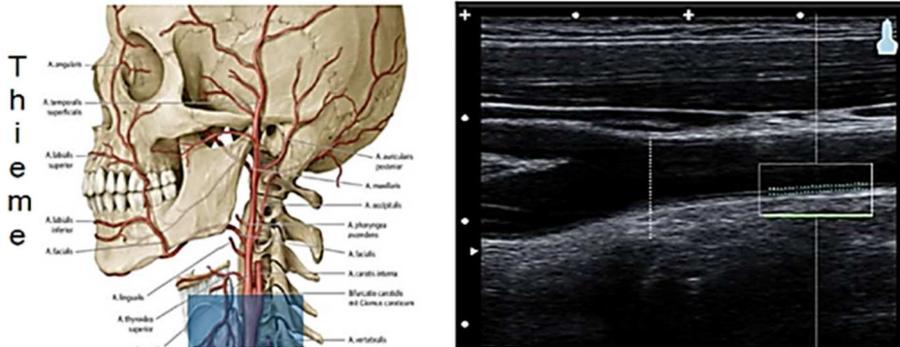
Wie können wir die Auswirkungen von Übergewicht und Adipositas darstellen bzw. messbar machen? → Messungen selbst erleben

**Messungen von Parametern zur Risikobestimmung an 4 Stationen (Seite 2) durchführen, erleben und fragen ...**

#### Gemeinsame Diskussion, was und wie können wir etwas ändern?

- Niederschweligen Zugang zu Informationen ermöglichen
- Aufklären und beraten (gesundheitsförderliche Verhaltensweisen im Kontext von Bewegung, Ernährung sowie vernünftiger Umgang mit zuckerhaltigen Getränken und Snacks).
- Muss gut in den Alltag integrierbar sein => Aktivitätsposter für Kinder und Jugendliche
- In einer sich wandelnden Zeit, muss die Gesundheitskommunikation neu gedacht werden
  - ⇒ zentrales Problem: Wie erreichen wir die Menschen, die wir erreichen müssen?
  - ⇒ Meist nur interessierte und engagierte auch bei so einer Veranstaltung wie die Gesundheitskonferenz.

**Station 1:** Messung der Gefäßwanddicke der Intima Media der A. carotis communis, als Parameter für Gefäßgesundheit, dient unter anderem als Früherkennungszeichen für Arteriosklerose.



**Station 2:** Messung der Handgriffkraft, gilt als Maß für die Armkraft sowie für die allgemeine Muskelstärke, aber auch als diagnostisches Instrument. Erlaubt Schlussfolgerungen auf den gesamten Gesundheitszustand (Geriatrische Medizin) und steht in Verbindung mit Morbidität und Mortalität.



**Station 3:** Messung der Pulswellengeschwindigkeit (PWV), RR zentral und peripher. Die PWV beschreibt in Meter pro Sekunde die Ausbreitungsgeschwindigkeit der Druckwelle die durch den Herzschlag ausgelöst wird. Die Messung dient der Beurteilung der Gefäßwandelastizität sowie als Prädiktor für kardiovaskuläre Ereignisse.



**Station 4:** Messung der körperlichen Fitness mit einer Testbatterie aus dem FITNESSGRAM®. Die Testbatterie gibt Auskunft über die Körperkraft und die Körperflexibilität / -mobilität.

