

Adipositasprävention in Rheinland-Pfalz – „Pausenspiele“

Dr. Albert-Finck-Schule Neustadt-Hambach

in Kooperation mit der Kreisverwaltung Bad Dürkheim
Gesundheitsamt Neustadt a.d.W.

Dr. med. Silke Basenach – Else Korb-Schwind

Ein erster fachlicher Überblick

Dr. med. Johannes Oepen
Vorsitzender

Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz e.V..





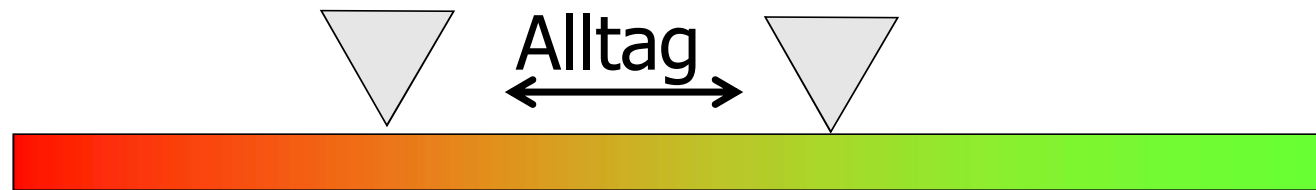
Millionen deutsche Adipositas-Experten?

„alles eh schon klar!“

Also isch seh´ das halt so:

1. ... es gibt immer mehr „Dicke“
(sieht man doch)
- 2.“ ... die essen halt **heut´** mehr als früher!
(weiß man doch)
3. ... die Kinder sind faul und verzogen
(sagte schon Sokrates)
4. ... es ist eine Wohlstandskrankheit
(früher hat´s das nicht gegeben)
5. Lösung: „**Sag** den Kindern, sie sollen nicht so fressen und sich mehr bewegen“

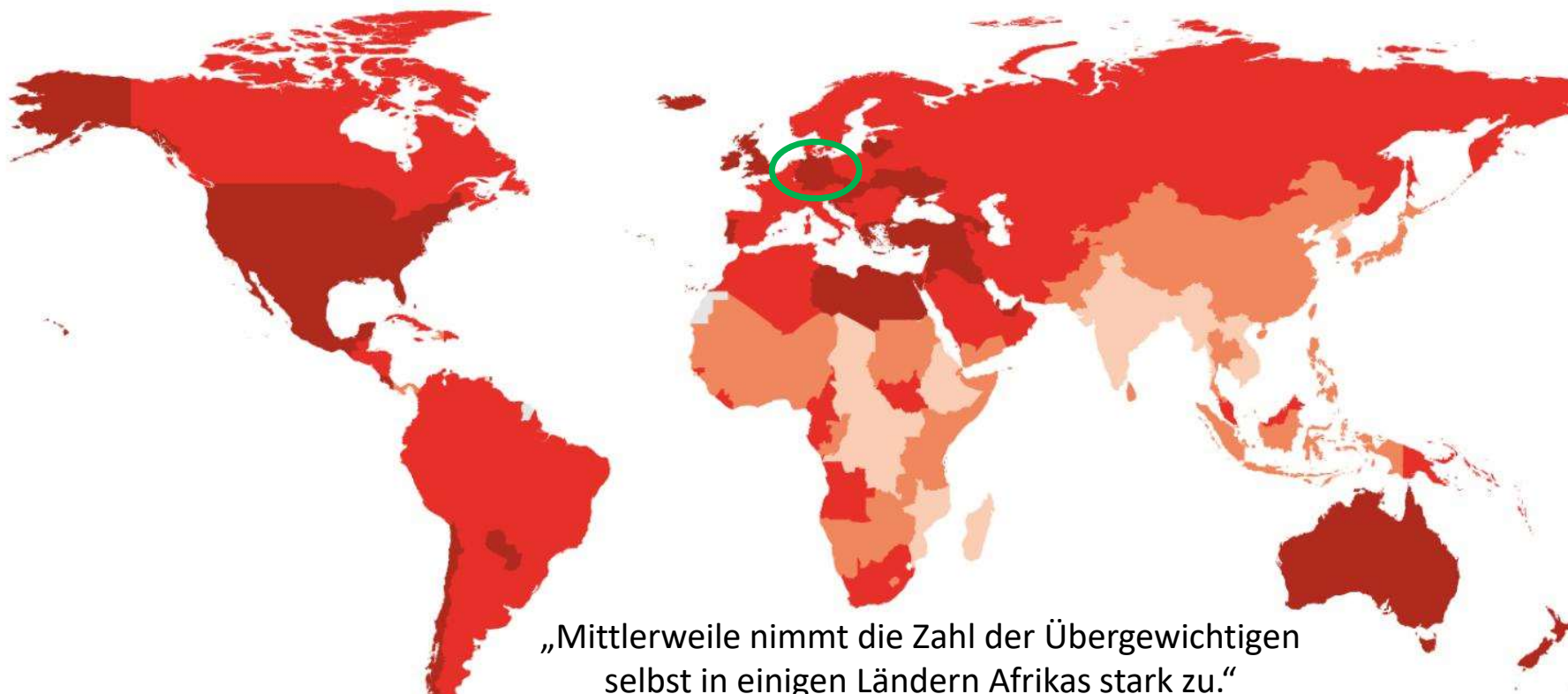
Krankheit und Gesundheit



Krankheit und Gesundheit liegen auf einem **Kontinuum**

Deutschland hat durchaus Gewicht in der Welt

ANTEIL DER MENSCHEN MIT ÜBERGEWICHT
(BMI über 25 und mehr), Angaben in Prozent



<https://www.welt.de/gesundheit/article133702552/Fast-jeder-vierte-Deutsche-krankhaft-uebergewichtig.html>



Zuviel Essen zu wenig Bewegung? Mittelmeerdiät – Fish and chips ?

Regionale Verteilung der Prävalenz von Übergewicht/Adipositas (A) und Adipositas (B) gemäß IOTF-Cutoffs bei europäischen Kindern (Alter 2-7 J) von 2006 bis 2016

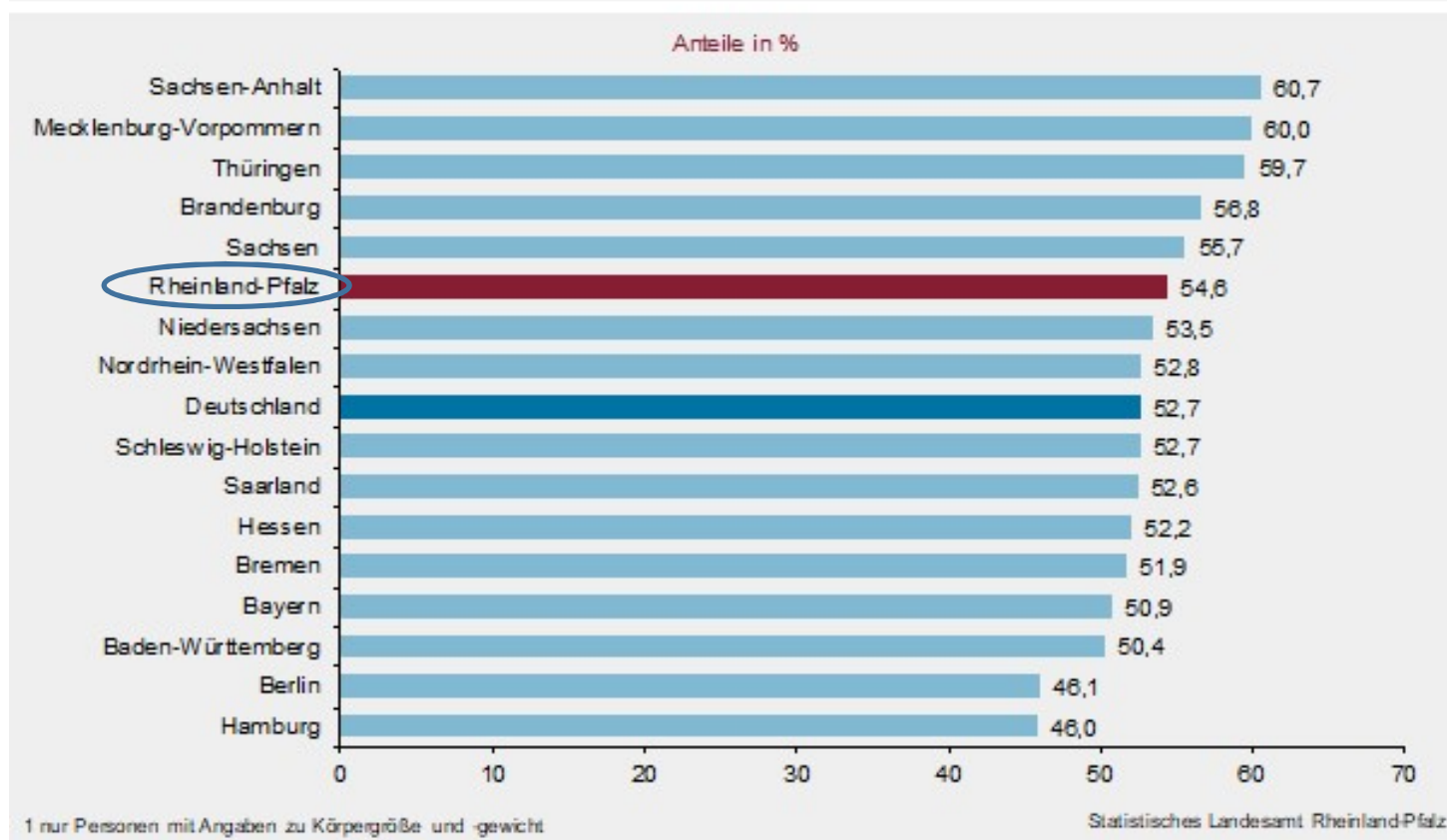
Spatial distribution of the prevalence of overweight/obesity (A) and obesity (B), based on the IOTF cutoffs, in European children (aged 2–7 years) from 2006 to 2016.

Abbreviations: N/A not available.

https://www.researchgate.net/figure/Spatial-distribution-of-the-prevalence-of-overweight-obesity-A-and-obesity-B-based_fig3_334652821

Rheinland-Pfalz – die MEHRHEIT ist „zu dick“

Übergewichtige (Body-Mass-Index über 25) 2017¹ nach Ländern



Anteil von Übergewichtigen* ab 18Jahre in Deutschland nach Bundesländern in den Jahren 1999 bis 2017

Bundesland	1999	2003	2005	2009	2013	2017**
1. Sachsen-Anhalt	49,4%	50,2%	51,2%	52,5%	59,4%	60,7%
2. Mecklenburg-Vorpommern	49,5%	52,2%	53,2%	52,8%	59,9%	59,9%
3. Thüringen	51,1%	49,5%	49,6%	50,6%	57,9%	59,6%
4. Brandenburg	47,3%	49,1%	49,4%	50,9%	57,5%	56,8%
5. Sachsen	47,6%	49,1%	48,8%	48,8%	55,4%	55,7%
6. Rheinland-Pfalz	46%	47,2%	47,2%	49,5%	53,7%	54,5%



Nicht grade ein exponentielles Wachstum, eher ein schleichendes, kaum zu bemerkendes - individuell und als Bevölkerung

6. Nordrhein-Westfalen	45,2%	46,3%	46,6%	48,1%	52,8%	52,9%
Deutschland	45%	46%	46,6%	47,8%	52,4%	52,7%
8. Saarland	43,7%	41,7%	47,6%	49,9%	54,2%	52,6%
9. Schleswig-Holstein	42,6%	45,3%	45,6%	46,1%	51,4%	52,6%
10. Hessen	45,1%	45,7%	45,9%	47,9%	52,1%	52,1%
11. Bremen	40,3%	43%	43,2%	44%	50,8%	51,9%
12. Bayern	45,2%	45,6%	45,8%	46,6%	50,7%	50,9%
13. Baden-Württemberg	43,5%	43,8%	45,2%	46,4%	49,7%	50,4%
14. Berlin	40%	41,3%	42,3%	43,2%	47,3%	46,1%
15. Hamburg	38,6%	40,3%	39,2%	42%	42,4%	45,9%

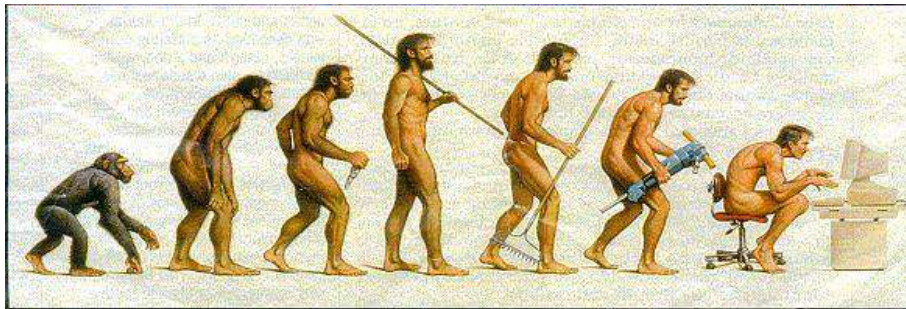
Anpassung im Laufe der Menschheitsgeschichte

5 Millionen Jahre:

Bewegung (Muskel-Aktion) garantiert, Essen gelegentlich oder fraglich

Seit wenigen Jahrzehnten:

Bewegung gelegentlich oder fraglich, Essen garantiert



Zurück zur Steinzeit?

Lebenserwartung

**25-37 Jahre,
die letzten Jahre ohne Zähne
immer Hunger,
Säuglingssterblichkeit 40%**

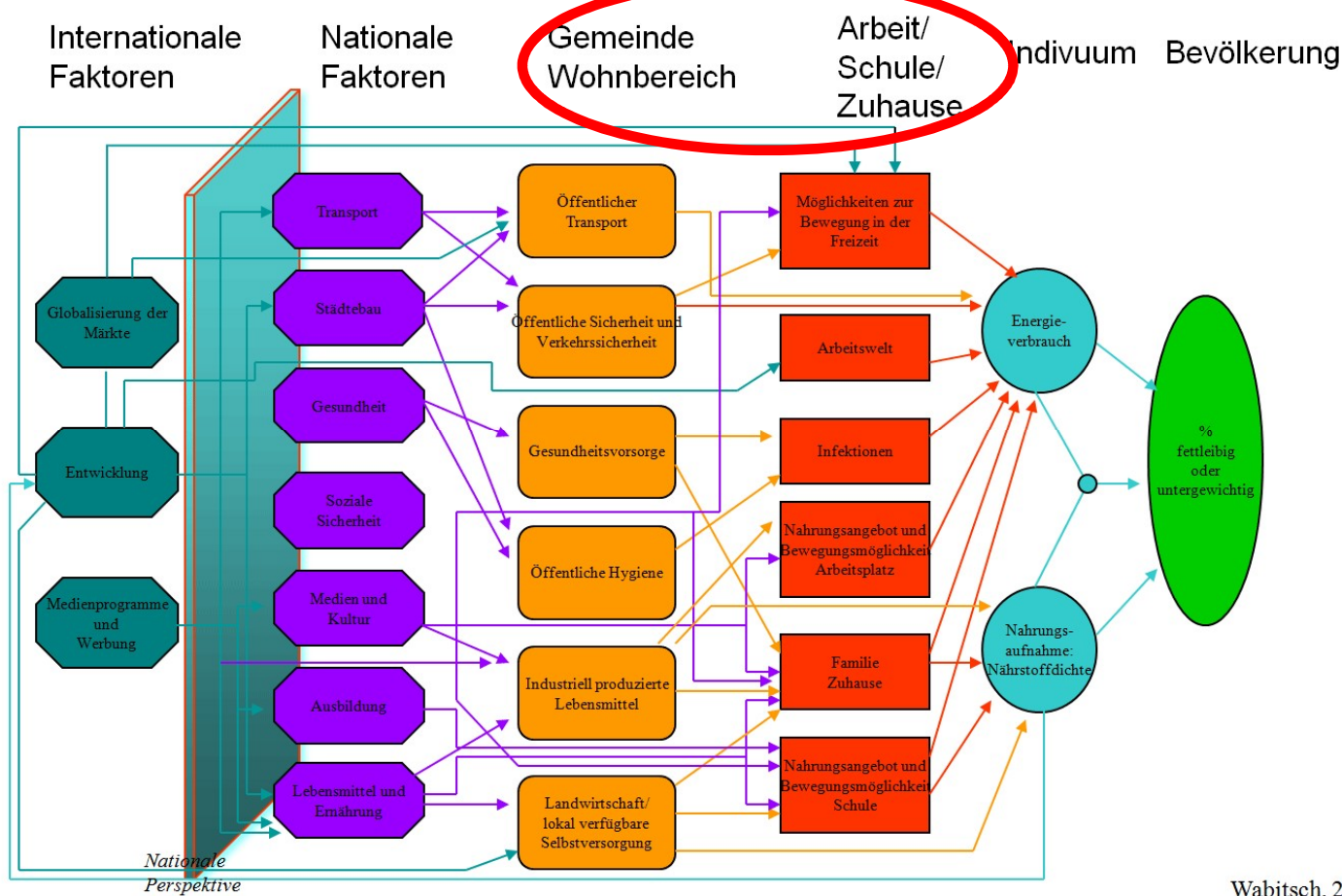
...

- 120.000 Generationen
Jäger und Sammler (99,5%)
- 500 Generationen
Ackerbauern (0,5%)
- 10 Generationen
industrielle Revolution ,...%?
- 1 Generation „IT-Welt“...???

(Annahme: 1000 Generationen nötig,
um sich genetisch anzupassen)

Ebenen der Grundlagen und Auswirkungen Pandemie Adipositas

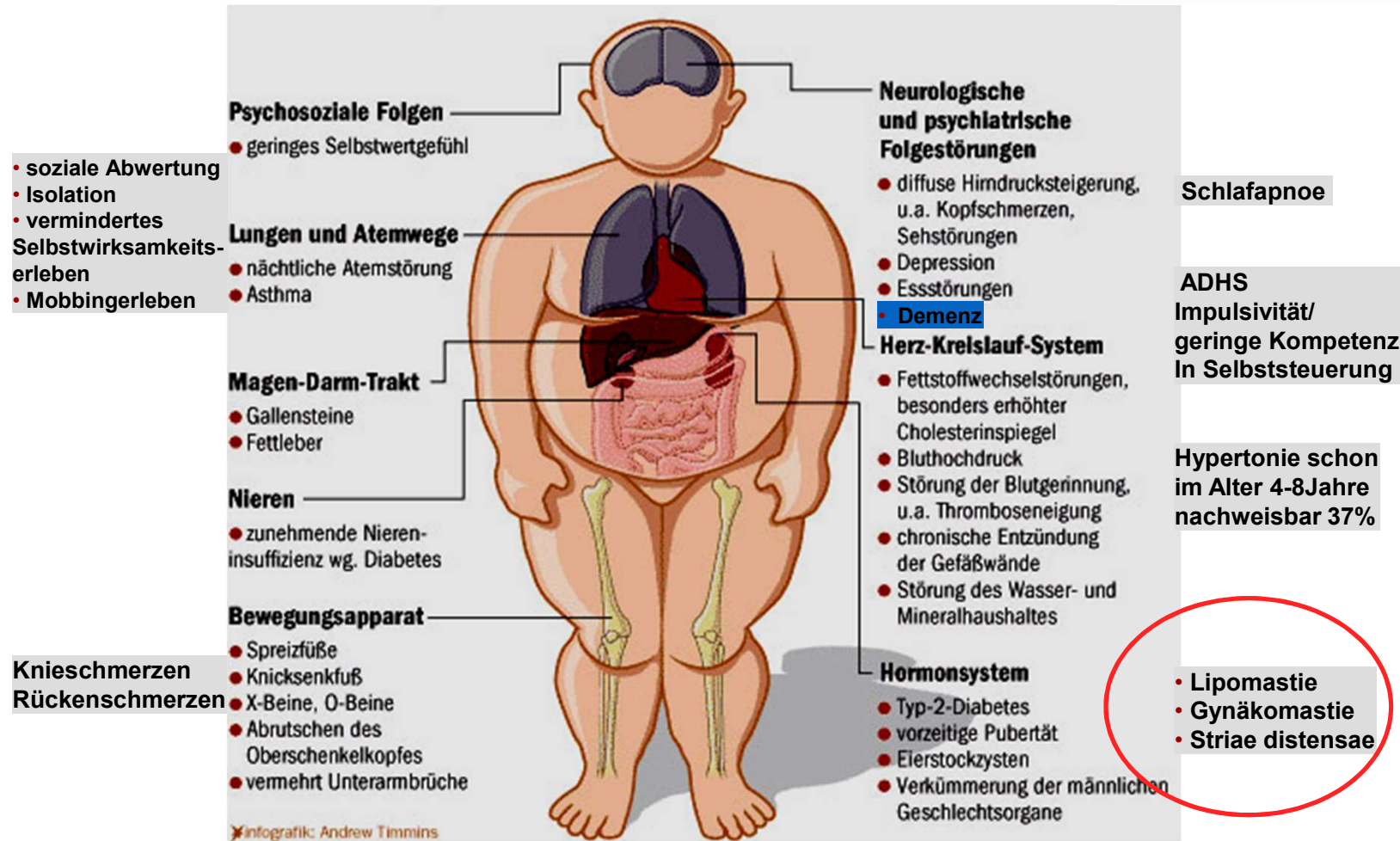
Netzwerk kausaler Faktoren der Adipositas (s. www.a-g-a.de)



Wabitsch, 2004

nach IOTF.org/groups/phago/causalweb.htm

Adipositas – hat überall Folgen „Körperstruktur – und -funktionen“



Wirkfaktoren Aktivitäten und Leistungen von Menschen (positiv bewertete ebenso wie negative)



Klassen ätiologischer Faktoren in der Entstehung psychischer Krankheiten – modifiziert nach J. Margraf September 2005

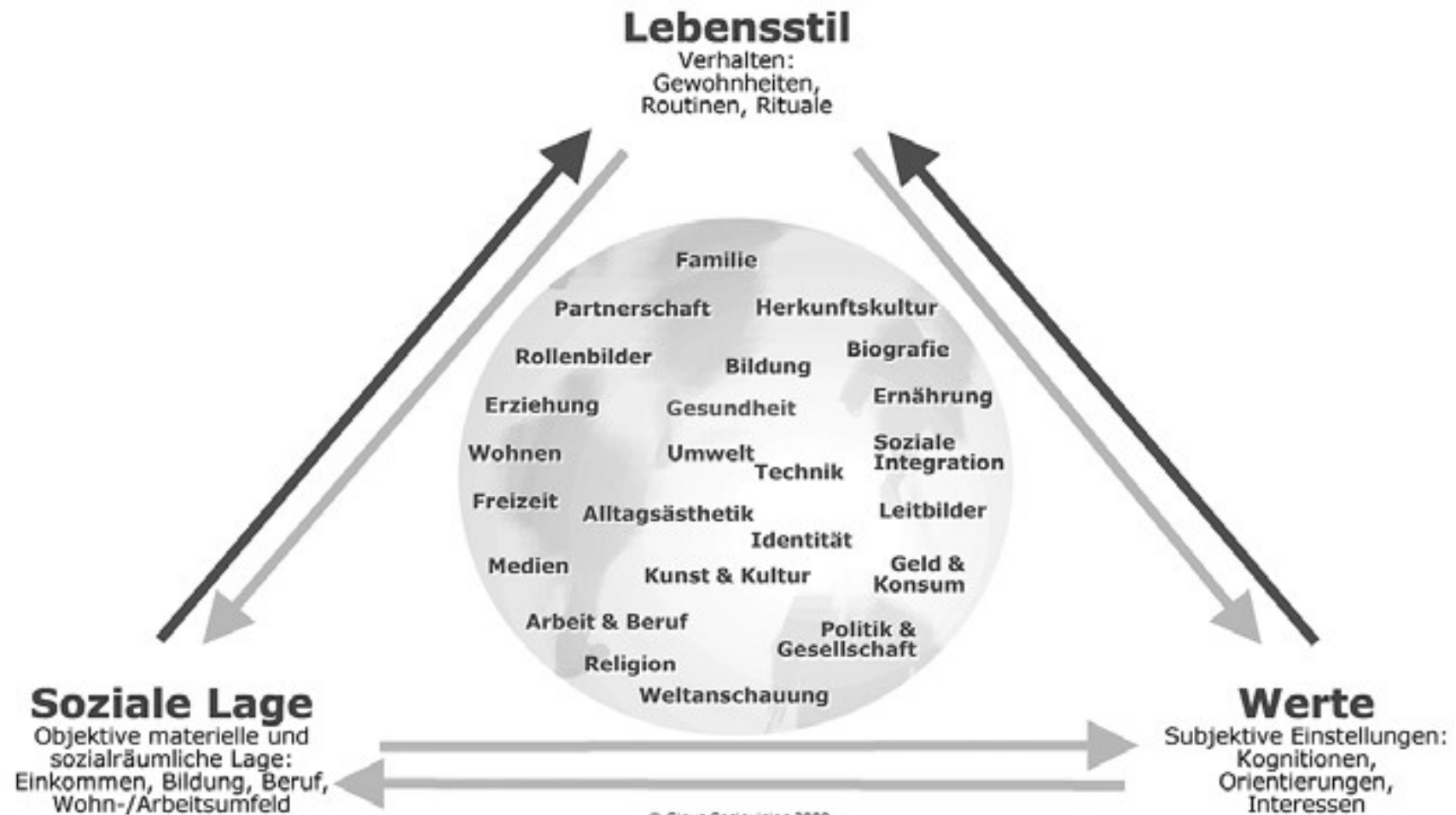
Vernetztes Denken!

Auch EINE korrekte Beschreibung bringt noch keine korrekten Aussagen
- ohne Beachtung der anderen Fachinformationen

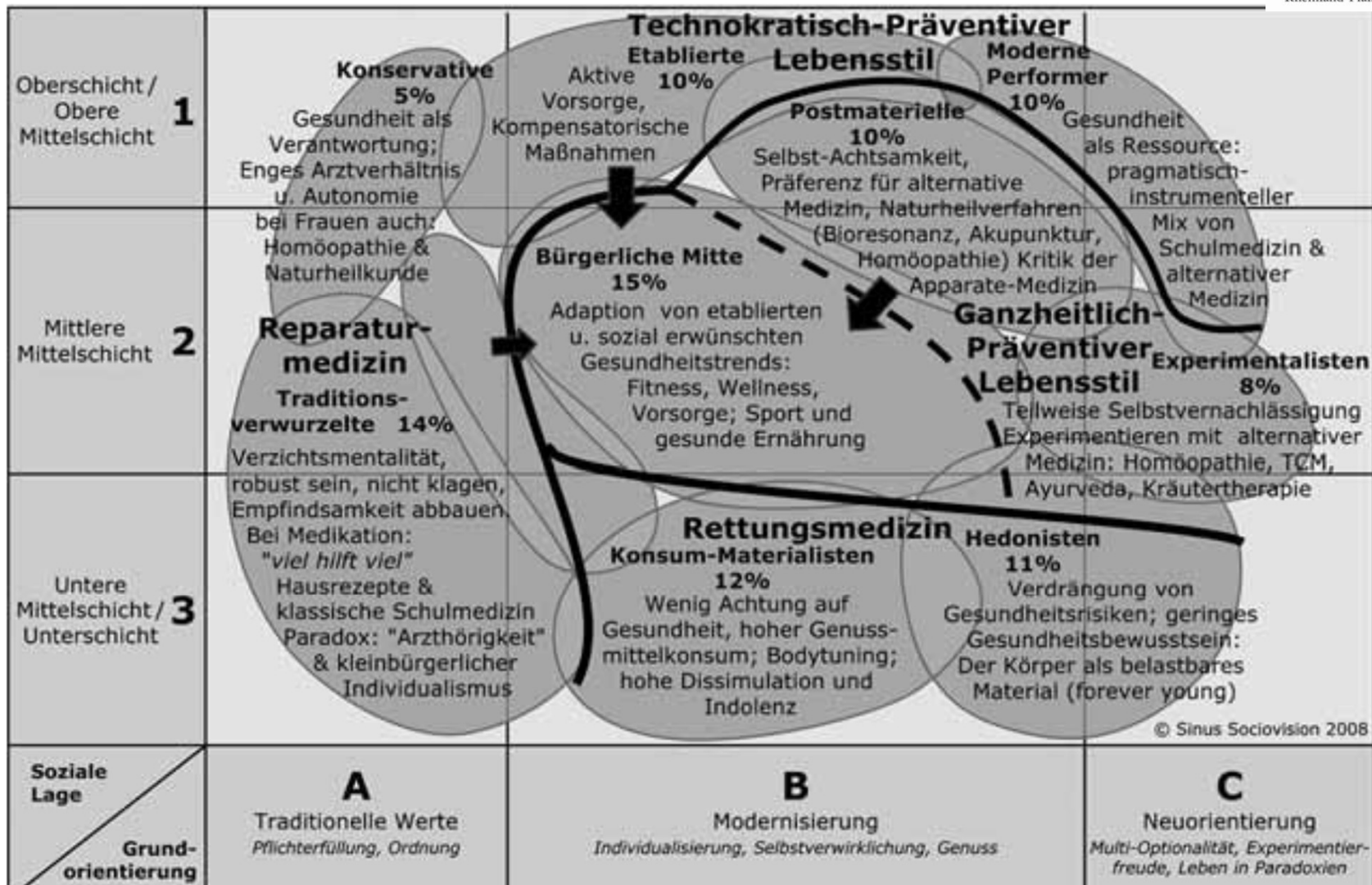
hat Eine(r) recht ?

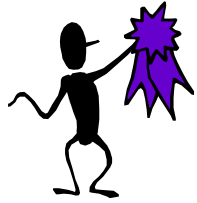


"Bausteine" sozialer Milieus



Milieuspezifische Einstellungen zu Gesundheit





„Reiß Dich zusammen“ - „hunger das Fett weg“ das ist DAS objektive Ziel?

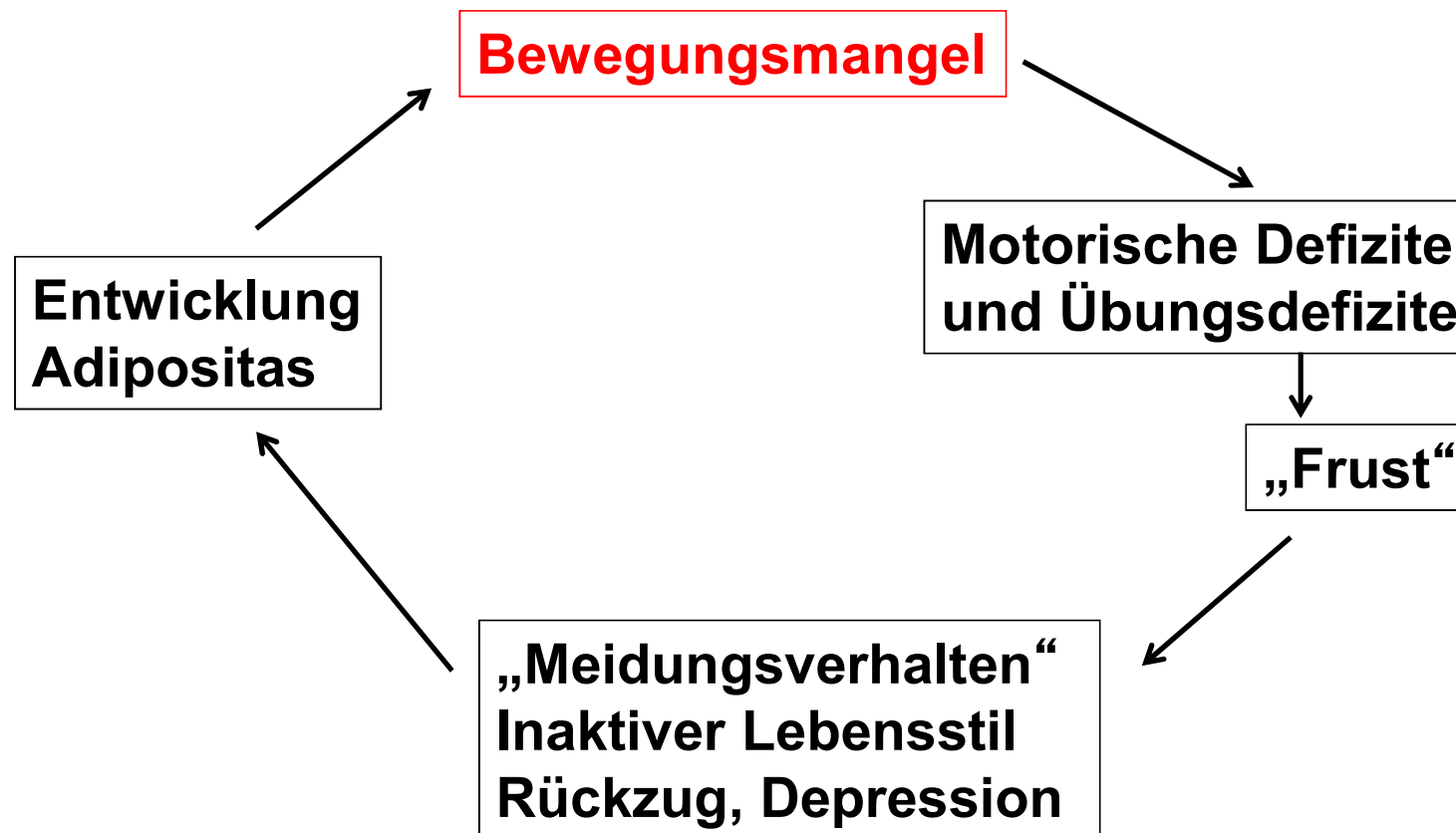
Subjektive Ziele des einzelnen Menschen

- Mehr (!) **Lebensfreude**
- Genuss beim Essen
- **Einbeziehen in Gemeinschaftserleben**
- Selbstbestätigung
- Umgang mit „Werbungs-Druck“
- „Ich hab´ ja nix dagegen, später gesund zu sein“ – aber dieses „Später“ interessiert mich **jetzt noch nicht**
- **Teilhabe**: Welche Aktivitäten und Kontakte entsprechen der aktuellen Lebensphase sozial, körperlich, emotional usw. - und seinem aktuellen Kontext (VERHÄLTNISPRÄVENTION)
- Wichtige Aspekte: Compliance, Empowerment, **Adhärenz, social support, environmental interventions**

...

Es hat sich
noch Keiner
Muskulatur
„**anhungern**“
können,
oder?

Circulus vitiosus



SLOW FOOD- Kultur



Zeit zum Geniessen

1. **Ohne Eile bei Tisch**
2. **Genuss wählen - und Qualität**
3. **Ohne Diät**
4. ~~sich täglich eine warme Mahlzeit gönnen~~
5. ~~cool bleiben –
Machen Sie die Ernährung nicht zum Problem!!!~~
6. ~~souverän im Umgang mit Ihrer Zeit~~
7. **Essen im Sitzen,**
auch beim kleinen Imbiss -
sich mit anderen zu Tisch setzen
8. **Anderen Freude mit Essen machen:**
Verschenken und teilen
9. **Achtsam sein - Hier und Jetzt leben**
10. **Essen bringt Lust und Ästhetik in den Alltag**

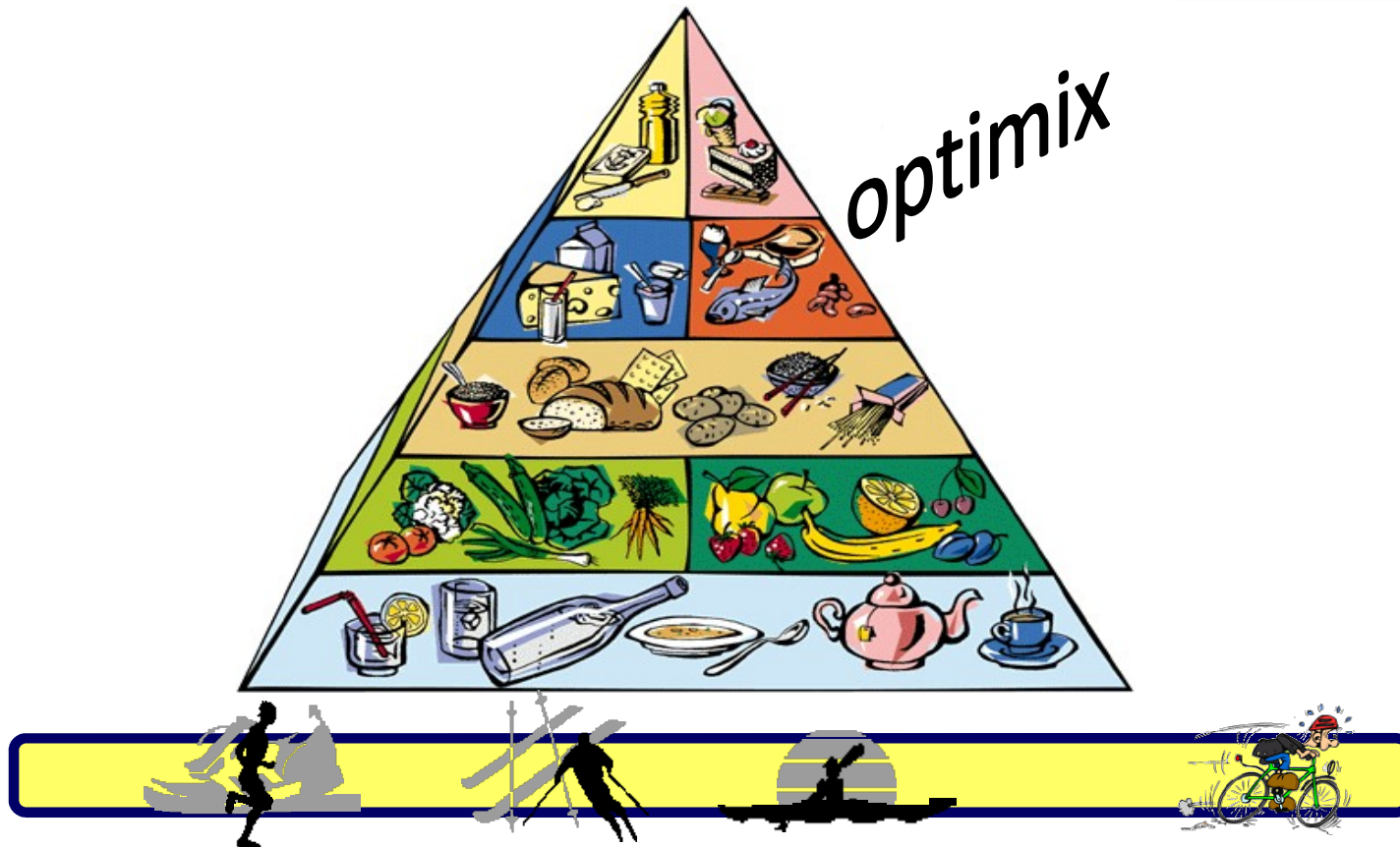
Bewegungskultur - Kultur



Freude tanken

1. **Anstrengungsfreude** wertschätzen
2. **Bewegungs-** Gelegenheiten **suchen: Hingehen!**
3. **„komm schwitz mit mir“**
4. 3-5x/ Woche für 20-30 Minuten lang wirklich schwitzen
5. **cool bleiben** – die Bewegung nicht zum Problem machen
6. **Bewegung im Alltag** entdecken. Treppe statt Aufzug, zu Fuß zum Einkaufen, zur Schule, zum Kindergarten – Rad fahren
7. Mut zur **„nicht perfekten Bewegung“: ANFANGEN**
8. ... **Verbündete Suchen** – andere ermuntern
9. **Politik beeinflussen** und richtig wählen! Fußgänger- und Fahrrad-Wege, bewusste Gestaltung der Gemeinden
10. **Bewegung bringt Freude und Wachheit in den Alltag**

Lebensmittelpyramide - für moderat Aktive

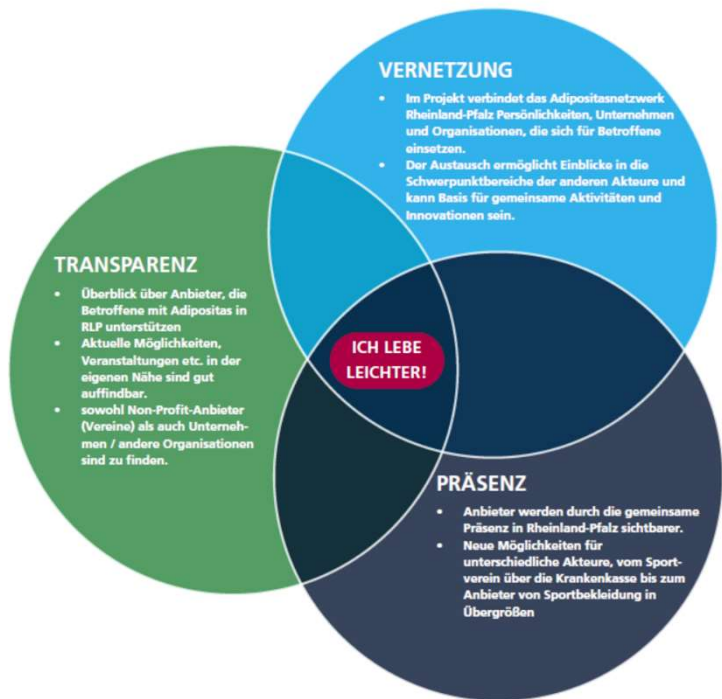


Körperliche Aktivität – je regelmäßiger desto besser
5mal in der Woche schwitzen, möglichst je 30 min

Erste Darstellung der geplanten ANW-Website „ich lebe leichter“

Das Projekt
„Ich lebe leichter in Rheinland-Pfalz“
AUF EINEN BLICK

INFORMATION FOR
AKTIVE UNTERSTÜTZENDE



Ich möchte leichter leben durch...



Mehr Entspannung



Angemessene Bewegung



Passende Mode



Gutes Essen



Medizinischen Rat



Persönliche Unterstützung



Individuelle Freizeitgestaltung



Weitere Möglichkeiten

Forderungen an die Politik von ADE und ANW Rheinland-Pfalz e.V.



1. Disease Management Programm (DMP) Adipositas

als Teil der [Nationalen Diabetesstrategie](#) (NDS) so bald wie möglich zu implementieren – Netzwerke mit Ärzten, Ernährungsberatern, Psychologen, Sporttrainern, definierte und strukturierte Abläufe, Abbildung der Leistungen durch die GKV zur Finanzierung dieser Stellen.

2. Die Nationale Diabetesstrategie - bereits Sommer 2020 im Bundestag beschlossen - sollte zügig umgesetzt werden.

Empfehlungen der WHO:

- den Zuckeranteil in verarbeiteten Lebensmitteln spürbar zu verringern
- stark zuckerhaltigen Süßgetränke höher zu besteuern
- Verbot der Werbung für jene ungesunden Lebensmittel auszusprechen, die speziell auf Kinder abzielt.

3. Darüber hinaus **STARKE PRIMÄRPRÄVENTION** in RLP:

Ernährungs-Training und gesundes Essen in Kitas und Schulen

Sport in Kitas und Schulen

Ferienprogramme mit Förderung der körperlichen Bewegung

Schulkampagnen gegen ungesunde Ernährung, Rauchen, Alkohol, Medienabhängigkeit

gesunde Gestaltung des Arbeitstages- und Umfeldes.

... innovative Ansätze gefragt



Pausenspiele für Kinder

Dr. med. Gabriele von der Weiden
Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz e.V.



Schule mit Bewegung = Lernen mit Bewegung

Kinder zur Bewegung verführen ...

Bewegte Pausen bedeuten

weniger Spannungen und weniger Unfälle

Kindern ein **stimulierendes Außengelände** bieten

Schlechtes Wetter?

Keine Ausreden!

„...und was passiert bei schlechtem Wetter und im Winter?“

⇒ Kann die Sporthalle geöffnet werden?

⇒ ⇒ Können Flure zum Bewegen benutzt werden?

Pausenspiele und Brainbreaks sorgen für

mehr aktive, bewegte Pausen –

mit viel Lachen, ein paar Tropfen Schweiß und viel Lust an Bewegung!

Viel Erfolg bei der Umsetzung und natürlich beim **Spiele**

wünscht das Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz e.V.





Noch Fragen ????

Anstrengungsfreude

Ich bedanke mich
für Ihre/ Eure Aufmerksamkeit und Geduld

Ein bewegter Tag ist ein guter Tag

Dr. med. Johannes Oepen
Vorsitzender
Adipositas-Netzwerk Rheinland-Pfalz e.V.



Bewegung: macht selbst mit!
„Wer rastet, der rostet“: **ANSTRENGUNGSFREUDE**