



Tut uns gut – Übergewicht vorbeugen

mit Bewegung, Ernährung
und Entspannung

Inhalt

5 Das tut der ganzen Familie gut

6–9 BEWEGUNG

6 Täglich viel Bewegung

8 Handy, Tablet und Fernseher – weniger ist mehr!

.....

10–15 ERNÄHRUNG

10 Der beste Durstlöscher: Wasser

12 Regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten

.....

16–17 ENTSPANNUNG

16 Regelmäßig Entspannung und ausreichend Schlaf

.....

18–23 DAS GEWICHT IM BLICK

18 Körpergewicht richtig einschätzen

22 Mein Kind hat Übergewicht – was tun?

24 Weiterführende Informationen

27 Impressum

Das tut der ganzen Familie gut

Jedes Kind ist einzigartig und jede Familie auch. **Einen guten Start ins Leben** – das wollen alle Eltern ihren Kindern ermöglichen. Gesundes Aufwachsen und eine altersentsprechende Entwicklung erfordern seitens der Eltern eine gute Beobachtung und Begleitung der Kinder. Die **altersgemäße Gewichtsentwicklung** gehört dazu.

Eltern spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, **Übergewicht bei Kindern vorzubeugen** – ein einfaches Patentrezept gibt es leider nicht.

Sie können aber im **Familienalltag** auf ein paar Dinge achten: Dazu gehören viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, wenig Fernsehen und ein liebevolles Klima innerhalb der Familie. Das beugt seelischen Belastungen vor. Seien Sie bei allem ein gutes Vorbild, denn Kinder lernen am besten von der eigenen Familie, von Eltern und Geschwistern.

Im Familienalltag zwischen Arbeit, Kindertagesstätte, Schule, Haushalt und Freizeit ist es sicherlich nicht immer einfach, das umzusetzen. Nehmen Sie die **Informationen und Tipps** in dieser Broschüre als Einladung und Anregung.

Dabei müssen Sie nicht von heute auf morgen alles auf einmal in Ihrem Familienalltag umsetzen, nach dem Motto „ganz oder gar nicht“. Haben Sie Geduld. Gewohnheiten zu verändern, braucht auch genügend Zeit. **Schon kleine Schritte zählen.** Es geht um die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer ganzen Familie.

Gewisse Regeln können dem Familienalltag einen gesunden Rahmen geben. Das hilft Kindern, ihr Gewicht in Balance zu halten. Mehr dazu lesen Sie auf den folgenden Seiten.



Täglich viel Bewegung



Bewegung tut gut. Nicht nur für Kinder, auch für Jugendliche, Erwachsene, ältere und chronisch kranke Menschen wird regelmäßige Bewegung empfohlen.

Bewegung ist gut für die körperliche und geistige Entwicklung. Sie gleicht Stress aus. Außerdem kann Bewegung das Gewicht positiv beeinflussen.

Jedes Kind, egal wie alt, braucht Bewegung. Ihr Kind kann so viel rennen und toben, wie es mag. Nach oben gibt's keine Grenze.



Spätestens mit drei, vier Jahren wünschen sich die meisten Kinder ein Fahrrad.

SO VIEL ZEIT FÜR BEWEGUNG

Babys und Kleinkinder unter 3 Jahren	so viel Bewegung wie möglich
3- bis 5-Jährige	mehr als 3 Stunden täglich, inklusive Bewegung in Kita und Verein
6- bis 18-Jährige	mehr als 1,5 Stunden täglich, inklusive 1 Stunde Bewegung im Alltag (mindestens 12.000 Schritte)

Quelle: adaptiert nach „Nationale Empfehlungen für Bewegungsförderung“, 2016

- Bewegung im Alltag**, z. B. zu Fuß in die Kita oder mit dem Rad in die Schule
- Bewegung in der Freizeit**, z. B. draußen toben, Fußball spielen mit Freunden oder Skateboard fahren
- Sport**, z. B. in der Schule oder im Verein
- Motivieren Sie Ihr Kind, sich zu bewegen. Machen Sie regelmäßig Ausflüge mit dem Fahrrad oder dem Roller, z. B. zu einem Spielplatz. **Überlegen Sie gemeinsam**, welche Möglichkeiten es gibt, die Ihrem Kind Spaß machen. Lassen Sie es bei Bedarf unterschiedliche Sportarten ausprobieren. Vielleicht spornt ein Mannschaftssport im Verein an, eine Tanzgruppe oder eine Kampfsportart? Auch ein Schrittzähler, z. B. als App auf dem Handy, kann motivieren. **Begleiten Sie Ihr Kind**, machen Sie Fotos und loben Sie seine Erfolge.
- Fehlt Ihnen die Zeit oder die Möglichkeit, Ihr Kind zum Sport zu begleiten, **fragen Sie andere Eltern oder Freunde**, ob sie Ihr Kind mitnehmen können. Oder verabreden Sie sich mit anderen Familien, z. B. auf dem Spielplatz, zum Fußball, Volleyball, Tischtennis, Federball oder zum Schwimmen. In Gemeinschaft fällt der erste Schritt leichter.



Handy, Tablet und Fernseher – weniger ist mehr!



Bewegungstipps
können Sie auf Seite 7
nachlesen.

Wer elektronische Medien häufig und lange nutzt, hat eher mit Übergewicht zu kämpfen. Das lange Sitzen kann hierbei eine Rolle spielen. Aber auch, dass beim Fernsehen gerne Kalorienreiches geknabbert und genascht wird.

MACHEN ELEKTRONISCHE MEDIEN DICK?

Handy, Computer und Fernseher gehören zum Familienalltag. Sie werden z.B. für die Schule gebraucht, für den Austausch mit Freundinnen und Freunden, mit Eltern und Geschwistern oder zur Unterhaltung.

Dabei ist es vor allen Dingen entscheidend, dass die Zeit, die Ihr Kind in seiner Freizeit vor dem Fernseher, am Computer und mit dem Handy verbringt, klar begrenzt ist.

Bewegung ist eine gute Alternative und ein Ausgleich zum Sitzen. Ob Sport im Verein, Kicken auf dem Bolzplatz oder Skateboardfahren – lassen Sie Ihr Kind ausprobieren, woran es Spaß hat.



Es ist sinnvoll, die Kinder beim Entdecken der Medienwelt zu begleiten.

MIT MEDIEN UMGEHEN

Um das Thema Medien gibt's in Familien oft Diskussionen. Ein paar Regeln, die Eltern und Kinder gemeinsam vereinbaren, können im Umgang mit den Medien helfen:

- Fernseher und Computer stehen nicht im Kinderzimmer. Denn dort erhöht sich meist die Medienzeit.
- Der Fernseher läuft nicht ständig und rund um die Uhr.
- Morgens vor dem Kindergarten oder vor der Schule, während der Mahlzeiten und unmittelbar vor dem Schlafengehen bleibt der Fernseher bzw. der Computer aus.
- Es gibt bestimmte Familienzeiten, in denen das Handy stumm geschaltet und weggelegt wird.

SO VIEL ZEIT FÜR HANDY, COMPUTER ODER TV

Babys und Kleinkinder unter 3 Jahren	gar keine Bildschirmmedien
3- bis 5-Jährige	max. 30 Minuten täglich
6- bis 11-Jährige	max. 60 Minuten täglich
12- bis 18-Jährige	max. 120 Minuten täglich

Quelle: adaptiert nach „Nationale Empfehlungen für Bewegungsförderung“, 2016



Der beste Durstlöscher:

Wasser



Trinkwasser aus der
Leitung oder Mineralwas-
ser aus dem Supermarkt?
Das ist Geschmackssache.

**In Wasser stecken null Kalorien. Es ist ein super
Durstlöscher. Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig,
um fit fürs Lernen, für den Sport oder fürs Spielen
zu sein.**

AUCH GETRÄNKE KÖNNEN DICK MACHEN

- **Gesüßte Getränke** (Limonade, Cola, Eistee, gesüßter Tee und Kakao) enthalten viel Zucker und damit viele Kalorien. Satt machen sie aber kaum. Insgesamt erhöht sich dadurch die Kalorienzufuhr, das ist schlecht fürs Gewicht. Zucker ist auch schädlich für die Zähne. Süße Getränke können Appetit auf Süßes machen. Daher so oft wie möglich Wasser statt süße Getränke trinken.
- **Säfte** enthalten fruchteigenen Zucker und damit viele Kalorien. Als Dauerge-trränk ist Saft zu kalorienreich.

- **Milch und Kakao** sind durch die vielen Kalorien nicht zum Durstlöschen geeignet. Ein Becher fettarme Milch als Getränk oder im Müsli ist jedoch als Zwischenmahlzeit geeignet.



Wasser schmeckt auch mit unbehandelter Zitrone und Minze.

WASSER SCHMACKHAFT MACHEN

.....

- **Zu den Mahlzeiten** am besten Wasser auf den Tisch stellen – entweder eine Flasche Mineralwasser oder Leitungswasser in einer großen Karaffe. So fällt es allen leichter, ein Glas Wasser zum Essen oder danach zu trinken.
- **Für etwas Geschmack** einen Spritzer Zitronen- oder Orangensaft ins Wasser geben.
- **Hin und wieder** können Sie auch eine Saftschorle aus zwei Dritteln Wasser und einem Drittel Saft mischen.
- **Für die Schule** und unterwegs eine schöne Trinkflasche mit Wasser ins Gepäck geben.
- **Vorbild zählt:** Trinken auch Sie zum Durstlöschen Wasser!



Regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten



In den zwei bis drei
Stunden zwischen den
Mahlzeiten brauchen
Kinder keine Snacks.

Regelmäßige Mahlzeiten sorgen für ausreichend
Energie und Nährstoffe. Frühstück, Mittag- und
Abendessen und am Vor- und Nachmittag eine
Zwischenmahlzeit – so können Mahlzeiten zum
Beispiel über den Tag verteilt werden.

ÖFTER MAL GEMEINSAM ESSEN

Versuchen Sie, möglichst oft gemeinsam zu essen. Das schafft für die ganze Familie das Erlebnis, zusammenzugehören. Es verbindet und stärkt alle Familienmitglieder nicht nur körperlich durch die Nahrungsaufnahme, sondern auch seelisch durch die Gemeinschaft. Gemeinsam essen macht Spaß, gemeinsam vorbereiten auch.

Wählen Sie Produkte aus allen 7 Lebensmittelgruppen. Nutzen Sie das reichhaltige Lebensmittelangebot. Berücksichtigen Sie das dargestellte Mengenverhältnis.



Binden Sie Ihr Kind in die Zubereitung des Essens ein. Beim Tischdecken können auch schon die Kleinen helfen. Wenn es in der Woche schwierig ist, dann versuchen Sie es wenigstens am Wochenende. So können z. B. das Frühstück am Samstag- und am Sonntagmorgen ausgiebig sein und Gelegenheit für das Gemeinschaftserlebnis geben. Und noch etwas: Lassen Sie Ihr Kind – vor allem wenn es klein ist – auf keinen Fall ganz alleine essen.

ABWECHSLUNGSREICH ESSEN

- **reichlich:** Wasser zum Trinken, Obst und Gemüse, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Couscous oder anderes Getreide
- **mäßig:** Milch, Joghurt und Käse, Fleisch und Wurst, Fisch und Eier
- **sparsam:** Fett- und Zuckerreiches wie Süßigkeiten, Gebäck, Fast Food, Limonade



Eine ausgewogene Ernährung kann vor vielen Krankheiten schützen.

Sättigungsgefühl respektieren

Jeder Tag ist anders und der Hunger nicht immer gleich groß. Die Kleinen haben ein gutes Gespür für ihren Hunger und die Sättigung. Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit und Ruhe zum Essen, damit es auf seinen Bauch hören kann.

Ungestört essen

Schalten Sie zum Essen den Fernseher aus. Legen Sie das Handy in ein anderes Zimmer oder schalten Sie es stumm. So können alle ohne Ablenkung das Essen genießen.

Essen nicht als Belohnung

Trösten oder belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Lebensmitteln und Süßigkeiten. Sonst lernt es, dass es bei mieser Stimmung oder Langeweile immer etwas zu essen gibt. Nehmen Sie Ihr Kind stattdessen in den Arm, hören Sie ihm zu. Das macht Kinder stark und tut ihnen gut.

Familienregeln vereinbaren

Ein paar Regeln können helfen, dass das Essen entspannend ist. Regeln können z. B. sein: Nicht übers Essen lästern. Nicht beim Essen streiten. Ein süßer Nachtschisch ist besser als Naschen zwischendurch. Vereinbaren Sie diese Regeln gemeinsam in der Familie, dann werden sie eher eingehalten.





Regelmäßig Entspannung und ausreichend Schlaf



Schlaf ist für jeden Menschen lebensnotwendig. Der Schlaf wirkt sich positiv auf den Körper und die Seele aus.

Zu wenig Schlaf kann zu mehr Gewicht führen. Aktive Entspannung baut Stress ab und fördert erholsamen Schlaf.



Kuscheln kann das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit erfüllen.

.....



Kleinkinder schlafen etwa zwischen 10 und 14 Stunden. Kinder zwischen 6 und 12 Jahren sollten 9 bis 12 Stunden schlafen.

.....

ANTISTRESS-TIPPS

- Packen Sie nicht zu viele Termine für Ihr Kind in den Tag.
- Lassen Sie Ihr Kind ausgiebig spielen und toben, egal wie alt es ist! Auf den Spaß, nicht auf Höchstleistung kommt es an.
- Helfen Sie Ihrem Kind, z. B. durch Pausen im Alltag, zur Ruhe zu kommen. Nehmen Sie es in den Arm. Kuscheln Sie mit ihm. Lesen Sie ihm vor.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Tag, hören Sie ihm aufmerksam zu.
- Wenn Sie sich Sorgen machen, dann lassen Sie sich helfen. Sie können sich an eine Beratungsstelle wenden, z. B. an das Elterntelefon unter 0800 1110500 oder die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Oder fragen Sie Ihre Kinder- und Jugendärztin oder Ihren Kinder- und Jugendarzt.

WIE VIEL SCHLAF BRAUCHT IHR KIND?

Achten Sie auf Ihr Kind. Wenn es müde ist, sorgen Sie für ausreichend Ruhephasen am Tag und für genügend Schlaf.

DAS FÖRdert GUTEN SCHLAF

- Rituale vor dem Schlafengehen (z. B. Gute-Nacht-Geschichte)
- kein Fernseher oder Computer vorm Zubettgehen
- ausreichend Bewegung am Tag
- nicht zu große Mahlzeiten vor dem Schlafengehen
- keine koffeinhaltigen Getränke (Cola, schwarzer oder grüner Tee, Kaffee), sie können zu Unruhe, Schlafstörungen, Herzrasen führen



Körpergewicht richtig einschätzen



Das Gewicht allein sagt nichts darüber aus, ob Ihr Kind gesund oder krank ist.

Das Gewicht des eigenen Kindes einzuschätzen, fällt schwer. In der Regel wird das Gewicht Ihres Kindes regelmäßig bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bestimmt. Dort wird beobachtet, wie sich das Gewicht über die Zeit entwickelt.

BMI ERRECHNEN UND WACHSTUM BERÜCKSICHTIGEN

Um das Gewicht zu beurteilen, wird der Body-Mass-Index (BMI) benutzt. So wird er errechnet:

1. Ohne Kleider auf die Waage stellen und das Körpergewicht notieren
2. Die Körpergröße messen
3. Körpergröße mal Körpergröße nehmen
4. Das Körpergewicht durch den in 3. errechneten Wert teilen

Der BMI-Wert sagt allein aber noch nicht, ob Ihr Kind normal- oder übergewichtig ist. Denn das Wachstum muss berücksichtigt werden. Deshalb tragen Sie den Wert in die Wachstumskurve für Mädchen bzw. Jungen (Seite 21) ein.

So können Sie das Gewicht Ihres Kindes einschätzen: Ist alles im grünen Bereich oder zu hoch für sein Alter? Auch wenn das Gewicht nicht im Normalbereich liegt, dramatisieren Sie dies nicht. Versuchen Sie, behutsam damit umzugehen und gemeinsam eine Lösung zu finden.

BEISPIELRECHNUNG

.....

Ihr neunjähriges Kind wiegt 37 kg und ist 1,40 m groß:

$$1,40 \times 1,40 = 1,96$$

$$37 \div 1,96 = 18,9 = \text{BMI}$$

Einen BMI-Rechner finden Sie auf der Internetseite www.uebergewicht-vorbeugen.de. Dort erhalten Sie eine individuelle Antwort zum errechneten BMI.



Säuglinge werden von Hebammen oder in der Arztpraxis regelmäßig gewogen.

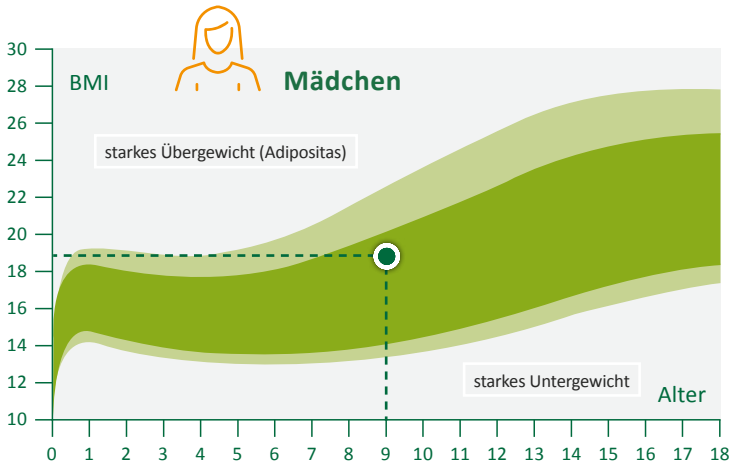
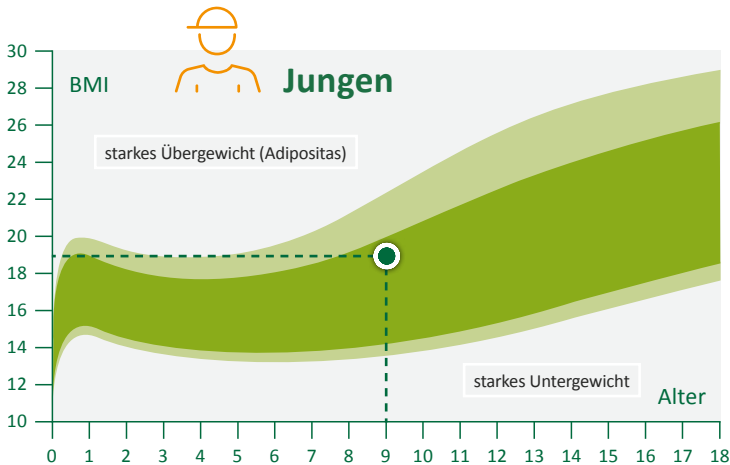
.....



Die Beurteilung des Gewichtsstatus eines Kleinkindes (unter drei Jahren) gehört in die kinderärztliche Praxis. Der BMI alleine ist nicht aussagekräftig.

.....

WACHSTUMSKURVEN



SPRECHEN SIE IHRE ÄRZTIN ODER IHREN ARZT AN

Sollten Sie unsicher sein, ob alles in Ordnung ist oder ob es bereits Handlungsbedarf gibt, gehen Sie am besten zur Kinder- und Jugendärztin oder zum Kinder- und Jugendarzt. Sie oder er kann das Gewicht Ihres Kindes am besten beurteilen.

Nicht nur die Kilos, die Ihr Kind auf die Waage bringt, werden dabei berücksichtigt. Es kommt auch auf die persönliche Entwicklung an. Bei den Gesundheitsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche werden Gewicht und Körpergröße gemessen und auf der Rückseite des gelben Kinderuntersuchungsheftes in Wachstumskurven eingetragen. So lässt sich die Gewichtsentwicklung verfolgen.



Mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung, regelmäßiger Entspannung sowie anderen Lebensgewohnheiten können Familien eine gesunde Gewichtsentwicklung unterstützen.



Die Organisation AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter) beschäftigt sich mit dem Thema Übergewicht bei Kindern. Auf der Webseite finden Fachleute, aber auch Eltern Handlungsempfehlungen, Therapieeinrichtungen sowie Zahlen und Studien. www.a-g-a.de



Mein Kind hat Übergewicht – was tun?



.....

Ihr Kind hat viele andere Eigenschaften, die es einzigartig machen, auch wenn es übergewichtig ist. Sagen und zeigen Sie ihm das immer wieder.

.....

Starkes Übergewicht hat negative Folgen für Körper und Seele. Gemeinsam mit Fachleuten können Sie dafür Sorgen, dass die Lebensqualität Ihres Kindes erhalten bleibt. Holen Sie sich rechtzeitig Beratung.

1. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Sie oder er kann am besten das Gewicht Ihres Kindes einschätzen und sagen, ob Ihr Kind gesund ist und sich gut entwickelt. Hat es Übergewicht, kann die Ärztin oder der Arzt Ihnen auch sagen, ob eine Therapie notwendig ist. Oft reicht es auch, wenn das Kind das Gewicht hält und mit dem Wachstum „abnimmt“.

2. Suchen Sie sich Hilfe, informieren Sie sich.

Es gibt viele Organisationen, die sich mit dem Thema Übergewicht bei Kindern beschäftigen. Eine davon ist die AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter, www.a-g-a.de). Auch Ihre Krankenkasse kann helfen und Sie mit Informationen unterstützen.

3. Prüfen Sie zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob ein Programm zum Abnehmen für Ihr Kind in Frage kommt.

Bei starkem Übergewicht werden in speziellen Programmen eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und das Verhalten (z.B. Umgang mit Stress) geschult. Solche Programme können einen positiven Einfluss auf die Gesundheit Ihres Kindes haben.

4. Starten Sie Schritt für Schritt.

Ausgewogen, regelmäßig, aber nicht ständig essen, regelmäßig bewegen und entspannen, das Fernsehgerät und den Computer öfter mal ausschalten – das tut allen Familienmitgliedern gut. So können Sie das Gewicht ganz langsam in die gewünschte Richtung bringen.

Überlegen Sie gemeinsam in der Familie, was Sie als Erstes ändern möchten und was Sie dafür tun müssen. Setzen Sie sich kleine Ziele. Seien Sie geduldig und lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen. Wenn es darum geht, Verhalten zu ändern, benötigen wir Menschen viel Zeit.

Weiterführende Informationen

BEWEGUNG

Der kostenlose Bewegungskalender der Deutschen Sportjugend (dsj) bietet zahlreiche Ideen für Bewegung im Alltag. Der Flyer zu Bewegung, Ernährung und Entspannung informiert über den Nutzen von Bewegung in der kindlichen Entwicklung.

www.dsj.de

Das Bewegungsdreieck zeigt, welche und wie viel Bewegung gut tut – im Alltag, in der Freizeit und beim Sport.

www.uebergewicht-vorbeugen.de

Das Netzwerk Junge Familie hat unter dem Motto „Gesund ins Leben“ Informationen und Tipps für einen bewegten Alltag zusammengestellt.

www.gesund-ins-leben.de

Sitzen Sie und Ihre Familie zu viel? Die Plattform Ernährung und Bewegung (peb) hat den „Sitz-Check für Familien“ und „Sitz-Check für Kinder“ online gestellt. Testen Sie sich selbst!

www.pebonline.de

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung hält viele Ideen, Materialien und Anregungen zur Ernährung und Bewegung bereit.

www.in-form.de

MEDIENNUTZUNG

Die Broschüre der BZgA „Gut hinsehen und zuhören!“ bietet Informationen, Praxisbeispiele und viele hilfreiche Tipps für Eltern zum Thema Mediennutzung in der Familie.

www.bzga.de

ERNÄHRUNG

Ausführliche Informationen zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen finden Sie auf den Seiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

www.dge.de

Das Netzwerk Junge Familie hat unter dem Motto „Gesund ins Leben“ hilfreiche Informationen zum Essenlernen für Kleinkinder zusammengestellt.

www.gesund-ins-leben.de

Die kostenpflichtige Broschüre „Das beste Essen für Kinder“, herausgegeben vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), erklärt die Ernährungspyramide und hat jede Menge Tipps für den Familienalltag.
www.ble-medienservice.de

Der Flyer „Naschen und knabbern – Maßvoll mit Genuss“ hilft Eltern, das richtige Maß im Umgang mit Süßigkeiten zu finden.
www.fitkid-aktion.de

ENTSPANNUNG UND SCHLAF

Das BZgA-Internetportal zur Kindergesundheit bietet zahlreiche Informationen zu Alltagsthemen rund um die Gesundheit und Entwicklung von Kindern. Ein großer Bereich widmet sich dem Thema Schlafen.
www.kindergesundheit-info.de

Entspannungskurse für Kinder bieten Krankenkassen und andere Anbieter wie Sportvereine oder Familienzentren an. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Kostenzuschüsse.

ÜBERGEWICHT

Die BZgA zeigt Eltern und anderen Personen, wie mit Bewegung, Ernährung und Entspannung Übergewicht vorgebeugt werden kann.
www.uebergewicht-vorbeugen.de

Die Organisation AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter) beschäftigt sich mit dem Thema Übergewicht bei Kindern. Auf der Webseite finden Fachleute, aber auch Eltern Handlungsempfehlungen, Therapieeinrichtungen sowie Zahlen und Studien.
www.a-g-a.de

Die Elterninformation „Mein Kind ist zu dick“ der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) gibt sachliche Hintergrundinformationen und Tipps für die Familie.
www.dgkj.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Impressum

Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
Alle Rechte vorbehalten.

Verantwortlich: Dr. Oliver Ommen, Lydia Lamers

Text: Monika Cremer

Gestaltung: neues handeln AG, Helder Brand Design

Bildnachweis:

Getty Images: Titel SolStock, S. 6 Hero Images,
S. 7 AleksandarNakic, S. 9 laflor, S. 10 lovelyday12,
S. 11 drawndream, S. 12 AleksandarNakic, S. 15 alvarez,
S. 16 Illya_Vinogradov, S. 17 PeopleImages, S. 18 Sidekickm
S. 19 Steve Debenport, S. 22 Dimitri Otis
iStock: S. 8 Maskot
DGE: S. 13

Stand: September 2019

Auflage: 3.50.11.19

Druck: Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG,
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

.....

BESTELLMÖGLICHKEITEN:

per Post: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(BZgA), 50819 Köln

per Telefax: 0221 8992-257

per E-Mail: order@bzga.de

per Internet: www.bzga.de

Bestellnummer: 35231800

.....

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf bestimmt.

