

Ist mein Kind zu dick?

Bestimmen Sie dazu den BMI (Body-Mass-Index) Ihres Kindes:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Größe} \times \text{Größe}}$$

Beispiel $\frac{60 \text{ kg}}{1,50 \text{ m} \times 1,50 \text{ m}}$ das entspricht einem BMI von 26,7 kg/m²

Dann überprüfen Sie in der Tabelle unten (Alter und Geschlecht beachten), ob der BMI über der 90. Perzentile (P 90) liegt. Trifft das zu, spricht man von Übergewicht, liegt er über der 97. Perzentile (P 97) spricht man von Adipositas.

Alter	Mädchen		Jungen	
	P 90	P 97	P 90	P 97
0	14,12	14,81	14,28	15,01
1	18,25	19,22	18,73	19,81
2	17,92	19,03	18,01	19,14
3	17,64	18,84	17,62	18,82
4	17,54	18,85	17,54	18,83
5	17,69	19,16	17,61	19,02
6	17,99	19,67	17,86	19,44
7	18,51	20,44	18,34	20,15
8	19,25	21,47	19,01	21,11
9	20,04	22,54	19,78	22,21
10	20,80	23,54	20,60	23,35
11	21,61	24,51	21,43	24,45
12	22,48	25,47	22,25	25,44
13	23,33	26,33	23,01	26,83
14	24,05	27,01	23,73	26,97
15	24,59	27,45	24,36	27,53
16	24,91	27,65	24,92	27,99
17	25,11	27,72	25,44	28,40
18	25,28	27,76	25,91	28,78

KiCK

Sie erreichen uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- **Stadtbahnlinie 6**
Haltestelle: Kinderkrankenhaus auf der Bult
- **Buslinien 128, 134 oder 370**
Haltestelle: Menschingstraße/Kinderkrankenhaus

Mit dem Auto erreichen Sie uns über den Messeschnellweg (B3): Ausfahrt Bult.



AUF DER BULT

Kinder- und Jugendkrankenhaus

Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover
Tel.: +49 511 8115-0, Fax: +49 511 8115-1060
www.auf-der-bult.de/kick



KiCK ist auch Facebook:
www.facebook.com/KiCK.Hannover/



AUF DER BULT

KINDER- UND JUGENDKRANKENHAUS

KINDERGEWICHT INTENSIV COACHING IM KRANKENHAUS



Eine Einrichtung der Hannoverschen Kinderheilstiftung
Stiftung des privaten Rechts seit 1863

Wenn Sie uns unterstützen wollen, freuen wir uns ganz besonders.

Spendenkonto: **AUF DER BULT**
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE85 2512 0510 0000 0018 18
BIC: BFSWDE33HAN

Ärztlicher Leiter:
Prof. Dr. Thomas Danne

Unterstützung für Familien mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen

| www.auf-der-bult.de/kick



Übergewicht ist gefährlich

Kinder mit Übergewicht tragen ein hohes gesundheitliches Risiko, z.B. für

- Typ 2-Diabetes
- Bluthochdruck
- Herzerkrankungen
- vorzeitigen Gelenkverschleiß
- psychosoziale Belastungen



Je eher Eltern handeln, umso größer sind die Chancen für eine gesunde Zukunft ihrer Kinder.

KiCK

– Was ist das?

- **KiCK** steht für **K**indergewicht **i**ntensiv **C**oaching im **K**rankenhaus
- **KiCK** wird seit 2005 angeboten
- **KiCK** wird durch ein zertifiziertes Team aus Kinder- und Jugendärzten, Diplom-Psychologen, Diätassistenten und Physiotherapeuten durchgeführt
- **KiCK** ist ein zertifiziertes Schulungsprogramm
- **KiCK** dauert zwölf Monate, eine regelmäßige Teilnahme ist verpflichtend
- wer regelmäßig bei **KiCK** teilnimmt und sein Ernährungs- und Bewegungsverhalten verändert, kann sein Gewicht stabilisieren bzw. reduzieren
- die **KiCK**-Nachsorge erfolgt im Rahmen der Adipositasambulanz

KiCK – Die Ziele

- Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens der ganzen Familie
- Essen genießen lernen
- Freude an gemeinsamen Mahlzeiten erleben
- Spaß an sportlichen Aktivitäten in der Gruppe ohne Leistungsdruck erfahren
- ein gutes Körpergefühl erreichen
- selbstbewusstes Verhalten fördern
- elterliche Ressourcen fördern



KiCK – Das Programm

- maximal zwölf etwa gleichaltrige Kinder oder Jugendliche sind in einer Gruppe
- einmal pro Woche findet ein Sporttraining statt
- in Gruppenschulungen, praktischen Übungen und Familiengesprächen wird gemeinsam gesunde Ernährung geübt und der Umgang mit den alltäglichen Problemen und selbstbewusstes Verhalten trainiert

anmeldung info

KiCK richtet sich an adipöse Mädchen und Jungen im Alter zwischen acht und 17 Jahren. Bei Interesse an unserem Programm sprechen Sie bitte Ihren Kinderarzt an. Die Ärzte informieren uns über Ihren Teilnahmewunsch. Danach teilen wir Ihnen einen Termin für die Eingangsuntersuchung mit. Es findet eine Beratung mit der Familie statt, in der geklärt wird, ob das Programm für das Kind und die Familie geeignet ist. Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein.

Fragen zum Programm:

Team Ernährungsberatung, Tel.: +49 511 8115-3350
kick@hka.de

Anmeldung oder Terminvergabe:

Julia Knaub, Tel.: +49 511 8115-3343
kick@hka.de

Kosten

Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für **KiCK** oder beteiligen sich mit einem Zuschuss. Wir unterstützen Sie gern bei Verhandlungen mit Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme bzw. -beteiligung.

Fragen zur Kostenübernahme:

Werner Trocha, Tel.: +49 511 8115-1181
kick@hka.de

96-KiCK-Fitness

Über das Schulungsprogramm hinaus bietet das Kinder- und Jugendkrankenhaus AUF DER BULT gemeinsam mit Hannover 96 ein Sportprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche an. Das Motto lautet „Sport mit Spaß ohne Druck“.

Kontakt

Tel.: +49 151 19 560 660
fitundkids@hannover96.de

