

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 $\frac{60 \text{ kg}}{1,50 \times 1,50 \text{ m}}$ 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 (P90) liegt. Trifft das zu, spricht man von Übergewicht, liegt er über der 97. Perzentile (P97) spricht man von Adipositas.

Alter	Mädchen		Jungen	
	P90	P97	P90	P97
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	26,28
14	24,05	27,01	23,72	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

Perzentilen für den Body Mass Index (in kg/m²) im Alter von 0 bis 18 Jahren



Kinderkrankenhaus auf der Bult

Janusz-Korczak-Allee 12
30173 Hannover

Telefon 0511.8115-0
www.kinderkrankenhaus-auf-der-bult.de



– Unser Team

Prof. Dr. Thomas Danne
Kinder- und Jugendarzt · Leitung

Dr. Thorben Kracht · Assistenzarzt
Claudia Ziegler · Dipl.-Psychologin
Dr. Heike Saßmann · Dipl.-Psychologin
Evelin Sadeghian · Diätassistentin
Cathrin Guntermann · Ökotrophologin
Konstantinos Harvalos · Physiotherapeut
Marion Zärtner · Arzthelferin
Werner Trocha · Verwaltung · Abrechnung

Sie erreichen uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln

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

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

Trägerin: **Stiftung Hannoversche Kinderheilstalt**
Vorstand der Stiftung und Ärztlicher Direktor des Kinderkrankenhauses auf der Bult:
Dr. Thomas Beushausen

Spendenkonto – Kennwort: KiCK
Bank für Sozialwirtschaft · Konto 1818 · BLZ 251 205 10

www.hka.de

HANNOVERSCHE
KINDERHEILANSTALT
Stiftung des privaten Rechts seit 1863



Kinder in guten Händen



© fotolia V/fotolia.com

verändern» Information

- **Unterstützung für Familien mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen**

KINDERKRANKENHAUS AUF DER BULT
für Kinder und Jugendliche
Akademisches Lehrkrankenhaus





Kindergewicht intensiv Coaching im Kinderkrankenhaus auf der Bult

Übergewicht ist gefährlich

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

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

Auch wenn sich übergewichtige Kinder heute noch gut fühlen, sollten alle Erwachsenen, die für sie Verantwortung tragen, sofort etwas gegen das Übergewicht tun. 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**inderkrankenhaus auf der **B**ult
- **KiCK** wird seit 2005 im Kinderkrankenhaus auf der Bult für Familien mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen angeboten
- **KiCK** ist ein zertifiziertes Schulungsprogramm der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter
- **KiCK** dauert 12 Monate
- 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



© Maria.P./Fotolia.com



© NiDerLander/Fotolia.com

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

Gerade Kindern und Jugendlichen, die schon ein- oder mehrfach erfolglos versucht haben, ihr Gewicht zu reduzieren, möchten wir über ein ganzes Jahr mit Rat und Tat zur Seite stehen und ihnen zeigen, wie sie ihr Ziel selbstbewusst Schritt für Schritt erreichen können.

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

Die aktive Teilnahme der Eltern an der Schulung ist ein fester Bestandteil des Programms.

Anmeldung

KiCK richtet sich an adipöse Mädchen und Jungen im Alter zwischen 8 und 17 Jahren. Bei Interesse an unserem Programm sprechen Sie bitte Ihre/n Kinderarzt/-ärztin 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.

Fragen zum Programm:

Evelin Sadeghian · Telefon 05 11 . 81 15-33 50
adipositas@hka.de

Anmeldung oder Terminvergabe:

Marion Zärtner · Telefon 05 11 . 81 15-33 43
zaertner@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, Telefon 05 11 . 81 15-11 81
trocha@hka.de

Essen genießen
Freude an Bewegung
entwickeln
Selbstbewusstsein