



## Healthy Athletes - Health Promotion

Health Promotion möchte die Gesundheit der Athleten verbessern und wirbt für einen gesunden Lebensstil. Es möchte durch Aufklärung und Beratung zur gesunden Ernährung, zum Raucher- und Sonnenschutz prophylaktisch und auch kurativ helfen. Durch interaktives Training und Spiel soll das Bewusstsein geschaffen werden für die Notwendigkeit der Fürsorge für einen gesunden Körper. Fakten-Wissen wird erworben, Motivation und Beständigkeit unterstützt.

### I. Clinical Director Health Promotion

Health Promotion steht unter der fachkundigen Leitung der Fachärztin für Kinderheilkunde und Kinder- und Jugendpsychiatrie, **Frau Dr. Margarethe Möllering (Essen)**, die 10 Jahre als Kinderärztin an der Universitätskinderklinik in Bonn und 28 Jahre als Kinder- und Jugendpsychiaterin an der Universitätsklinik in Essen tätig war. Bereits seit Special Olympics 2004 in Dublin ist Frau Dr. Möllering ehrenamtlich für Healthy Athletes Deutschland tätig. Regelmäßig leitet sie seit dem Health Promotion Screenings, wie z.B. während Special Olympics Events 2005 Hamburg und Garmisch, 2006 Oberhof, 2008 in Karlsruhe und 2009 in Inzell, um nur einige zu nennen.

Große Unterstützung während der Screenings leistet die Ärztin und Pharmazeutin, **Frau Dr. Brigitte Wörner (Berlin)**, die bereits seit den National Summer Games in Berlin 2006 aktiv ist. So nahm sie auch bei Health Promotion 2007 und 2008 in Oberhof, 2008 in Karlsruhe sowie 2009 in Inzell teil.

### II. Programminhalt

#### Gewichtskontrolle

Der BMI solle bei jungen Athlet(inn)en zwischen 20 und 25 liegen und später keineswegs die Größe von 30 überschreiten. Eine Adipositas ist äußerst schwer dauerhaft zu behandeln. Wichtig ist die Vorsorge, eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung und regelmäßiges Wiegen.

26 % unsere Athlet(inn)en liegen mit dem BMI über 25 und sind somit übergewichtig. Sogar 13 % der Athlet(inn)en liegen über einem BMI von 30. Sie sind damit adipös.

Ist eine Adipositas eingetreten, so ist bei der Schwierigkeit der Gewichtsabnahme das oberste Gebot: **Kein Gramm mehr.**

### **Ernährungsberatung**

Es ist wichtig die **Fittmacher** und die **Fettmacher** zu kennen. Damit können versteckte Kalorien gemieden werden. Während der Beratungen wird den Athlet(inn)en mit Bild und Demonstrationsmaterialien anschaulich vermittelt, dass deshalb eine ballastreiche Kost zur Sättigung zu bevorzugen ist.

### **Blutdruckkontrolle**

Der Blutdruck sollte stets bei 120:80 mm Hg liegen. Bei 16 % unserer Athlet(inn)en ist der während der Screenings gemessene Blutdruck zu hoch (höher als 140:90 mm Hg). Er muss dann am Heimatort überprüft werden. In der Mehrzahl der Fälle kann auch die Situation, die Anstrengung, der Eifer oder die Freude bei Special Olympics dabei zu sein, Ursache für erhöhte Werte sein. Aber: Kontrolle muss sein!

### **Raucherberatung**

In Deutschland sterben pro Jahr 140 000 Menschen an den Folgen des Rauchen, das sind 380 Menschen pro Tag. Rauchen verkürzt das Leben um etwa 10 Jahre!! Geschädigt werden nahezu alle Körperzellen vom Nikotingift, sie reagieren mit Krebs. Lunge, Mund- und Speiseröhrenschleimhaut, Niere, Enddarm, Haut ect. Ca. 14% unsere Athleten rauchen.

### **Sonnenschutz**

Pro Jahr erkranken in Deutschland 75 000 Menschen an Hautkrebs. Der helle Hautkrebs bevorzugt eindeutig Haut, die der Sonne ausgesetzt ist. 80% der Hautschäden, aus denen später Krebs entsteht, sind in den ersten 18 Lebensjahren entstanden. Deshalb werden unsere Athlet(inn)en bei Health Promotionen über **Sonnenschutzmaßnahmen** informiert. Dazu zählen:

- Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor,
- Tragen einer Kopfbedeckung,
- Sonnenbrillen,
- Schatten aufsuchen

### III. Programmergebnisse

Tab. Screeningzahlen von Health Promotion 2005 - 2009

Jahr	Anzahl der Events	Untersuchte Athleten insgesamt	Anteil der Athleten mit BMI 25 – 30 (in %)	Anteil der Athleten mit BMI > 30 (in %)	Anteil der Raucher (in %)	Anteil der Athleten mit erhöhtem Blutdruck (in %)
2005	1	142	25 %	12 %	17 %	
2006	2	569	26 %	14 %	17 %	11 %
2007	1	141	57 %	10 %	2 %	9 %
2008	3	1124	25 %	15 %	11 %	21 %
2009	2	558	19 %	10 %	15 %	12 %
<b>gesamt</b>		<b>2534</b>	<b>26 %</b>	<b>13 %</b>	<b>14 %</b>	<b>16 %</b>

### IV. Sponsoren

La Roche - Posay,

Sanofi - Aventis

Bayer

Das Deutsche Grüne Kreuz

Sebapharma

#### Kontakt:

**Dr. med. Margarethe Möllering**  
Clinical Director Health Promotion

[margarethe.moellering@specialolympics.de](mailto:margarethe.moellering@specialolympics.de)

[www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)

[www.nationalgames.de](http://www.nationalgames.de)