

Special Olympics Health Promotion



Leichte Sprache

Health Promotion ist englisch und heißt:

Unterstützung der Gesundheit.

Es ist ein Programm für Sportler.

Dort geht es um Ernährung, das Rauchen und die Gefahr der Sonne.

Ein Profi misst den Blutdruck der Sportler.

Man bekommt viele Tipps und kann Fragen stellen.



Fotos: SOD / Florian Conrads / Juri Reetz

Machen Sie mit!

Als Volunteer können Sie Health Promotion – Unterstützung der Gesundheit – bei unterschiedlichen Veranstaltungen gerne unterstützen, wenn Sie Erfahrungen in sozialen Berufen haben, insbesondere in der Ernährungs- und Gesundheitsberatung.

Kontakt

Clinical Directors Health Promotion:

Dr. Margarethe Möllering
margarethe.moellering@specialolympics.de
Tel.: 0201 / 44 27 04

Dr. Brigitte Wörner
brigitte.woerner@specialolympics.de
Tel.: 030 / 32 21 628



Special Olympics Deutschland e.V.
Invalidenstraße 124, 10115 Berlin
Tel.: +49 (0)30 / 246252-0 · Fax: -19
Email: info@specialolympics.de
www.specialolympics.de
www.facebook.com/special.olympics.deutschland

Spendenkonto Commerzbank
IBAN: DE78 1204 0000 0464 4662 01
Für Ihre Spende erhalten Sie eine Zuwendungsbescheinigung.



Stand Dez. 2013



GESUNDE LEBENSWEISE

Special Olympics Health Promotion



Selbstbestimmt gesünder

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Premium Partner





Health Promotion

Der Bereich zur Förderung von Gesundheit ist Teil des Gesundheitsprogramms Healthy Athletes® innerhalb des Projekts „Selbstbestimmt gesünder“. Ziel ist es, Aufklärung und Beratung zu gesunder Ernährung, den Gefahren des Rauchens und zum Sonnenschutz zu bieten. Das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil soll gestärkt werden.



Programminhalte

- Gewichtskontrolle:** Maßnahme zur Feststellung des BMI
- Ernährungsberatung:** Veranschaulichende Aufklärung über Fit- und Fettmacher und Beratung zu gesunder Ernährung
- Blutdruckkontrolle:** Kontrolluntersuchung
- Raucherberatung:** Aufklärung über die Folgen des Rauchens
- Sonnenschutz:** Information über die Hautschäden durch Sonneneinwirkung
- Hygiene:** Auch Händewaschen will gelernt sein



Kooperationspartner

Beispielhafte Ergebnisse

Nationale Spiele seit 2006:
Anteil von AthletInnen mit Übergewicht



BMI bedeutet Body-Maß-Index.
 $BMI = \frac{\text{Körpergewicht}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$

Beispiel: Eine Person mit einem Gewicht von 64 kg und einer Größe von 1,60 m hat einen BMI von 25.

Abhängig vom Alter erfolgt dann die **Klassifikation** in Unter-, Normal- oder Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas).

Motivation für die Gesundheitsförderung von Menschen mit geistiger Behinderung ist das Ermöglichen einer selbstständig verantwortungsbewussten und gesunden Lebensführung, wodurch die Teilhabe an der eigenen Gesundheitsvorsorge gefördert wird.

