

## HEALTHY ATHLETES®

Special Olympics bietet als internationale Sportorganisation für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geistiger Behinderung auch das Healthy Athletes® Programm an. Ziele sind Prävention und Gesundheitsförderung, Verbesserung der Trainings- und Wettbewerbsfähigkeiten sowie ein besseres Gesundheitsbewusstsein im Alltag.

Das Healthy Athletes® Programm umfasst Angebote für kostenlose und umfassende Beratungen und Kontrolluntersuchungen. Diese können alle Athleten\* bei regionalen, nationalen und internationalen Special Olympics Veranstaltungen, aber auch Menschen mit geistiger Behinderung in Wohneinrichtungen und Werkstätten, in Anspruch nehmen.

### Selbstbestimmt gesünder

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Die Angebote des Gesundheitsprogramms werden im Rahmen der Projekte „Selbstbestimmt gesünder“ durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert.

## WIR SIND ERREICHBAR

Special Olympics Deutschland e.V.  
Invalidenstraße 124 • 10115 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 / 24 62 52-0 • Fax: -19  
info@specialolympics.de



specialolympics.de  
facebook.com/special.olympics.deutschland

## SPENDEN SIE JETZT

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



## KONTAKT

### Clinical Director:

**Dr. med. Margarethe Möllering**  
Mail: margarethe.moellering@specialolympics.de  
Tel.: +49 (0) 201 / 44 27 04

**Dr. med. Brigitte Wörner**  
Mail: brigitte.woerner@specialolympics.de  
Tel.: +49 (0) 30 / 32 21 628

**Dr. med. Florian Salm, MPH**  
Mail: florian.salm@specialolympics.de

**Regionale Koordinatoren:**  
**Special Olympics Bayern**  
**Dr. med. Carmen Köck**  
Mail: carmen.koeck@googlemail.com

**Special Olympics Berlin/Brandenburg**  
**Dr. med. Florian Salm, MPH**  
Mail: florian.salm@specialolympics.de

**Special Olympics Nordrhein-Westfalen**  
**Ellen Barrey**  
Mail: ellen.barrey@specialolympics.de

**Special Olympics Rheinland-Pfalz**  
**Britta Mies**  
Mail: b.mies@so-rlp.de

**Special Olympics Saarland**  
**Dr. med. Kerstin Mörsdorf**  
Mail: info@saarland.specialolympics.de



\* Zur besseren Lesbarkeit wird ausschließlich die männliche Form verwendet. Personen weiblichen wie männlichen Geschlechts sind darin gleichermaßen eingeschlossen.

Special  
Olympics  
Deutschland



# Gesunde Lebensweise

## Special Olympics Health Promotion



Premium Partner



### Selbstbestimmt gesünder

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages





## HEALTH PROMOTION – GESUNDE LEBENSWEISE

Ziel ist es, Aufklärung und Beratung zu gesunder Ernährung, den Gefahren des Rauchens und zum Sonnenschutz anzubieten. Das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil soll gestärkt werden.

### MACHEN SIE MIT!

Als Helfer können Sie Health Promotion – Gesunde Lebensweise bei unterschiedlichen Veranstaltungen unterstützen. Herzlich willkommen sind Ärzte und Personen mit Erfahrungen in sozialen Berufen, insbesondere in der Ernährungs- und Gesundheitsberatung.



## 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 und Hinweise zum richtigen Sonnenschutz.

### Hygiene:

Auch Händewaschen will gelernt sein. Richtiges Händewaschen ist einer der wichtigsten Maßnahmen, um Krankheiten vorzubeugen.

## UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE 2008 – 2015

### Ergebnisse 2008 - Juli 2015

Anzahl untersuchter Athleten	5.531
Tabakkonsum	17%
<b>Erwachsene ab 20 Jahre</b>	
Übergewicht	30%
Adipositas	29%
<b>Kinder und Jugendliche unter 20 Jahre</b>	
Übergewicht	13%
Adipositas	15%

Tab.: Durchschnittlicher Anteil der insgesamt 5.531 untersuchten Athleten in Prozent. Daten aus nationalen und regionalen Veranstaltungen im Zeitraum von 2008 bis 2015.

Das Übergewicht bei Erwachsenen wird mit dem Body-Maß-Index (BMI) bestimmt. Bei Kindern und Jugendlichen werden alters- und geschlechtsspezifische Perzentile verwendet.

Anhand der Untersuchungsergebnisse wird deutlich, dass ein großer Bedarf an Aufklärung und Unterstützung zu einer selbstständig, verantwortungsbewussten und gesunden Lebensführung besteht.