

Partner:



Ort: Dr. von Haunersches Kinderspital

Großer Hörsaal
Lindwurmstraße 4, 80337 München

Anreise:



Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

Kontakt & Anmeldung:

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

Wallstraße 65
10179 Berlin

Telefon: 030 27 87 97 -67

Telefax: 030 27 87 97 -69

plattform@ernaehrung-und-bewegung.de

www.ernaehrung-und-bewegung.de

Teilnahme kostenfrei



**Ernährung, Bewegung,
Entspannung – alles zu seiner Zeit**
Zusammenhang zwischen
Circadianer Rhythmik und
(kindlicher) Gewichtsentwicklung

Symposium
am 31. März 2011 in München



Symposium

Ernährung, Bewegung, Entspannung – alles zu seiner Zeit

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen hat multifaktorielle Ursachen – dem lässt sich durch einen gesunden Lebensstil entgegenwirken. Der moderne Lebensstil von Kindern und Familien ist häufig durch mangelnde Rhythmisierung von Ernährung, Bewegung und Entspannung geprägt.

Das Symposium stellt den Zusammenhang zwischen Circadianer Rhythmik und (kindlicher) Gewichtsentwicklung in den Mittelpunkt. Es sollen der aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisstand unterschiedlicher Disziplinen zusammengeführt und wirksame Präventionsansätze identifiziert werden.



Programm

9.00–12.00 Uhr

ab 9.00 Uhr **Anmeldung/Kennenlernen**

9.30 Uhr **Begrüßung**

Prof. Dr. med. Aloys Berg
peb Vorstandsvorsitzender
Helmut Brunner
Bayerischer Staatsminister für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten – angefragt

10.00 Uhr **Ernährung, Bewegung, Entspannung –
alles zu seiner Zeit**

Dr. Gesa Schönberger
Internationaler Arbeitskreis für Kultur-
forschung des Essens, Dr. Rainer Wild-Stiftung

10.30 Uhr **Ernährung & Mahlzeiten**

**Mahlzeitenrhythmus – Regelmäßige
Mahlzeiten schützen Kinder vor
Übergewicht**
Prof. Dr. med. Berthold Koletzko
LMU München

**Clever is(s)t, wer zur richtigen Zeit isst –
Ernährung und Leistungsfähigkeit im
Tagesrhythmus von Kindern**
Günter Wagner
Institut für Sporternährung Bad Nauheim

12.00 Uhr **Zeit für Mittagessen & Bewegung**

Programm

13.00–17.00 Uhr

13.00 Uhr **Bewegung & Bewegungszeiten**

**Da geht noch was!? Bewegung im
Kinderalltag**
Prof. Dr. Klaus Bös
KIT Karlsruhe
**Zwangsjacken und Förderer der
circadianen Bewegungsrhythmik
bei Kindern**
Prof. Dr. med. Klaus Völker
Universität Münster

14.30 Uhr **Entspannte Teepause**

15.00 Uhr **Entspannung & Schlaf**

**Schlaf dich schlank – oder warum die
böse Fee Dornröschen verhext hat**
Prof. Dr. med. Rüdiger von Kries
LMU München
**To sleep or not to sleep – Der Einfluss
des Schlafs auf die Energiebalance**
Dr. Manfred Hallschmid
Universität Lübeck

16.30 Uhr **Abschließendes Plenum**

**Schlussfolgerungen
für die Präventionspraxis**
Prof. Dr. med. Aloys Berg,
Prof. Dr. med. Martin Halle,
Prof. Dr. med. Hans Hauner,
Prof. Dr. med. Berthold Koletzko

17.00 Uhr Ende des Symposiums