

# Wie Kinder gesund abnehmen

## Morgen Telefonaktion zum Thema dicke Kinder

Statistisch gesehen werden auch die deutschen Kinder immer dicker. In Mönchengladbach ist die Zahl sogar höher, als im Landesdurchschnitt. Doch was tun? Zwei Expertinnen geben morgen Auskunft für Eltern am Extra-Tipp-Service-Telefon.

**Mönchengladbach (um).** Fast Food, Fertiggerichte, Chips, Süßigkeiten, Computer und Fernsehen sind die Feinde der Figur - das gilt für Kinder leider genauso, wie für Erwachsene. Immer mehr Kinder bringen zu viele Kilos auf die Waage, weil sie schlecht oder zuviel essen und sich viel zu wenig bewegen. Das schränkt nicht nur das Lebensgefühl ein und drückt auf die Psyche, sondern kann auch zu ernsthaften gesundheitlichen Risiken führen. So drohen aus fettleibigen Kindern fettleibige Erwachsene zu werden, die dann überproportional häufig und viel zu früh von Krankheiten wie Diabetes, Fettleber, Herzinfarkt, Gallensteinen, Krebs, Arthrose, Asthma und Schlafstörungen betroffen sind. Die Eltern sind oft hilflos, wissen nicht, wie sie das Thema anpacken sollen, da sie zumeist wissen, dass bei einer Ge-



Die Diplom-Oecotrophologin Mareike Eßer (links, MG 819833) und die Kinderärztin Dr. Renate Harnacke (MG 819851) geben morgen zwischen 10 und 12 Uhr Auskunft zum Thema dicke Kinder.

Fotos: Siemes

wichtsverringering bei Kindern das notwendige Wachstum bedacht werden muss. **Diplom-Oecotrophologin Mareike Eßer**, die beim Kinderschutzbund Mönchengladbach für Beratungen bei ernährungsbedingten Erkrankungen, sowie Ernährungs- und Kochkurse zuständig ist, berät dazu morgen, Montag, 5. Juli, zwischen 10 und 12 Uhr unter der Rufnummer **MG 819833** und **Kinderärztin Dr.**

**Renate Harnacke** steht ebenfalls zwischen 10 und 12 Uhr am Telefon unter der Rufnummer **MG 819851** Rede und Antwort zum Thema abnehmen bei Kindern. Wie Kinder schlanker werden können ohne gesundheitsgefährdende Diäten, ob es Kuren gibt, die die Krankenkassen bezahlen und welche Fachleute welche Hilfen anbieten, dazu informieren die beiden Expertinnen morgen.