# 3. Essener Präventionstag Familiengesundheit



13. August 2022
10:00-16:00 Uhr
Zentrum für Kooperation
und Inklusion (KD11/13)
Karl-Denkhaus-Str. 11-13
45329 Essen



### **GRUSSWORT**





#### Herzlich willkommen zum 3. Essener Präventionstag,

im Mittelpunkt unserer Veranstaltung stehen Sie mit Ihrer ganzen Familie!

Gesunde Ernährung und Bewegung helfen der ganzen Familie gesund zu bleiben. Viele chronische Erkrankungen können so bei Ihnen und Ihren Kindern vermieden oder verzögert werden.

Mit dem Laufheft können Sie und Ihre Kinder die spannenden und gesunden Aktionen ausprobieren!

Machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie!

Dr. med. Anna Katharina Trocha







### **DER TAG**



#### Zeitplan:

- 10:00 Uhr Begrüßung
   Eröffnung durch Markus Laurenz
- 10:30 Uhr

Schwangerschaftsdiabetes – was kommt danach?

• 11:00 Uhr

Diabetes - eine Familiensache?!

• 11:30 Uhr

Wie i(s)st mein Kind? Gesund und aktiv aufwachsen!

- 12:30 Uhr Grußwort der Stadt Essen
- · Begrüßung durch Stadtdirektor Peter Renzel
- 13:30 Uhr

Schwangerschaftsdiabetes – was kommt danach?

• 14:00 Uhr

Diabetes - eine Familiensache?!

· 14:30 Uhr

Wie i(s)st mein Kind? Gesund und aktiv aufwachsen!







Die Aktionstools können Sie während der gesamten Veranstaltung besuchen.



# Kommen Sie mit uns ins Gespräch! Stellen Sie Fragen und berichten Sie von Ihren Erfahrungen!

# **VORTRÄGE**DER KLINIK FÜR DIABETOLOGIE DES ELISABETH-KRANKENHAUSES ESSEN

#### Schwangerschaftsdiabetes – was kommt danach? Bedeutung für Mutter und Kind

Ein Schwangerschaftsdiabetes entsteht während der Schwangerschaft und verschwindet in der Regel mit der Geburt wieder. Warum ist er trotzdem auch langfristig für die Gesundheit von Mutter und Kind von Bedeutung? Welche Risiken sind damit verbunden? Was hat der Schwangerschaftsdiabetes mit dem Thema Prävention und Familiengesundheit zu tun? Was kann ich für mich und meine Familie tun?



Ansprechpartner:in:
Kirstin Kleine-Limberg
Diabetesberaterin DDG
MVZ Praxis für Diabetologie

Angelika Meier Diabetesberaterin DDG Klinik für Diabetologie, Elisabeth-Krankenhaus Essen







#### Diabetes - eine Familiensache?!

Meine Eltern oder Großeltern haben Diabetes Typ 2. Betrifft mich das auch? Habe ich allein deshalb auch ein erhöhtes Diabetes-Risiko? Wie kann ich meine Kinder vor Diabetes Typ 2 schützen? Was kann ich konkret tun? Welche Unterstützungsangebote gibt es?



Ansprechpartner:in:
Corinna Emmerich
Diabetologin DDG, Oberärztin
Klinik für Diabetologie,
Elisabeth-Krankenhaus Essen



Bianca Thomas Diabetesberaterin DDG, Ökotrophologin Klinik für Diabetologie, Elisabeth-Krankenhaus Essen

# Kommen Sie mit uns ins Gespräch! Stellen Sie Fragen und berichten Sie von Ihren Erfahrungen!

# **VORTRÄGE**DER KLINIK FÜR DIABETOLOGIE DES ELISABETH-KRANKENHAUSES ESSEN

#### Wie i(s)st mein Kind? Gesund und aktiv aufwachsen!

Jedes 6. Kind in Deutschland ist übergewichtig, meist schon im Kindergarten. Mehr als die Hälfte nimmt das Gewicht mit ins Erwachsenenalter. Hat mein Kind ein Risiko? Was ist ein gutes Frühstück und eine gesunde Schulpause? Eine Aktion für Kinder und Eltern.



Ansprechpartner:in:
Dr. Torben Winking
Facharzt in Weiterbildung Kinderendokrinologie / Kinderdiabetologie, Kinderklinik
Elisabeth-Krankenhaus Essen



## Infused Water"



Besuchen Sieuns auch am Stand der Klinik für Diabetologie des Elisabeth-Krankenhauses Essen:

Der Konsum zuckergesüßter Getränke (also von Fruchtsäften, Smoothies, Softdrinks, Eistee, Limonaden usw.) erhöht das Risiko für Übergewicht und Diabetes Typ 2.

Daher braucht es Alternativen: Mineralwasser, das verlockend aussieht, gut schmeckt und gesund ist? Wir zeigen Ihnen, wie das gehen kann!





## Hier ist Platz für Eure Wünsche











Sport macht Spaß und ist so gesund. Je mehr Sport man treibt, desto gesünder mehr Sport man treibt, desto gesünder ist man als Kind und später auch als ist man als Kind und später auch als Erwachsener. Bewegt Euch viel, sucht Euch einen Sportverein oder unternehmt sportliche Aktivitäten mit Euren Eltern sportliche Aktivitäten mit Euren Eltern oder Freunden. Sport kann so einfach oder Freunden. Sport kann so einfach sein: einfach rausgehen und laufen, fansein: einfach rausgehen und laufen, fansein: Stadt bestimmt einen Ihr dann noch incht müde seid, dann findet Ihr in Eurer nicht müde seid, dann findet Ihr in Eurer Ihr könnt dort mit anderen Fußball oder Ihr könnt dort mit anderen Fußball oder Handball spielen, laufen, schwimmen, springen oder radfahren.







### Smoothie-Bike





Der Gesundheitskiosk ist die Anlaufstelle für alle im Stadtteil lebenden Menschen, die Unterstützung zum Thema Gesundheit nen Sprachen (u.A. arabisch, russisch und gesundheitlichen Fragen helfen, Termine vereinbaren, bei Formularen und Anträgen bensstilveränderung begleiten. Kommen Sie vorbei!

Einen Stempel haben Sie sich bei uns verdient, wenn Sie sich einen Smoothie auf unserem Smoothie-Bike erradelt haben!



### **Glücksrad**





## Zahnputzmobil

STADT ESSEN

Gesundheitsamt



Generationen von Schülern im Grundschulalter haben es kennengelernt: das Zahnputzmobil, seit 1993 auf den Essener Straßen unterwegs, um Grundschulkinder im gesamten Stadtgebiet für das Thema Zahnreinigung und -pflege zu sensibilisieren.

Das rollende Prophylaxe-Zentrum verfügt über fünf Waschplätze, an denen die Prophylaxe-Helferin den Grundschulkindern beibringt, wie Kau-, Innen- und Außenflächen richtig gereinigt werden.

Einen Stempel habt Ihr Euch bei uns verdient, wenn zwei Fragen am Zahn-Glücksrad-Quiz richtig beantwortet werden.



## Ernährungspyramide



Teste dein Ernährungswissen:

Sortiere die Holz-Lebensmittel den Ebenen mit unterschiedlichen Farben und Symbolen zu: Die Lebensmittel auf der grünen Ebene können reichlich, die auf der roten Ebene sollten nur selten verzehrt werden. Auf anschauliche Weise werden die Lebensmittelgruppen und deren Wertigkeit für eine gesunde Ernährung vermittelt.

Wer sind wir?

Das Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen ist die erste Adresse für Fitness, präventive Gesundheitsvorsorge, wie auch Rehabilitationssport im Essener Norden. Lassen Sie sich inspirieren, etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Sei es in unserem Fitness-Club, in unseren zahlreichen Sportkursen, im Saunapark oder Sporttherapiebereich, wir bieten Ihnen und Ihrer ganzen Familie umfangreiche Möglichkeiten in der "Alten Badeanstalt" Besuchen Sie uns oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



# Spielmobil





# Wir sagen: "Dankeschön"







# Wir bedanken uns bei allen Beteiligten für die großartige Unterstützung!





















