

**Partner:**

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



**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



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

# 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