



Übergewicht bei Kindern

und Jugendlichen

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Übergewicht
vorbeugen**



Mein Kind hat Übergewicht

Was tun?

Inhalt

- 3 Vorwort
- 4 Schadet Übergewicht der Gesundheit?
- 5 Früher als der Körper leidet die Seele
- 5 Es ist nicht nur Veranlagung
- 6 Wächst sich Übergewicht aus?
- 6 Ist mein Kind überhaupt übergewichtig?
Und wenn ja, wie stark?
- 8 Spezielle Therapieprogramme können
bei Adipositas helfen
- 12 Mein Kind hat Übergewicht – was tun?
- 13 Gute Bedingungen in Kita und Schule
- 14 Informationen und Tipps
- 15 Impressum
- 15 Bestellung

Vorwort

Liebe Eltern,

Ihr Kind hat Übergewicht oder starkes Übergewicht (Adipositas)? Die Ärztin oder der Arzt hat vielleicht eine Ernährungsberatung, mehr Bewegung, ein Schulungsprogramm oder eine Reha für Ihr Kind empfohlen? Was ist jetzt zu tun? In dieser Broschüre erhalten Sie Antworten. Sie erfahren, was Sie tun können, was genau Schulungsprogramme und Reha sind, wo Sie Auskunft bekommen und wo und wie Sie diese Maßnahmen beantragen können.

Fragen Sie aber auch Ihr Kind, ob es sich in seinem Körper wohlfühlt, was es sich in Bezug auf seine Figur wünscht. Lassen Sie es selbst Ideen entwickeln und Vorschläge machen. Sprechen Sie darüber, wie Sie dies in der Familie umsetzen können.

Ihr Kind braucht schon jetzt ganz besonders Ihre Unterstützung im Alltag. Ausgewogen essen, regelmäßig bewegen, Bildschirme öfter mal ausschalten. Das sind erste Schritte hin zu einem gesunden Lebensstil. Sie tun nicht nur Ihrem Kind, sondern allen in der Familie gut. Sie finden einfache Tipps für die ganze Familie am Ende dieser Broschüre.

Schadet Übergewicht der Gesundheit?

Übergewicht und vor allem Adipositas schaden der Gesundheit. Dies passiert nicht ab dem ersten Kilo zu viel. Meist dauert es eine längere Zeit, bis aus wenig Übergewicht

später Adipositas entsteht. Adipositas kann schon im Kindes- und Jugendalter krank machen. Folgeerkrankungen sind:



.....



Wird das Übergewicht weniger, können sich Folgeerkrankungen wieder zurückbilden.

.....

Früher als der Körper leidet die Seele

Kinder und Jugendliche mit Übergewicht werden oft gehänselt, gemobbt, beschimpft, beleidigt, ausgegrenzt und abgelehnt. Sie dürfen häufig nicht mitspielen. Für die Gruppe sind sie nicht cool genug. Das kann ihr Gefühl „So, wie ich bin, bin ich nicht in Ordnung“ verstärken. Das Selbstwertgefühl kann leiden. Auch Eltern können dazu beitragen, wenn sie ihrem Kind die Schuld für seine Adipositas geben und es beschimpfen, weil es Süßigkeiten isst, weil es zu lange vor dem Bildschirm sitzt etc. Ausgrenzungen, Beschimpfungen, Beleidigungen verschlechtern das seelische Wohlbefinden. Und das kann Angst, Depressionen und auch Essstörungen fördern.

Es ist nicht nur Veranlagung

Die Veranlagung für Übergewicht wird vererbt. Deshalb werden manche Kinder eher übergewichtig als andere. Doch das Gewicht hängt auch vom Verhalten ab. Genauer gesagt von der Kalorienmenge, die Ihr Kind durch Essen und Getränke zu sich nimmt, und von der Kalorienmenge, die es durch Bewegung verbraucht. Auch Stress, die Zeiten vor dem Bildschirm oder die Schlafdauer wirken sich auf das Gewicht aus.

Der Lebensstil in Ihrer Familie beeinflusst Ihr eigenes Gewicht und das Ihres Kindes. Sie sind Vorbild für Ihr Kind. Wie verhalten Sie sich?

- Gibt es täglich Gemüse oder Salat?
- Essen Sie meist Vollkornbrot?
- Trinken Sie hauptsächlich Wasser?
- Wie oft treiben Sie Sport in der Woche?
- Nehmen Sie lieber Fahrstuhl und Rolltreppe als die Treppe?
- Wie viele Schritte sind Sie heute schon gegangen?
- Ab wie vielen Kilometern nutzen Sie das Auto?
- Verbringen Sie Ihre Freizeit gerne vor dem Bildschirm?



FAMILIE GEFRAGT

Geben Sie Ihrem Kind immer das Gefühl, geliebt zu werden – so, wie es ist. Helfen Sie Ihrem Kind, wenn es gemobbt und ausgegrenzt wird. Hören Sie ihm einfühlsam zu, suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.

Regionale Schulberatungsstellen, (schul-)psychologische Beratungsstellen, Familienberatungsstellen, Kinder- und Jugendpsychologinnen und -psychologen können weiterhelfen.

Wächst sich Übergewicht aus?

Kinder schießen in den Wachstumsschüben in die Höhe. Aus einem Kind mit „Babyspeck“ kann ein großer, schlaksiger Jugendlicher werden. Doch Kinder „strecken“ sich sehr unterschiedlich. Nicht immer verschwindet das Übergewicht mit dem Wachsen. Vor allem wenn Ihr Kind starkes Übergewicht hat, bleibt dieses häufig bestehen.



Ist mein Kind überhaupt übergewichtig? Und wenn ja, wie stark?

Beurteilen Sie das Gewicht Ihres Kindes nicht nach Augenmaß. Sie können sich leicht verschätzen. Auch Wiegen ist zu wenig. Das Gewicht wird mit dem Body-Mass-Index (auch: Körpermassenzahl) beurteilt, abgekürzt BMI. Dieser Wert berücksichtigt Körpergewicht und Körpergröße. Bei Kindern reicht der BMI allein zur Beurteilung des Gewichts nicht. Es muss noch das Wachstum bedacht werden. Erst dann lässt sich sagen, ob Ihr Kind Normalgewicht oder Übergewicht hat.

Am besten ist es, wenn die Ärztin oder der Arzt Ihres Kindes sein Gewicht beurteilt.

Sie oder er wird das Ausmaß des Übergewichts feststellen und dabei auch das Risiko für Krankheiten checken. Liegen vielleicht schon Begleiterkrankungen vor? Sind dazu noch weitere Untersuchungen notwendig? Bei der ärztlichen Untersuchung wird auch berücksichtigt, wie sich Ihr Kind bisher entwickelt hat und ob Übergewicht in der Familie vorliegt. Manchmal kann auch bei Kindern und Jugendlichen eine Binge-Eating-Störung Ursache für Adipositas sein. Dabei treten regelmäßig Essanfälle auf und der oder die Betroffene hat das Gefühl, nicht mehr mit dem Essen aufhören zu können. Hat man es mit einer Binge-Eating-Störung zu tun, muss zuerst diese behandelt werden.

Hinweis: Hat Ihr Kind Übergewicht, aber noch keine Adipositas und auch noch keine Begleiterkrankungen? Dann reicht es oft, wenn Ihr Kind das Gewicht hält und es im Laufe der Zeit auswächst. Mit dem Wachstum nehmen die Fettdepots und das Übergewicht ab. Dazu braucht es Ihre Unterstützung (siehe Tipps für die Familie auf Seite 14).



.....



BMI-Rechner unter www.uebergewicht-vorbeugen.de (Rubrik „Wenn es schwerer wird“). Damit können Sie prüfen, ob Ihr Kind normalgewichtig ist, Übergewicht hat oder unter Adipositas leidet.

.....

Spezielle Therapieprogramme können bei Adipositas helfen

Für wen sind Therapieprogramme gedacht?

Für Kinder mit Adipositas oder schwerer Adipositas gibt es ambulante Schulungsprogramme, an denen sie mit ihren Eltern teilnehmen. Es besteht auch die Möglichkeit einer stationären Reha (Rehabilitation), bei der eine gute Gewichtsabnahme erreicht wird. Ohne intensive Weiterbehandlung und ohne bedeutende Änderungen des Lebensstils der Familie ist dieser Therapieerfolg aber nicht anhaltend. Daher sollte eine Reha alleine nicht als Behandlung des Übergewichts gewählt werden. Besprechen Sie mit der Ärztin oder dem Arzt Ihres Kindes, welche Therapieprogramme für Ihr Kind in Frage kommen.



Was wollen Therapieprogramme erreichen?

Gewohnheiten verändern: Gewicht ändern heißt, Gewohnheiten zu ändern, die zu Übergewicht führen. Therapieprogramme haben das Ziel, das Kind und die Familie zu unterstützen, kritische Verhaltensweisen zu verändern, neue zu lernen und zur Gewohnheit werden zu lassen. Es betrifft Verhaltensweisen bei der Ernährung, bei der Bewegung und bei der Nutzung von Bildschirmmedien.

Gesunde Entwicklung fördern: Therapieprogramme wollen eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung des Kindes fördern, sein Lebensgefühl positiv verstärken und damit seine Lebensqualität verbessern.

Gesundheit stärken: Erkrankungen, die im Zusammenhang mit dem Gewicht stehen, soll vorgebeugt werden. Liegen bereits Erkrankungen vor, sollen sie sich durch die Therapie verbessern.

Körperfett senken: Therapieprogramme blicken auf das Übergewicht (den BMI) und auf das Körperfett. Dieses soll sich verringern. Nicht immer muss das Kind dazu abnehmen. Manchmal reicht es aus, wenn das Kind das Gewicht hält, Fett abbaut, Muskulatur aufbaut und im Laufe der Zeit sein Übergewicht auswächst. Die Ärztin bzw. der Arzt kann über eine spezielle Messung feststellen, ob der Fettanteil abnimmt.

Was wird gemacht?

- Kinder und ihre Eltern lernen, welche Lebensmittel und Mengen zu einer ausgewogenen Ernährung gehören. Sie üben, mit Süßigkeiten, Snacks, süßen Getränken und Fast Food sinnvoll umzugehen.
- Viel Sport und Bewegung gehören dazu! Ihr Kind kommt aber nicht nur im Programm bzw. in der Reha selbst in Aktion. Es lernt auch, sich mehr im Alltag zu bewegen und in der Freizeit weniger Zeit im Sitzen und mit Medien zu verbringen.
- Nicht nur Wissen wird vermittelt. Gewohnheiten werden unter die Lupe genommen und neue Verhaltensweisen erprobt und geübt.
- Stimmungen und Gefühle beeinflussen unser Verhalten. Essen kann die Antwort auf Frust, Langeweile oder Stress sein. Diese kritischen Situationen werden besprochen. Strategien dagegen werden entwickelt und ausprobiert.
- Das Selbstbewusstsein Ihres Kindes wird gestärkt und es lernt, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.
- Die Eltern werden geschult. Denn sie sind Vorbild für ihr Kind, sie sind für seine Gesundheit und für gesunde Verhaltensweisen in der Familie verantwortlich. Wie stark Eltern einbezogen werden, hängt vom Alter des Kindes ab. Bei kleinen Kindern kann es sinnvoll sein, nur die Eltern zu schulen.
- Eine ärztliche Begleitung und medizinische Untersuchungen gehören immer mit dazu.

Wer bietet ambulante Schulungsprogramme an?

Ambulante Schulungsprogramme werden z. B. von Kliniken, Vereinen, Gesundheitsämtern, Ärztinnen und Ärzten, Beratungspraxen und Gesundheitsorganisationen angeboten. Dabei treffen sich die Eltern und die Kinder regelmäßig in einer Gruppe. Oft laufen die Programme über 6 bis 12 Monate. Das Kind nimmt an den Kursstunden teil, bleibt aber zu Hause und in seinem vertrauten Lebensumfeld (Kita, Schule etc.). Ambulante Schulungsprogramme können von den Krankenkassen auf Antrag bewilligt werden, wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Die Eltern bzw. der oder die Jugendliche müssen sich dazu an ihre Krankenkasse wenden und vorher nachfragen, ob das Schulungsprogramm von der Krankenkasse bezahlt wird.



FAMILIE GEFRAGT

Gewohnheiten zu ändern, ist nicht leicht. Es geht nicht in wenigen Wochen. Die Therapiemaßnahme schafft das nicht allein. Ihr Kind braucht Ihre Hilfe und Ihre Unterstützung, egal wie alt es ist. Sie müssen mitmachen und Ihre eigenen Gewohnheiten ändern. Bei Ihnen liegt die Verantwortung für gesunde Verhaltensweisen in der Familie. Sorgen Sie für einen gesunden Lebensstil. Das tut der Gesundheit aller Familienmitglieder gut.

2/3

>>

Wer bietet Reha-Maßnahmen an?

Reha-Maßnahmen werden von spezialisierten Reha-Fachkliniken angeboten. Die Reha-Maßnahme dauert 4 bis 6 Wochen. Neben der Therapie gibt es in den Reha-Kliniken auch Schulunterricht. Die Reha wird von der gesetzlichen Rentenversicherung bezahlt oder von der Krankenkasse (z. B. wenn die Eltern nicht gesetzlich rentenversichert sind). Voraussetzung: Ein Antrag wird durch die Eltern gestellt und vom Rentenversicherer bewilligt.

Im Anschluss an eine Reha-Maßnahme ist eine intensive Weiterbehandlung wichtig, damit die Gewichtsabnahme anhält. Diese Anschlussbehandlung erfolgt nicht automatisch. Daher ist es wichtig, sie vor der Antragstellung zur Reha zu organisieren. Ihre Krankenkasse, die Ärztin bzw. der Arzt Ihres Kindes oder auch Familienberatungsstellen können eventuell dabei helfen. Sprechen Sie auch die Reha-Klinik auf die Nachsorge an.

Antragsformulare für die Reha gibt es unter:

- www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de/reha-antrag-stellen
- www.deutsche-rentenversicherung.de
Stichwort: Formulare Kinderrehabilitation, Formular G0200 (Antrag auf Leistungen zur Rehabilitation für Kinder und Jugendliche) und Formular G0612 (Ärztlicher Befundbericht zum Antrag auf Leistungen zur Rehabilitation für Kinder und Jugendliche); Terminvereinbarung für eine Beratung unter www.eservice-drv.de

VON DER BERATUNG BIS ZUR REHA-MASSNAHME



Die Ärztin bzw. der Arzt empfiehlt eine Reha-Maßnahme und berät Eltern und ihr Kind.



Die Ärztin bzw. der Arzt erstellt den Befundbericht und Honorarantrag und füllt die entsprechenden Formulare (G0612) aus. (Für den Antrag bei der Krankenkasse füllt die Ärztin bzw. der Arzt das Formular „Verordnung medizinischer Rehabilitation“ aus.)



Die Eltern füllen die Antragsformulare (G0200) aus und reichen sie zusammen mit dem Befundbericht und Honorarantrag der Ärztin bzw. des Arztes ein (Unterstützung bei der Antragstellung geben z. B. die Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung, Terminvereinbarung unter www.eservice-drv.de oder die Krankenkassen).



Die Rentenversicherung (bzw. Krankenkasse) entscheidet über den Antrag und weist eine geeignete Reha-Klinik zu. Der Termin zur Reha wird dann von der Klinik mit den Eltern abgestimmt.

Wo finde ich Therapiemaßnahmen und Anbieter?

Wenn Sie ein Therapieprogramm bzw. Anbieter in Ihrer Nähe suchen, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. Auch die Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter hat auf ihrer Webseite www.adipositas-gesellschaft.de/aga stationäre und ambulante Therapieeinrichtungen aufgelistet.

Wie kann ich ein gutes Therapieprogramm erkennen?

An gute Schulungsprogramme und Reha-Maßnahmen werden viele Anforderungen gestellt. Einige Beispiele: Das Konzept muss stimmen, die Räumlichkeiten müssen passend sein. Es muss interdisziplinär sein, das heißt: Unterschiedliche Fachleute arbeiten zusammen (Ärztinnen und Ärzte, Sportlehrerinnen und -lehrer, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Ernährungsfachkräfte, Psychologinnen und Psychologen oder Psychotherapeutinnen und -therapeuten). Eltern müssen einbezogen sein. Die Ergebnisse müssen schriftlich festgehalten werden. Die Ärztin, der Arzt oder die Krankenkasse können bei der Einschätzung des Therapieprogramms weiterhelfen.

Die Zertifizierung der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) macht die Qualität von Schulungsprogrammen und Reha-Maßnahmen sichtbar. Im Rahmen der Zertifizierung müssen Anbieter ihre Qualifikation nachweisen.

ACHTUNG:

Auch wenn das ambulante Schulungsprogramm zertifiziert ist, muss vorher mit der Krankenkasse die Kostenübernahme geklärt werden. Ambulante Schulungszentren übernehmen das häufig.

Begleiten und dranbleiben

In der Reha hat Ihr Kind neue Verhaltensweisen kennengelernt und trainiert. Um das Erlernte noch weiter zu üben und nachhaltig in den Alltag zu integrieren, ist eine Reha-Nachbehandlung wichtig. Am besten organisieren Sie dies bereits vor der Reha-Maßnahme. Familienberatungsstellen, Krankenkasse, die Ärztin bzw. der Arzt Ihres Kindes können bei der Suche nach einem Angebot vor Ort eventuell weiterhelfen.

Um im Alltag dranzubleiben, brauchen Kinder die Unterstützung der Eltern. Einige Anregungen, damit die neuen Gewohnheiten zu Hause zur Routine werden:

- Helfen Sie Ihrem Kind, eine Sportart zu finden, die ihm gefällt, und Trainingsbedingungen, bei denen es sich wohlfühlt. Unterstützung ist auch, das Kind zum Sport zu bringen. Auch Apps wie Schrittzähler oder Bewegungsapps können helfen, aktiv zu werden.
- Planen Sie mehr Zeit für Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad ein.
- Kaufen Sie keine Vorräte an Süßem, Knabberereien und süßen Getränken ein.
- Gemüse und Obst sind immer im Haus.
- Das Hauptgetränk der Familie wird Wasser.
- Hat Ihr Kind in der Reha oder im Schulungsprogramm neue Speisen kennengelernt, die es gerne mag? Übernehmen Sie sie ins Familienessen.
- Essen Sie, so oft es geht, gemeinsam und schalten Sie dabei die Bildschirme aus. Unterhalten Sie sich. Was ist heute passiert? Was ist geplant? Was beschäftigt Ihr Kind?



Mein Kind hat Übergewicht

Was tun?

Kinder mit leichtem Übergewicht und ohne Risikofaktoren können an Maßnahmen teilnehmen, die Ernährung, Bewegung und den Umgang mit Stress zum Thema haben und allgemein die Gesundheit fördern. Diese werden z. B. von Sportvereinen, Krankenkassen und Beratungseinrichtungen angeboten. Ob die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden, muss im Einzelfall geklärt werden.

Unterstützen Sie Ihr Kind in der Familie, damit sein Gewicht ganz langsam in die richtige Richtung kommt.

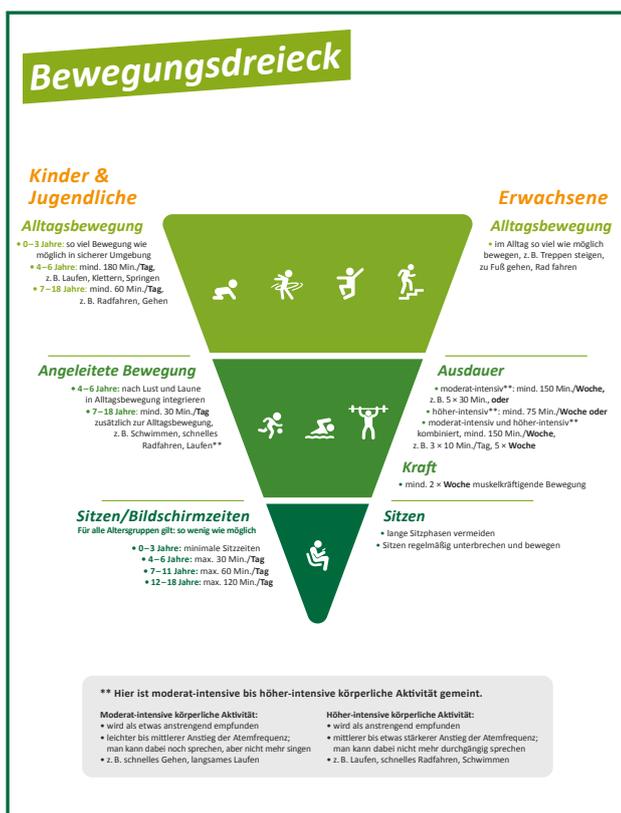
Bei der Ernährung

- Regelmäßig, aber nicht ständig essen
- Viel Gemüse, Obst, Vollkorn essen (5 Portionen Gemüse und Obst täglich sind das Ziel)
- Ganz wenig Süßes und Fettiges essen
- Wasser statt Limo oder Saft trinken

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigt, wie sich eine vollwertige und ausgewogene Ernährung zusammensetzt. Ein ausführliches Infoblatt kann unter www.dge.de angefordert werden.

Bei der Bewegung und in der Freizeit

- Regelmäßig im Alltag bewegen (zur Kita und zur Schule laufen oder mit dem Fahrrad fahren, Treppe statt Fahrstuhl nutzen)
- Sport treiben (Sportvereine und Fitnesscenter haben vieles im Angebot. Manchmal gibt es vor Ort auch spezielle Angebote für Kinder mit Übergewicht.)
- Entspannen und ausreichend schlafen. Führen Sie feste Ruhezeiten ein.
- Fernsehgerät und Computer öfter mal ausschalten und stattdessen ein Buch lesen oder Spiele spielen. In der letzten Stunde vor dem Zubettgehen bleiben Bildschirmmedien aus.
- Mehr in Bewegung sein als vor dem Bildschirm sitzen



Das Bewegungsdreieck zeigt, welche und wie viel Bewegung guttut. Zeiten für die Bildschirmnutzung geben Eltern Orientierung. Es kann unter www.bzga.de, Stichwort „Informationsmaterialien“, heruntergeladen werden.

Gute Bedingungen in Kita und Schule

Ein gesundes Verpflegungsangebot, Anregungen zur Bewegung auch im Unterricht oder in den Schulpausen und Möglichkeiten zur Entspannung können ein gesundes Gewicht fördern. Fragen Sie nach und regen Sie Veränderung an. Die Aktion „GUT DRAUF“ der BZgA zeigt Fachkräften, wie sie in ihrer Einrichtung Kinder und Jugendliche für eine gesündere

Lebensweise begeistern (mehr unter www.gut-drauf.net). Es gibt aber auch noch weitere Zertifikate, z. B. „Gute gesunde Schule“, „Gesundheitsfördernde Schule“, „Klasse 2000“ oder „Bewegungskita“. Sie machen deutlich, dass diesen Einrichtungen Gesundheitsförderung wichtig ist.



FAMILIE GEFRAGT

Ändern Sie als Familie den Lebensstil.

Setzen Sie sich kleine Ziele und gehen Sie Schritt für Schritt. Überlegen Sie als Familie, was Sie als Erstes ändern möchten und was Sie alle dafür tun müssen. Das kann ein gemeinsamer Bewegungstag am Wochen-

ende sein (auch bei schlechtem Wetter) oder eine Änderung beim Frühstück. Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen. Geben Sie nicht auf. Verhaltensänderung braucht Zeit.

Informationen und Tipps

www.uebergewicht-vorbeugen.de

Hier finden Sie viele Tipps, um Übergewicht oder einer Gewichtszunahme nach einer Maßnahme vorzubeugen.

www.adipositas-gesellschaft.de/aga

Die Seite der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter enthält viele Informationen zu Adipositas und die aktuellen wissenschaftlichen Leitlinien zur Diagnostik, Therapie und Prävention der Adipositas.

www.gutdrauf.net

Informationen zu „GUT DRAUF“, einer Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Kinder und Jugendliche von 5 bis 18 Jahren. Sie richtet sich an Einrichtungen und Fachkräfte, die mit Jugendlichen in Kitas, Schulen, Jugendeinrichtungen u. a. pädagogisch zusammenarbeiten. Ziel ist es, gesundheitsgerechte Angebote und Strukturen in Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen nachhaltig zu verankern.

www.bke.de

Die Webseite der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. bietet ein Verzeichnis von Erziehungs- und Familienberatungsstellen (Beratungsstellen-Suche).

www.bkj.de

Auf der Webseite des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendpsychotherapeuten kann man Therapeutinnen und Therapeuten in der Nähe suchen.

Nummer gegen Kummer – das Elterntelefon

0800 111 0 550

Montag bis Freitag von 9 bis 11 Uhr,

Dienstag und Donnerstag von 17 bis 19 Uhr



Impressum

HERAUSGEBER:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

VERANTWORTLICH:

Lydia Lamers

TEXT:

Monika Cremer

FACHLICHE UNTERSTÜTZUNG:

Dr. med. Rainer Stachow

Fachklinik Sylt für Kinder und Jugendliche

Prof. Dr. med. Martin Wabitsch

Universitätsklinikum Ulm, Sektion Pädiatrische
Endokrinologie und Diabetologie

GESTALTUNG:

Helder Brand Design
www.helder.design
Berlin

AUFLAGE:

1.20.11.20

DRUCK:

Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

BILDNACHWEIS:

Cover, Thomas Barwick/DigitalVision via Getty Images
Seite 2, Maya23K/iStock via Getty Images
Seite 6, Rawpixel/iStock via Getty Images
Seite 7, Sidekick via Getty Images
Seite 8, B. Boissonnet/Corbis via Getty Images
Seite 10, Cavan Images/Cavan via Getty Images
Seite 10, Sarinya Pinngam/EyeEm via Getty Images
Seite 10, Geber86/E+ via Getty Images
Seite 10, nigelcarse/E+ via Getty Images
Seite 11, Westend61 via Getty Images
Seite 13, Westend61 via Getty Images
Seite 14, Anna Bizon via Getty Images

Bestellung

Die Inhalte der Broschüre sind urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte bleiben vorbehalten.

Diese Broschüre kann kostenlos im Internet unter
www.bzga.de, per E-Mail unter **order@bzga.de** oder
per Post bei der BZgA, 50819 Köln bestellt werden.

Bestellnummer: 35421000

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.

