



***Special
Olympics
Deutschland***

Übergewicht & Adipositas
bei Menschen mit
geistiger Beeinträchtigung:

Ursachen,
Prävention und
Lösungs-Ansätze

17.03.2025

Begrüßung und Vorstellung



Manuel Gaiser
Referent Healthy
Athletes



Emily Lüdke
Studentische
Mitarbeiterin
BeuGe



Janka Weber
Mitarbeiterin
BeuGe - SO
Berlin



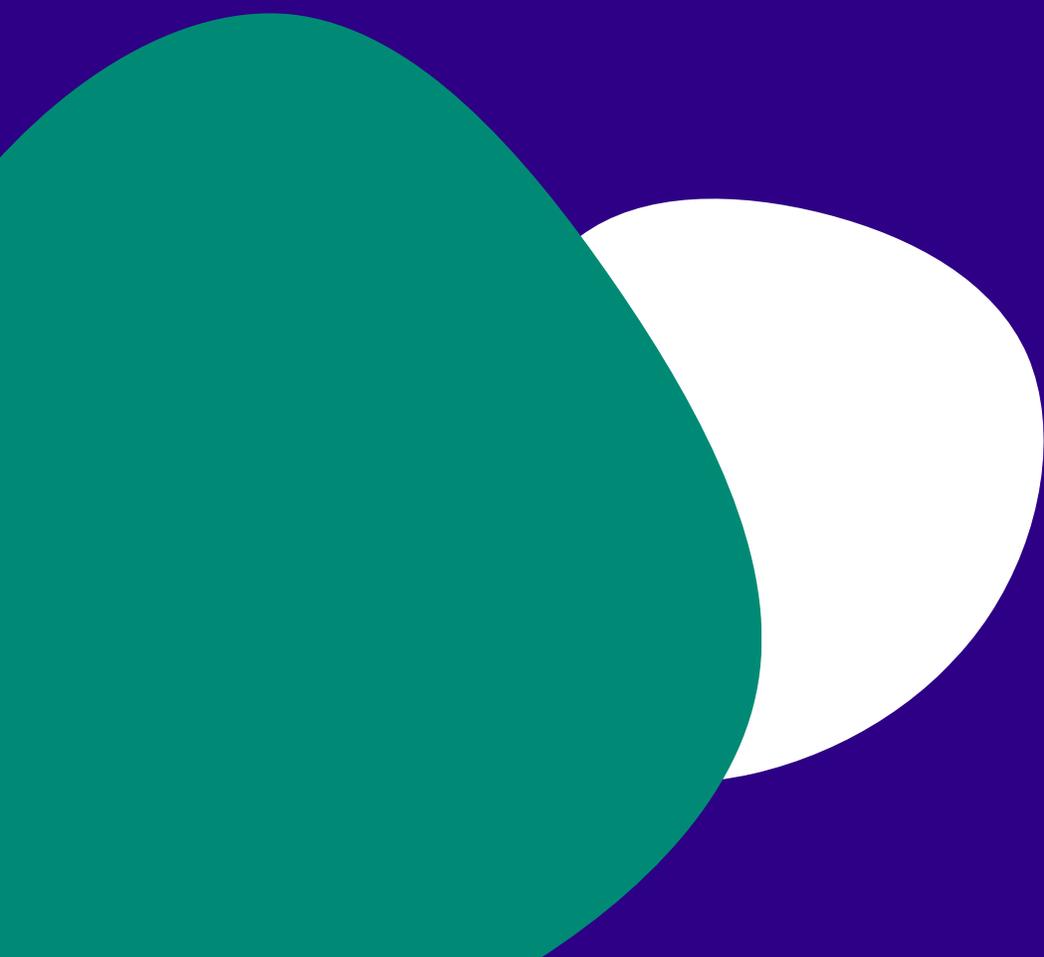
Noemi Woock
Projektleiterin
BeuGe



Reynaldo
Montoya
Gesundheitsbot-
schafter SOD

Agenda

1. Vorstellung Special Olympics
2. Gesundheitliche Situation von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung
3. Gruppen-Arbeit:
 - Ursachen und Barrieren von Übergewicht und Adipositas
 - Lösungs-Ansätze und Bedarfe
4. Ernährungs-Angebote von Special Olympics



01

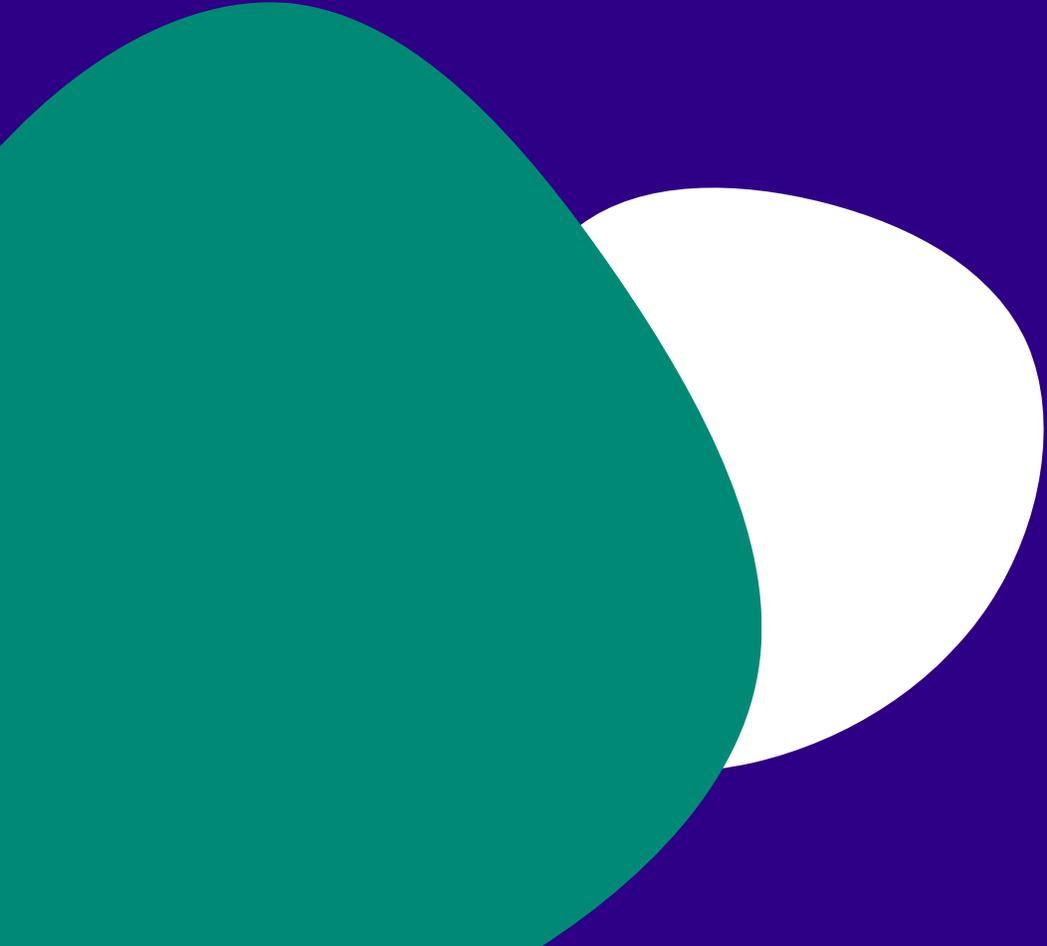
Vorstellung Special Olympics

Was ist Special Olympics?



- weltweit größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung
- Unser Ziel ist über den Sport...
 - mehr Selbstbewusstsein zu bekommen,
 - mehr Anerkennung zu erfahren,
 - mehr am Leben in der Gemeinschaft teilzuhaben.
- Special Olympics ist mehr als nur Sport - eine inklusive Bewegung

Gemeinsam Stark!



02

Gesundheitliche Situation von Menschen mit
geistiger Beeinträchtigung

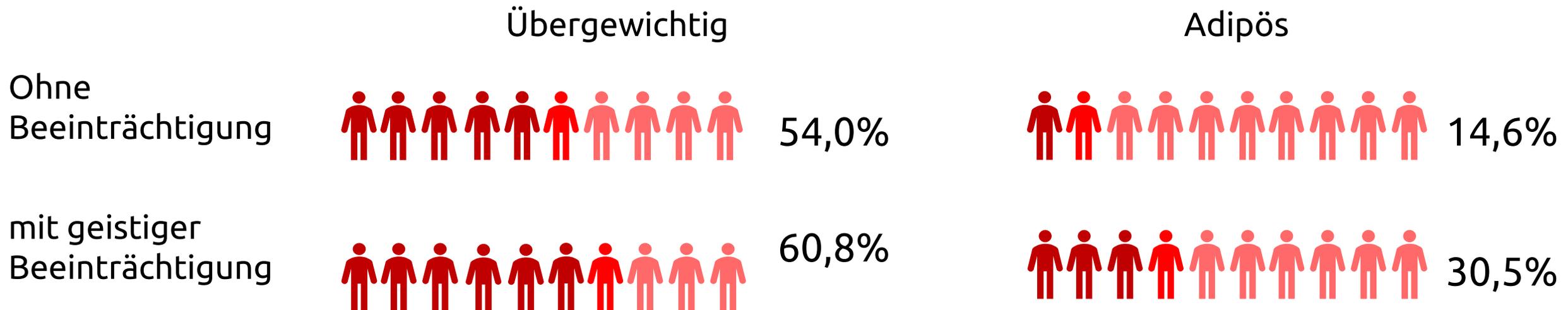
Gesundheit von Menschen mit Beeinträchtigung



- Häufig wird die Gruppe von Menschen mit Beeinträchtigung als eine Gruppe gesehen
- Die gesundheitlichen Bedarfe von Menschen mit Beeinträchtigung unterscheiden sich stark
- Es gibt wenig Forschung im Bereich Gesundheit für Menschen mit Beeinträchtigung
- Es braucht mehr Forschung, um die Versorgung von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung zu verbessern

Gesundheit von Menschen mit Beeinträchtigung

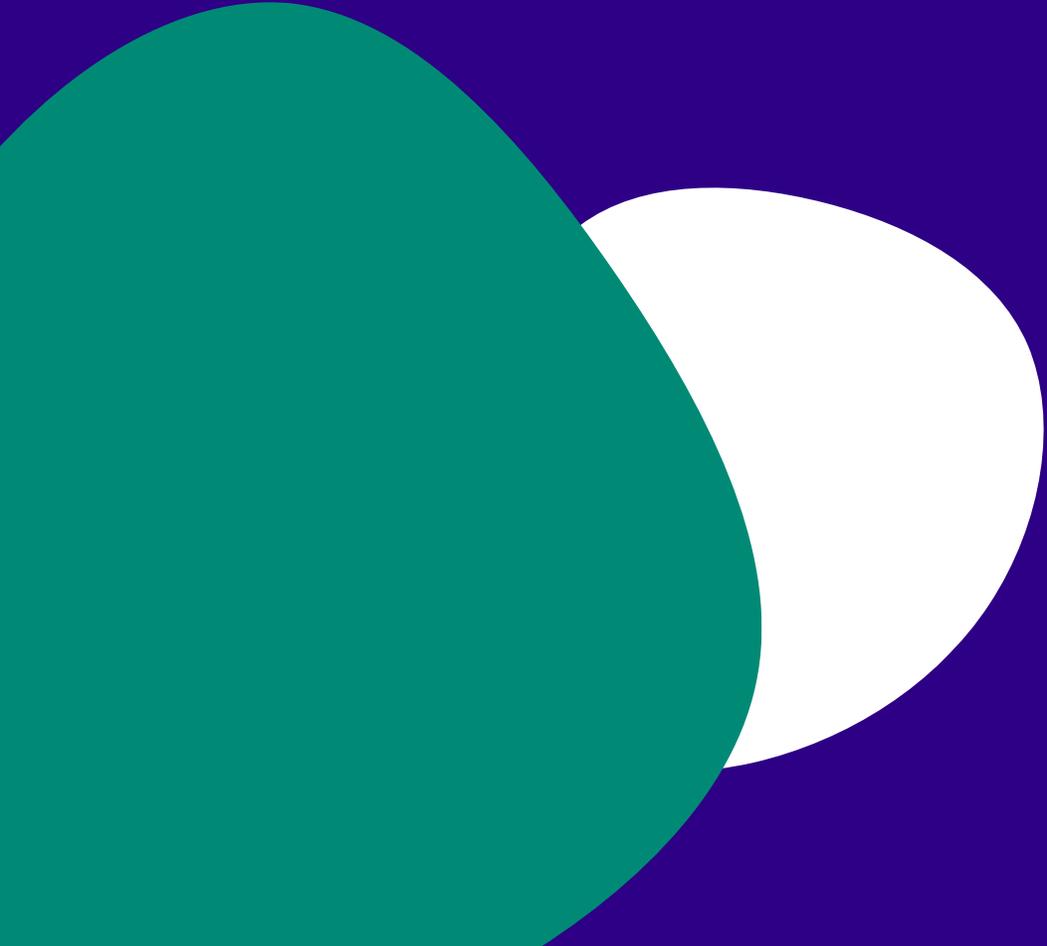
- Menschen mit geistiger Beeinträchtigung ...
 - ... haben mehr gesundheitliche Risiken und Probleme (1)
 - ... sind deutlich häufiger übergewichtig und adipös (2)



Gesundheit von Menschen mit Beeinträchtigung



- Übergewicht und Adipositas erhöhen das Risiko für (2):
 - Diabetes
 - Bluthochdruck
 - Herz-Kreis-Lauf-Erkrankungen wie Schlag-Anfälle oder Herz-Infarkte
 - Krebs (Darm, Brust, Niere...)
- Menschen mit geistiger Beeinträchtigung leben im Durchschnitt 13 bis 20 Jahre kürzer (3)
- Besondere Bedarfe in der Gesundheits-Förderung und Vorbeugung von Krankheiten (4)



03

Gruppenarbeit: Übergewicht und Adipositas
bei Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Gruppen-Arbeit: Übergewicht und Adipositas bei Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Leitfragen:

1. Welche Ursachen und Barrieren ergeben sich...
 - auf **persönlicher Ebene**?
 - im **Wohn-, Arbeits- und Freizeit-Bereich**?
 - in der **gesundheitlichen Versorgung**?
2. Welche Lösungs-Ansätze und Bedarfe ergeben sich daraus?

Ursachen und Barrieren: Persönliche Ebene

- Formen der Beeinträchtigung, die das Hunger- und Sättigungs-Gefühl stören.
- Aufnahme, Verstehen und Umsetzen von Gesundheits-Informationen ist eingeschränkt
- Mangel an Sport und Bewegung
- Essen als emotionaler Ausgleich bei Stress, Einsamkeit und Langeweile
- Medikamente, die zu Übergewicht führen können.

Lösungs-Ansätze und Bedarfe: Persönliche Ebene



- Mehr Bewegung, Sport und Entspannung
- Mehr Wissen über eine gesunde Ernährung und ein gesundes Essverhalten
- Aufklärung über Nebenwirkungen von Medikamenten

Ursachen und Barrieren: Wohnen, Arbeiten, Freizeit...



- In Einrichtungen ist das Essen oft vorgegeben.
- wenige inklusive Freizeit-Angebote, zum Beispiel Sport und Bewegung.
- Sport- und Freizeit-Angebote sind oft schwer zu erreichen.
- Viele Menschen mit geistiger Beeinträchtigung haben wenig Geld.
- Fehlende Unterstützung, um an Freizeit-Aktivitäten teilzunehmen.

Lösungs-Ansätze und Bedarfe: Arbeit, Wohnen, Freizeit...

- Ausgewogene Ernährung und mehr Sport in Einrichtungen
- Mehr Vorbeuge und Gesundheits-Förderung in Einrichtungen
- Mehr inklusive Bewegungs- und Freizeit-Angebote
- Mehr Unterstützung, um Angebote wahrnehmen zu können
- Mehr soziale Teilhabe ermöglichen

Ursachen und Barrieren: Gesundheits-Wesen

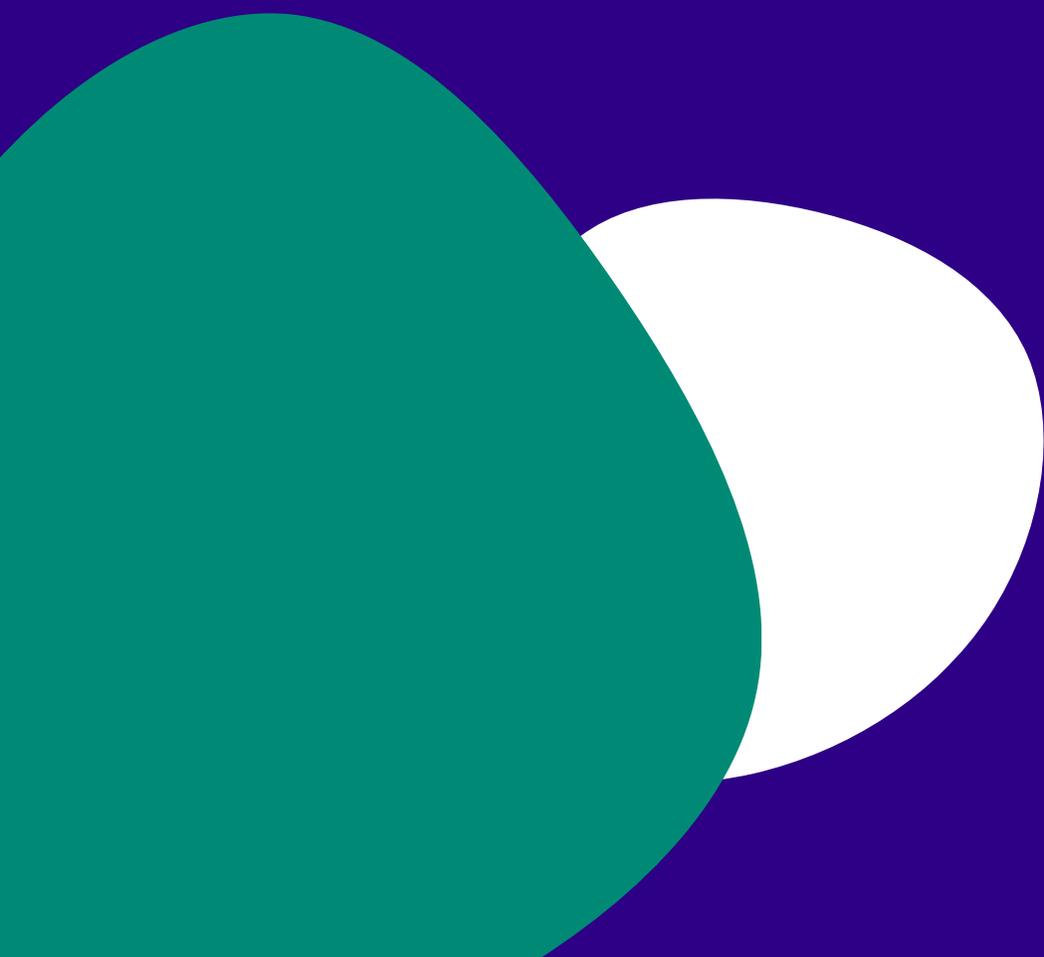


- Das Gesundheits-System ist nicht barriere-frei.
- Es gibt kaum barriere-freie Angebote im Bereich Gesundheits-Förderung und Vorbeuge.
- Gesundheits-Personal ist nicht im Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigung geschult.
- Es gibt keine Aufwands-Entschädigung für die Behandlung von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.

Lösungs-Ansätze und Bedarfe: Gesundheits-Wesen



- Barriere-freies Gesundheits-System für einen selbstständigen Zugang
- Geschulte Ärztinnen und Gesundheits-Personal
- Barriere-freie Programme zur Prävention und Therapie von Übergewicht
- Informationen über Gesundheit und Ernährung in Leichter Sprache



04

Ernährungs-Angebote von Special Olympics

Ernährungsangebote von Special Olympics



- Wir machen viele Projekte, damit alle Menschen sich besser ernähren können
- Wir schulen Fach-Leute für Ernährung. Sie lernen, wie sie Angebote für alle zugänglich machen.
- Sie lernen Leichte Sprache und den Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigung
- Wir geben ihnen Materialien und Methoden, damit sie ihr Wissen über Ernährung gut weitergeben
- Ziel: Mehr barrierefreie Ernährungsangebote bei Sport-Veranstaltungen, in Schulen, Werkstätten und Wohn-Einrichtungen.

Projekt "Bewegung und Gesundheit im Alltag stärken (BeuGe)"



- Menschen mit geistiger Beeinträchtigung werden zu Experten in den Bereichen Bewegung und Gesundheit geschult.
- Sie beraten dann Menschen aus ihrem Umfeld zu den Themen Bewegung und Gesundheit.
- Sie machen Gesundheits-Angebote in Einrichtungen, wo sie leben und wohnen.
- Ziel: Neue Gesundheits-Angebote für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung im Freizeit-Bereich.

Quellen

- (1) Poppele, G. & Nowag, M. (2019) Adipositas bei Menschen mit Behinderung – Nicht zu leicht nehmen!. Inkl Med 2019; 16 (2), 39–56: © Edition Bentheim 2019

- (2) Schanze, C. (2014) Übergewicht und Adipositas bei Menschen mit Intelligenzminderung Ermittlung von Risikofaktoren unter besonderer Berücksichtigung von Psychopharmaka – Empirische Feldstudie.

Quellen



(3) Dieckmann, F., Giovis, C., Röhm, I. (2016). Die Lebenserwartung von Menschen mit geistiger Behinderung in Deutschland. In: Müller, S., Gärtner, C. (eds) Lebensqualität im Alter. Gesundheit. Politik - Gesellschaft - Wirtschaft. Springer VS, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-09976-3_4

(4) Dritter Teilhabebericht der Bundesregierung (2021)
https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/a125-21-teilhabebericht.pdf?__blob=publicationFile&v=4



***Special
Olympics
Deutschland***

Links zu unseren Projekten

Special Olympics Deutschland Webseite: [SOD Webseite](#)

Gesundheit Leicht Verstehen: [Gesundheit Leicht Verstehen](#)

Projekt BeuGe: [BeuGe](#)

Healthy Athletes: [Healthy Athletes®](#)





***Special
Olympics
Deutschland***

Kontakt

Manuel Gaiser

Referent Healthy Athletes

manuel.gaiser@specialolympics.de

Tel. mobil +49 (176) 30785144

Special Olympics Deutschland e. V.

Invalidenstraße 124

10115 Berlin

www.specialolympics.de