

# Pressemitteilung

## Symposium „Ernährung, Bewegung, Entspannung – alles zu seiner Zeit“ am 31. März in München

**Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) stellt den Zusammenhang zwischen circadianer Rhythmik und (kindlicher) Gewichtsentwicklung in den Mittelpunkt ihres Symposiums.**

Berlin, 16.2.2011 – Wie beeinflusst der Tagesrhythmus mit Zeiten für Schlaf, Ernährung, Bewegung und Entspannung die Gewichtsentwicklung von Kindern? Bei dem Symposium der Plattform Ernährung und Bewegung sollen der aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisstand unterschiedlicher Disziplinen zusammengeführt und wirksame Ansätze zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen identifiziert werden.

Die führenden Experten referieren zu den Themen **Mahlzeitenrhythmus**, circadiane **Bewegungsrhythmik** sowie **Entspannung** und **Schlaf**. Im Rahmen des abschließenden Plenums sollen gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet werden.

Als Referenten konnten u.a. Prof. Dr. med. Berthold **Koletzko** (LMU München), Prof. Dr. Klaus **Bös** (KIT Karlsruhe), Prof. Dr. med. Rüdiger von **Kries** (LMU München) sowie weitere Top-Experten zum Thema gewonnen werden.

Das Symposium findet am 31. März 2011 von 09.00 bis 17.00 Uhr im Dr. von Haunerschen Kinderspital in München statt.

### **Anmeldung** unter:

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

### **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**

#### **peb**

Dr. Andrea Lambeck  
Wallstraße 65  
10179 Berlin  
Tel.: 030 278 797 67  
Fax: 030 278 767 69  
E-Mail:  
plattform@pebonline.de  
Weitere Informationen und  
Bildmaterial unter:  
**www.pebonline.de**