

Badenweiler Erklärung

Prävention als Schlüssel für mehr Lebensqualität

(kig) Im Rahmen der deutschen EU-Ratspräsidentschaft fand vom 25. bis 27. Februar in Badenweiler die Konferenz „Gesundheitliche Prävention. Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität“ statt. Die Teilnehmer, Delegationen der Mitgliedstaaten, der EFTA-Staaten sowie Vertreter der Zivilgesellschaft und der EU-Kommission bekräftigten das Ziel, die Prävention in Europa weiter zu stärken. Am Beispiel von Ernährung und Bewegung erarbeiteten sie entsprechende Strategien. Diese wurden in der Badenweiler Erklärung [1] zusammengefasst, die wir im Folgenden auszugsweise vorstellen.

Einführung

Die Teilnehmer verstehen Prävention als eine Investition in die Zukunft. EU-weit nehmen Krankheiten zu, die durch frühzeitige Prävention vermieden werden könnten, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas sowie Rücken- und Gelenksbeschwerden. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, muss die Gesundheitsförderung ausgebaut und verbessert und die Prävention strukturell und institutionell gut verankert werden.

Die Konferenzteilnehmer unterstützen die Initiative der EU-Kommission zur Erarbeitung eines Weißbuchs zur Prävention von Übergewicht und begrüßen die European Charter on Counteracting Obesity der WHO [2]. Das gemeinsame Ziel muss sein, Gesundheitsförderung und gesundheitliche Prävention – insbesondere durch eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung – zu einem europäischen Leitprinzip zu entwickeln und zu implementieren.

Ziele, Strategien und Umsetzung

Gemeinsam wollen die Konferenzteilnehmer folgende Ziele erreichen:

- 10% mehr Menschen sollen bis 2010 die Empfehlung erreichen, eine halbe Stunde am Tag körperlich aktiv zu sein.
- 20% mehr Menschen sollen bis 2010 täglich 5 Portionen Obst und Gemüse essen und damit den Anteil von Obst- und Gemüse in der täglichen Ernährung erhöhen.
- 30% mehr Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung (wie Kindergärten, Schulen, Kantinen und Seniorenheime) sollen bis 2010 gesunde Mahlzeiten anbieten.

Auf diese Weise kann

- bis 2020 die Zunahme von Übergewicht bei Kindern gestoppt und
- bis 2020 die Zahl übergewichtiger Menschen in Europa verringert werden.

Dazu müssen folgende Grundsätze beachtet und Aktionen unternommen werden:

1. Gesundheitsförderung und gesundheitliche Prävention sind eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe – individuelle und staatliche Verantwortung müssen im Gleichgewicht sein. Prävention fängt bei der Eigenverantwortung im Alltag an. Menschen brauchen Unterstützung, wenn sie ihren Lebensstil hin zu ausgewogener Ernährung und genügend Bewegung verbessern wollen. Dazu gehören Aufklärungs- und Trainingsmaßnahmen genauso wie eine gesunde Schulverpflegung, ausreichende und sichere Fahrradwege und Selbstverpflichtungen der Wirtschaft.

Aufgabe der Politik ist es, Rahmenbedingungen für gesellschaftliches Handeln zu setzen. Dies kann von gesetzlichen Regelungen über modellhafte Maßnahmen bis hin zu lokalen Projekten zu Ernährung und Bewegung reichen. Insbesondere bei Aktionsplänen und Kampagnen muss die Zivilgesellschaft eingebunden werden. Öffentlich-private Partnerschaften und Initiativen von privaten Organisationen können hier Vorbild sein. Sie zeigen in der Praxis, dass Prävention in al-



Abb. ◀ 3000-Schritte-Spaziergang durch Badenweiler: Schülerinnen der René-Schickele-Schule haben ihre Schrittzähler eingestellt. (Foto: Bundesministerium für Gesundheit)

len Politikfeldern stattfindet und daher eine Querschnittsaufgabe ist.

2. Gesundheitliche Prävention muss als Voraussetzung für Wertschöpfung und Wohlstand einen Beitrag zur Lissabonstrategie leisten. Gesundheit kann ein entscheidender Wirtschaftsfaktor und Standortvorteil, also auch ein Wettbewerbsvorteil sein.

Unternehmen sollen sie bei der Produktentwicklung, der Vermarktung sowie für das gesellschaftliche Engagement einsetzen. Die betriebliche Gesundheitsförderung bietet große Potenziale. Die Unternehmen haben davon einen unmittelbaren Nutzen, da die Beschäftigten leistungsfähiger sind und weniger Fehltag haben.

Verbraucherinnen und Verbraucher sowie die Wirtschaft können gleichermaßen profitieren. Dienstleistungen und Waren, die der Gesundheit dienen, steigern die Lebensqualität und eröffnen neue Märkte, wie die Wellness- und Fitnessbranche zeigt.

3. Ernährung und Bewegung sind wesentliche Elemente eines gesunden Lebensstils. Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention müssen Hand in Hand gehen. Eine konsequente Aufklärungs- und Informationspolitik in den Bereichen Ernährung und Bewegung ist notwendig, reicht aber alleine nicht aus. Mit neuen Wegen muss das Ernährungs- und Bewegungsverhalten nachhaltig verbessert werden. Die öffentliche Hand muss stärker auf strukturelle Veränderungen hinwirken, beispielsweise bei der Förderung einer gesunden Verpflegung und von Bewegungsmöglichkeiten in Kindertageseinrichtungen, Schulen und im Arbeitsalltag, bei den Lerninhalten in Bildungsstätten, bei der Berücksichtigung von Bewegungsaspekten sowie bei der Städteplanung und bei Bauvorhaben.

Botschaften müssen verständlich sein und brauchen konkrete Handlungsempfehlungen, damit sie zum Nachahmen anregen. Dabei müssen zielgruppenspezifische Interessen berücksichtigt werden. So sind ältere Menschen anders anzusprechen als jüngere. Auch Unterschiede hinsichtlich Bildung sowie sozialer und

kultureller Herkunft sind zu berücksichtigen.

4. Für eine nachhaltige Prävention müssen Maßnahmen koordiniert und vernetzt werden – Qualitätssicherung und Evaluation müssen selbstverständlich sein. Europäische, nationale und regionale Erfolge bei der Förderung eines gesunden Lebensstils müssen stärker kommuniziert und ausgetauscht werden. Voneinander lernen muss das Motto sein. Aktivitäten sollen an gemeinsamen Maßstäben ausgerichtet und aufeinander abgestimmt sein. Dazu gehört auch ein enger Austausch zwischen Wissenschaft und Praxis. Beispielhaft seien die europäische Plattform Ernährung, Bewegung und Gesundheit, die deutsche Plattform Ernährung und Bewegung e. V. und das Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung genannt.

Wissenschaft und Forschung müssen sich stärker damit befassen, welche Faktoren die Entstehung von Übergewicht verursachen oder begünstigen. Soziokulturelle Aspekte, die bei der Ernährung und Bewegung gleichermaßen eine Rolle spielen, müssen stärker berücksichtigt werden. Auch die Überprüfung der Wirksamkeit von Maßnahmen gehört dazu. Benötigt werden anwendungsorientierte Studien, die konkret aufzeigen, welche Faktoren es Menschen erleichtern, ihr Verhalten zu verändern.

Die Erreichbarkeit der Zielgruppen und die Wirkung der Maßnahmen müssen evaluiert werden, damit nachhaltige Verhaltensänderungen festgestellt werden können. Dazu sind auf nationaler wie europäischer Ebene verlässliche Daten erforderlich. Deshalb müssen die Gesundheitsberichterstattung und das Monitoring ausgebaut und vereinheitlicht werden.

Zur Umsetzung dieser Empfehlungen sind verschiedene Schritte notwendig:

Gesund leben als gesellschaftlichen Wert verankern. Es ist ein Umfeld zu schaffen, in dem eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung in allen Lebensbereichen fest verankert sind. Hierzu ist ein enges Zusammenwirken von Politik, Wirtschaft, Gesundheitswesen, Medien und Zivilgesellschaft erforderlich. Prä-

Deutschland

Beispiele für Aktivitäten

- Das Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung befasst sich mit den Themen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung (www.forumpraevention.de).
- Das Bundesministerium für Bildung und Forschung hat einen Forschungsschwerpunkt Präventionsforschung eingerichtet (www.gesundheitsforschung-bmbf.de).
- Unter dem Motto *3000 Schritte extra* wirbt Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt im Rahmen der Kampagne *Bewegung und Gesundheit* für mehr Bewegung im Alltag (www.die-praevention.de).
- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat eine Reihe von Aufklärungsmaterialien und Kampagnen für Kinder und Jugendliche erarbeitet, z. B. die Jugendkampagne *Gut drauf*. Zurzeit wird ein ähnliches Konzept *Tut mir gut* für Kinder erarbeitet (www.bzga.de).
- Die Bundesministerien für Gesundheit und für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz fördern die Kampagne *5 am Tag* (www.5amtag.de).

Nationaler Aktionsplan Ernährung angekündigt

Auf der Badenweiler Konferenz kündigte der Parlamentarische Staatssekretär im Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV), Dr. Gerd Müller, einen Nationalen Aktionsplan Ernährung für Mitte dieses Jahres an. Die Eckpunkte werden zurzeit gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit erarbeitet. Als zentrale Handlungsfelder in der Ernährungspolitik nannte Müller die Stärkung von Ernährungsbewusstsein und Selbstverantwortung, die Förderung der Ernährungsinformation und -bildung in den Schulen, mehr Bewegung und mehr Sport, Qualitätsstandards, Wettbewerb und Zertifizierung von Gemeinschaftsverpflegung in Schulen, Kindergärten oder öffentlichen Einrichtungen sowie die Stärkung der Ernährungsforschung. Er verwies dabei insbesondere auf die Kampagnen des BMELV, wie den *Ernährungsführerschein* und *Besser Essen. Mehr bewegen*. Mit Blick auf die Länder sprach sich Müller für die Einführung eines Schulfachs *Ernährungsbildung und Kochen* aus.

vention und Gesundheitsförderung dürfen nicht mit *erhobenem Zeigefinger* eingefordert, sondern müssen mit positiven Werten, Aussagen und Zielen verknüpft werden.

Wissen über Ernährung und Bewegung möglichst früh vermitteln. Ernährungs- und Bewegungsverhalten werden bereits in jungen Jahren geprägt und übergewichtige Kinder sind hochgradig gefährdet, auch im Erwachsenenalter an den Folgen des Übergewichts zu leiden. Daher sollte Prävention möglichst früh in Familien, Kindertageseinrichtungen und Schulen ansetzen.

Die Prävention von Übergewicht bei Erwachsenen verbessern. Die meisten Menschen werden erst im Erwachsenenalter übergewichtig. Im Arbeitsumfeld, in der Familie und in der Freizeit müssen Ernährung und Bewegung in Balance bleiben.

Lebenswelten benötigen Bewegungsräume. Dort wo sich Menschen längere Zeit aufhalten, also im Wohnumfeld, am Arbeitsplatz, in Kindergärten, Schulen und Seniorenheimen, müssen ausreichende attraktive Bewegungsräume vorhanden sein. Dadurch werden die Menschen motiviert, sich in ihrem Alltag mehr zu bewegen. Ein vielfältiges Angebot beim Breitensport durch Sportvereine und -organisationen kann dies fördern.

Qualitätsverbesserung bei der Verpflegung außer Haus. In Kindertageseinrichtungen, Schulen und Arbeitsstätten, in Krankenhäusern, aber auch beim gastronomischen Service in Flugzeugen, Zügen und Raststätten sowie bei Fast Food und Convenienceprodukten kann vieles optimiert werden. Die Erarbeitung und Bereitstellung wissenschaftlich gesicherter und praxistauglicher Qualitätsstan-

dards für die Gemeinschaftsverpflegung können dazu beitragen.

Zum Abschluss der Erklärung heißt es: „Chronische Erkrankungen, Übergewicht und Adipositas werden dadurch merklich zurückgehen. Mit der Stärkung der Gesundheitsförderung und gesundheitlichen Prävention wird ein Beitrag zu mehr Lebensfreude, Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Bürgerinnen und Bürger in Europa geleistet.“

Literatur

1. Die Badenweiler Erklärung: Memorandum der Konferenz „Gesundheitliche Prävention. Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität“. http://www.bmelv.de/cln_045/nn_749118/DE/03-Ernaehrung/01-Aufklaerung/MemorandumPraevention.html, Zugriff 13.03.2007
2. Anonymus (2007) Adipositas. Die Europäische Charta der WHO. Ernährung 1: 40–41

Hier steht eine Anzeige.