

# 20 Minuten für die Gesundheit

## Gesundheitsinitiative „Bayern aktiv“ gestartet



Obwohl der „Darmkrebs-Monat“ März inzwischen vorbei ist, war das Interesse an den Möglichkeiten der Früherkennung auch bei der Veranstaltung im Olympiapark sehr groß.

Wohl kaum ein Begriff erfreut sich derzeit in der gesundheitspolitischen Diskussion einer solchen Beliebtheit wie das Wort „Prävention“. Weg von der Theorie, hin zur Praxis und zu konkreten, vorbeugenden Maßnahmen – so könnte der Leitgedanke hinter der vom Bayerischen Gesundheitsministerium gestarteten Initiative „Bayern aktiv“ lauten. Mitte Juni ging das ambitionierte Vorhaben mit einer groß angelegten Veranstaltung in München in die entscheidende Phase.

Rund 300 Gäste aus den an der Gesundheitsinitiative beteiligten Organisationen und Verbänden waren zu einer kurzweiligen Show in den Münchner Olympiapark gekommen. Zu Beginn stellte Bayerns Gesundheitsminister Eberhard Sinner (CSU) kurz vor, was sich hinter der Bezeichnung „Bayern aktiv“ verbirgt. 16 Projekte aus fünf Handlungsfeldern – von der Ernährung über die Früherkennung bis zur Forschung – sind inzwischen angelaufen. Allein im Jahr 2002 hat die Bayerische Staatsregierung dafür fünf Millionen Euro bereit gestellt. Insgesamt sind in den nächsten Jahren 30 Millionen Euro für „Bayern aktiv“ vorgesehen. Ein Projekt hob Sinner besonders hervor: Das Maßnahmenpaket zur Darmkrebsfrüherkennung, an dem die Kasernenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) und die Bayerische Landesärztekammer maßgeblich beteiligt sind.

„Wir müssen uns bewusst machen, dass 30 % der chronischen Erkrankungen ernährungs- oder lebensstilbedingt sind. Mit unserer Initiative können wir helfen, Leid zu verringern und Kosten im Gesundheitssystem zu sparen“, so das Credo des Ministers. Sinner forderte die Gäste auf, täglich zumindest 20 Minuten für die Gesundheit einzuplanen. Wie man diesen Rat im Alltag umsetzen kann,

zeigten die Vorführungen zwischen den Wortbeiträgen bei der Eröffnungsveranstaltung. So demonstrierte eine professionelle Tänzerin, wie man mit einigen einfachen Übungen Verspannungen vorbeugen kann. Schüler aus Trudering führten vor, wie viel Spaß das Seilhüpfen – oder neudeutsch „Rope Skipping“ – machen kann. Und bei der Vorführung von „Kick Power“ war der Name Programm: Zu Techno-Klängen und wummern den Bässen zeigte eine Gruppe junger Sportler, wie mitreißend die Mischung aus Boxen und Aerobic sein kann.

### Bildung und Bewegung

In den nächsten Monaten soll „Bayern aktiv“ dann in allen bayerischen Städten und Gemeinden Einzug halten. Eine wichtige Rolle werden dabei neben den kommunalen Gesundheitsämtern auch die Sportvereine spie-



Logo von „Bayern aktiv“

len. Manch einem sei das Wort „Sport“ ja ob seiner Leistungs- und Wettkampforientierung schon suspekt, wie Professor Dr. Peter Kapustin, Präsident des Bayerischen Landessportverbandes, zu bedenken gab. Eigentlich ginge es doch nur darum, zur sinnvollen Bewegung zu führen. Dem stimmte auch Professor Dr. Helmut Zöpfl, Pädagoge an der Münchner Universität, zu. Er kritisierte, dass Intelligenz inzwischen häufig darauf reduziert werde, „in einem Test an der richtigen Stelle ein Kreuz zu machen“. Andere Faktoren kämen dabei viel zu kurz, so Professor Zöpfl: „Die Bildung hängt auch ab von den Sinnen, der Körperlichkeit und der Bewegung. Ein Kind, das noch nie auf einen Baum gestiegen ist, kann diesen nicht wirklich begreifen.“

Dass Deutschlands Jugend in dieser Hinsicht viel cleverer ist, als es die jüngsten Veröffentlichungen rund um die so genannte Pisa-Studie suggerierten, zeigte eine Episode am Rande. Als es um das Thema Ernährung ging, war die Moderatorin auf der Suche nach einem plakativen Beispiel. Deshalb fragte sie eine der Schülerinnen, die eben noch ihre Beweglichkeit am Hüpfseil demonstriert hatten, was denn ihr Lieblingsessen sei – in der Erwartung, Pommes Frites oder Pizza zu hören. Spontane Antwort des Mädchens: „Obst.“

Martin Eulitz (KVB)

### ANZEIGE:

#### Die Software für zeitgemäßes Praxismanagement!

- ▶ Einfache Systematik und Navigation
- ▶ Optimale Verwaltung und Terminplanung
- ▶ Kürzeste Einarbeitungszeiten
- ▶ Vereinfachung von Routinearbeiten
- ▶ Bundesweites Servicenetz
- ▶ Zentrale Telefonhotline
- ▶ Investitionsschutz
- ▶ Sicherheit des Marktführers CompuGROUP AG mit ca. 40.000 Anwendern

Arztsoftware mit Herz

**Jetzt unverbindlich informieren:**  
 Tel.: 0261/8 07 00-400  
 Fax 0261/8 07 00-441  
 oder im Internet  
 www.compumed.de

CompuMED  
 Ihr Erfolg. Mit Sicherheit.