

„Leichter leben in Deutschland“ 2005

Deutschland wird leichter, denn mit dem Start der bundesweit größten Abnehmaktion „Leichter leben in Deutschland“ (LLID) geht es überflüssigen Pfunden an den Kragen. Entstanden aus der konsequenten Weiterentwicklung diverser Vorgängeraktionen möchte LLID die Bundesbürger zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise motivieren. In die Aktion sind bundesweit über 900 Apotheken eingebunden. Den offiziellen Startschuss für LLID gab der bayerische Gesundheitsminister und Schirmherr der Aktion, Werner Schnappauf, am 11. Januar 2005 auf einer Pressekonferenz in München.



Der Schirmherr von LLID, Werner Schnappauf: „Für ein Plus an erfolgreicher Prävention brauchen wir auch Aktionen, die zum Mitmachen anregen.“

Spezielles Familienprogramm

„Das Gesundheitsrisiko Übergewicht wird immer noch unterschätzt. Deutliches Übergewicht belastet den Körper, erhöht das Risiko für Erkrankungen und kann die Lebensdauer verkürzen. Statt sich auf langsame Weise mit Messer und Gabel umzubringen, sollte jeder deutlich Übergewichtige sein Konsumverhalten ändern“, so Schnappauf in seiner Rede. Im Unterschied zu bisherigen Abnehmaktionen bietet LLID erstmals ausgewogene Ernährungs- und Bewegungsprogramme für die ganze Familie. „Wenn nur einer in der Familie mitmacht, ist die Umstellung bei der Ernährung und im Bewegungsverhalten sehr viel schwieriger. Sind alle in der Familie dabei, motivieren sie sich gegenseitig“, betonte der Gesundheitsminister. Das Programm sei ein guter Weg, Kinder nachhaltig für eine gesunde Lebensweise zu mobilisieren, denn sie lernen vom Vorbild der Eltern. LLID steigere nicht nur das Lebensgefühl der Teilnehmer, sondern helfe auch, Kosten im Gesundheitswesen zu sparen. Schnappauf erklärte, dass fast ein Drittel der chronischen Krankheiten durch Übergewicht zumindest mitverursacht würden. Dies entspräche Kosten von etwa 75 Milliarden Euro. Laut Schnappauf ließen sich durch gezielte Prävention jedoch Krankheitskosten in Milliardenhöhe einsparen. Deshalb sein Fazit: „Gesundheit erhalten, muss Vorrang haben vor Krankheit reparieren.“

Ernährungsberatung und Bewegung

Der Apotheker Hans Gerlach aus Straubing, Initiator zahlloser Abnehmaktionen von „Straubing fastet“ (2000) bis „BayernLight“ (2004) stellte die zentralen Programminhalte von LLID vor. „Nur wenn beides stimmt – Essen und Bewegung – kann ein langfristiger

Erfolg erzielt werden“, betonte Gerlach. Aus diesem Grund kombiniert LLID kompetente Ernährungsberatung mit Maßnahmen zur Bewegungsförderung.

Bei den LLID-Teilnehmern sei eine Reduktion der täglichen Fettzufuhr auf 60 g pro Tag angestrebt; derzeit liege diese nach einer Aufstellung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei durchschnittlich 140 g Fett pro Tag. Zusätzlich soll durch die Einschränkung des Zuckerkonsums und der Vermeidung größerer Mengen an Nahrungsmitteln mit hohem glykämischen Index eine schnellere Gewichtsabnahme gefördert werden. „Die Auswahl von geeigneten Lebensmitteln lernen die Teilnehmer in den von den Apotheken angebotenen, einheitlichen Seminaren und Schulungen“, beschrieb Gerlach das Vorgehen. In allen Städten und Gemeinden sollen in Zusammenarbeit mit Sportvereinen, Sportstudios oder freien Trainern Walking- und Nordic-Walking-Gruppen gebildet werden. „Wie schon in den vergangenen Jahren, so wollen wir auch heuer wieder zum gemeinsamen Abnehmen und gemeinsamen Walken animieren. Die Apotheken werden den Anstoß zur Bildung von Gruppen geben und unterstützen“, so Gerlach. Eine langfristige Evaluierung der Ergebnisse wird unter der Leitung von Professor Dr. Dieter Hackfort an der Universität der Bundeswehr in München durchgeführt.

Mehr adipöse Kinder und Jugendliche

Der Präsident der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, Professor Dr. Alfred Wirth, beleuchtete die medizinischen Aspekte des Übergewichts. In seinem Vortrag hob er hervor, dass heute zwei Drittel der deutschen Bevölkerung ein gesundheitlich wünschenswertes Gewicht bereits überschritten hätten.

Vor allem bei Kindern und Jugendlichen seien die Zahlen alarmierend, denn die Anzahl übergewichtiger und adipöser Kinder und Jugendlicher habe sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt!

Die Ursachen der zunehmenden Körperfülle in Deutschland seien Bewegungsmangel, energiereiche Kost und soziale Benachteiligung. „Nicht wenige 15- bis 30-jährige Adipöse haben an Gefäßen arteriosklerotische Veränderungen wie alte Menschen, auch Wirbelsäule und tragende Gelenke werden bei Adipösen über Jahre hinweg überlastet“, so der Experte. Adipositas werde als Gesundheitsrisiko von Betroffenen, Ärzten und Politikern unterschätzt. Ein Grund hierfür sei, dass Adipositas nicht direkt schmerze, erklärte Wirth. Die meisten Folgekrankheiten wie beispielsweise Diabetes, Fettstoffwechselstörung oder Bluthochdruck verursachten ebenfalls keine Schmerzen und führten erst nach vielen Jahren zu Organschäden wie zum Beispiel Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden. Viele Betroffene führten die Ursache ihrer Erkrankung nicht auf eine Adipositas zurück, obwohl diese in der Kausalkette von Krankheiten meist am Anfang stehe, warnte Wirth. Die Ursachen und Folgen der Krankheit seien gut erforscht, jedoch fehle es an einer flächendeckenden Prävention und Therapie.

Die Aktion LLID ist somit ein richtiger und wichtiger Schritt, den Präventionsgedanken an möglichst viele Bundesbürgerinnen und -bürger heranzutragen und diese für gezielte Präventionsmaßnahmen zu gewinnen.

Nähere Informationen dazu unter www.llid.de/.

Susann Leder (BLÄK)