



© ddr.hausdorf fotografie

Pressekonferenz im Vorfeld der Fußball-Weltmeisterschaft 2018

Sportmuffel-Weltmeister Deutschland?! Die Fußball-WM nicht als „Couchpotato“ erleben: Mit Bewegung Diabetes Typ 2 vorbeugen

Walkability, Dienstfahrräder, Breitensport, Fußball

Lebenswelten bewegungsfördernd gestalten

Deutschland muss raus aus der Sitzfalle. Die Deutschen sitzen im Durchschnitt 7,5 Stunden täglich, nur jeder fünfte Erwachsene entspricht der WHO-Empfehlung von 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche, etwa durch Fahrradfahren. Zu den Folgen zählen massives Übergewicht und ein

stetiger Anstieg von Diabetes Typ 2. Welche Maßnahmen ergriffen werden müssten, erläuterten Experten auf einer Pressekonferenz am 12.6. in Berlin.

Zwei von drei Männern und jede zweite Frau in Deutschland sind übergewichtig, knapp ein Viertel ist sogar adipös, also schwer übergewichtig. 15 Prozent der Kinder in Deutschland haben Übergewicht, über sechs Prozent sind adipös – mehr als doppelt so viele wie Anfang der 1990er-Jahre. Adi-

positas ist damit zur häufigsten chronischen Erkrankung im Kindes- und Jugendalter geworden und zugleich ein hoher Risikofaktor für die Entstehung eines Diabetes Typ 2. Aktuell leiden bereits 6,7 Millionen Menschen in der Bundesrepublik an der Stoffwechselstörung, täglich kommen fast 1.000 Neuerkrankungen hinzu. „Zentrale Ursachen beim Typ-2-Diabetes liegen in einer ungesunden Ernährung, dem Verzehr hochkalorischer Lebensmittel und dem Bewegungsmangel“, stellte Kröger fest. „Zwei Drittel der Menschen hierzulande bewegen sich im Alltag nicht einmal eine Stunde pro Tag.“ Schon bei den Kleinsten setze die Inaktivität ein. „Nur etwa jedes vierte Kind beziehungsweise Jugendlicher erreicht die WHO-Empfehlung, sich 60 Minuten am Tag zu bewegen“, kritisierte der Diabetologe. Dabei genügen 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche, um das Erkrankungsrisiko für Diabetes Typ 2 zu reduzieren.

„Bereits ein zügiger Spaziergang von einer halben Stunde senkt den Blutzuckerspiegel signifikant“, so Kröger.

Betriebe können Rad-Flotten anbieten

Der Diabetologe appellierte deshalb an Politik und Gemeinden, Lebenswelten stärker bewegungsfördernd zu gestalten. „Wir müssen eine fußgängergerechte ‚Walkability‘ in Städten schaffen“, zeigte sich Kröger überzeugt. Dazu gehöre auch der Ausbau des öffentlichen Personennahverkehrs und der Radwege.



Podiumsdiskussion, v.l.n.r.: Mongiovi-Bonafé, Martha Marisa Wanat, Christoph Daum, Anne-Katrin Döbler, Jens Kröger, Ulrike Thurm.

Martha Marisa Wanat von der BICICLI Holding GmbH Berlin plant hier gezielt die Arbeitgeber mit ins Boot zu holen: „Angebote wie betriebliche Rad-Flotten, Dienstrad-Programme oder die steuerliche Privilegierung des Fahrrads neben dem Auto sind gute Lösungen, um Bewegung zu fördern. Der Sport wird gleich auf dem Weg zur Arbeit erledigt.“

Generell sollten Bewegungsanlässe in allen Altersstufen geschaffen werden, fügte Kröger hinzu. „Wir fordern mindestens eine Stunde Bewegung täglich für jedes Kita-Kind und jeden Schüler“, sagte der Diabetologe. Zudem müsse die Politik entschiedener in den Breitensport, vor allem in die niederschwellige Verfügbarkeit von Sportstätten investieren. „Die Politik sollte außerdem die arbeitneh-



merfreundliche Nutzung von Sportstätten fördern“, meinte Kröger.

Tipps von Fußball-Kulttrainer Christoph Daum

Auch Fußball-Kulttrainer und Sportwissenschaftler Christoph Daum setzte bei den Lebensumständen an, um niederschwellig mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. „Stell im Büro häufig benutzte Geräte weit vom Sitzplatz entfernt auf, damit man zum Papierkorb, zur Kaffeemaschine, zum Drucker, zum Wasserspender aufstehen und hinlaufen muss“, forderte Daum alle Büroarbeiter auf. „Führt Telefonate im Gehen durch, haltet Meetings im Stehen ab. Plant Fitnesspausen während der Arbeitszeit ein. Nehmt die Treppen, nicht den Aufzug.“ Allerdings kritisierte Daum auch, dass Treppen in Hotels und öffentlichen Gebäuden oft gesucht werden müssten, Fahrstuhl und Rolltreppen aber omnipräsent wären. Bewegungsförderung

sähe anders aus. Ist der erste Schritt zu mehr Aktivität getan, hilft ein Motivationsanker, die Sportintensität anzuheben.

Daums praktische Hinweise oder Forderungen lauten:

- Generell das Bewusstsein für die Wichtigkeit und Bedeutung körperlicher Aktivitäten in der Bevölkerung stärken. Körperliche Aktivität zu erlernen ist ein lebenslanger Prozess, der in der frühen Kindheit beginnt.
- Mehr Bewegung für unsere Kinder in den Kitas und Schulen.
- Jeden Tag mit Frühsport beginnen, dabei die nötigen Dinge direkt neben dem Bett platzieren.
- Fitnesstermine sind Termine für unsere Gesundheit mit uns selbst. Diese müssen gezielt in den Wochenplan eingetragen und eingehalten werden.
- Telefonieren im Stehen und in der Bewegung.
- In den Büros Wege zum Papierkorb, Wasserspender, Drucker, zu Schränken so gestalten, dass Bewegung gefördert und gefordert wird.



Christoph Daum

- Nicht der Bequemlichkeit und angeblichen Zeitersparnis wegen alles in Reichweite haben.
- Besprechungen im Stehen durchführen, d.h. „Stehungen“ statt Sitzungen einführen.
- Fitnesspausen während der Arbeitszeit einplanen.
- In öffentlichen Gebäuden den Weg zum Treppenhaus hell, freundlich und deutlich ausgeschildert gestalten. Der Aufzug sollte, wann immer es möglich ist, gemieden werden.
- Mehr Fitness-Parcours mit Anleitung in öffentlichen Parks der Bevölkerung zur Verfügung stellen.

„Um sich gesund zu ernähren und den Körper mit ausreichenden körperlichen Aktivitäten zu versorgen, benötigen wir keine künstliche Intelligenz, sondern nur unseren gesunden Menschenverstand“, so Daum.

Jeder braucht ein persönliches Projekt

„Finde Dein ganz persönliches Projekt, das Dich bewegt“, riet Ulrike Thurm, Diabetesberaterin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). „Das kann die Fahrradtour mit dem Enkel sein, das Hochzeitskleid, in das man passen will, ein neuer Partner.“

Bewegungsprogramme für Diabetespatienten wie „Bewegung neu erleben“ (BEL) – in Zusammenarbeit unter anderem mit der Deutschen Sporthochschule Köln erarbeitet – bieten einen guten Einstieg auch für

Menschen mit geringerer Leistungsfähigkeit.

Eine Stunde Fußball spielen um ein Fast-Food-Menü abzutrainieren

Neben Bewegungsmangel hat auch der Verzehr hochkalorischer Lebensmittel einen hohen Anteil an der Entstehung von Übergewicht und Diabetes Typ 2. Zur Fußball-WM warben unter anderem Coca-Cola, McDonald's und Ferrero für ihre Produkte. Verbraucher unterschätzen häufig jedoch die Energiedichte dieser Nahrungsmittel. So enthält ein klassisches Fast-Food-Menü mit 0,4 Liter Coca-Cola plus einem Big Mac und einer mittleren Portion Pommes frites 1.023 Kalorien. „Um diese Kalorien abzutrainieren, müsste ein erwachsener Mann 85 Minuten, eine erwachsene Frau 110 Minuten am Stück Fußball spielen oder 27.300 beziehungsweise 36.855 Schritte gehen“, rechnete Kröger vor.

Sport zum Lebenselixier gemacht

Typ-2-Diabetikerin Agata Mongioví-Bonafé (59 Jahre) durchlebte schon diverse Stationen mit dem ständigen Begleiter Diabetes. Die einzige Möglichkeit für sie, ihre Blutzuckerwerte zu senken, ist Sport (s. Artikel S. 75–78).

Mit Fußball dem Diabetes trotzen

Am 12. Juni klickten Bundestagsabgeordnete, Ex-Profis, Ärzte, Wissenschaftler, Diabetesberater und Menschen mit Diabetes im



Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark in Berlin für den guten Zweck.

Zwei Tage vor der Fußball-WM 2018 gab es den Klassiker FC Bundestag gegen FC Diabetologie in Neuauflage. Zum vierten Mal in vier Jahren trafen die Mannschaften aufeinander, in den vergangenen Jahren gab es zwei Siege für den FC Diabetologie: 4:3 (2016) und 4:1 (2017), nur im ersten Aufeinandertreffen 2015 musste sich die Mannschaft mit 0:4 gegen die Parlamentarier geschlagen geben. In diesem Jahr gewann der FC Diabetologie mit einer souveränen Leistung 3:0. Die Fußballamateure, von Kulttrainer Christoph Daum ehrenamtlich trainiert, wurden erneut von Ex-Fußballprofis unterstützt, dieses Mal von Ingo Anderbrügge, Thomas Helmer und Norbert Meier. Viele Ex-Profis engagieren sich alle für die Diabetesaufklärung. 6,7 Mio. Menschen mit Diabetes leben in Deutschland, darunter zwei Mio. Menschen, die nichts von ihrer Erkrankung wissen. Das regelmäßige Fußballspiel soll dazu beitragen, Diabetes in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken.

Neben der Freude am Fußballspielen und der Tatsache, dass Bewegung eine der besten

Präventionsmaßnahmen gegen chronische Krankheiten ist, war das Ziel der Begegnung, auf die Volkskrankheit Diabetes und deren Folgeerkrankungen zu verweisen. „Die wenigsten in der Bevölkerung wissen, dass Diabetes Lebenszeit kostet. Das weitverbreitete Vorurteil „das bisschen Zucker“ rächt sich schnell: 16 Prozent aller Todesfälle sind auf Diabetes zurückzuführen. Und die Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen, Amputation oder Erblindung sind dramatisch“, erklärt Dr. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Innenverteidiger beim FC Diabetologie und ergänzt:

„In diesem Jahr war es uns eine ganz besondere Freude, gegen den FC Bundestag zu spielen, da im Koalitionsvertrag nicht nur eine Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes, sondern auch eine Nationale Diabetesstrategie in Aussicht gestellt wird. Das begrüßen wir sehr und haben daher genügend Themen für die politische Podiumsdiskussion und die bilateralen Gespräche in der dritten Halbzeit gehabt.“



Traditionell folgte dem Fußballspiel eine „dritte“ Halbzeit mit einer gesundheitspolitischen Podiumsdiskussion, diesmal zur Frage: „Sportmuffelweltmeister Deutschland – warum wir das Präventionsgesetz nachbessern müssen“. Teilnehmer der Podiumsdiskussion im Hopfingerbräu am Brandenburger Tor waren die gesundheitspolitische Sprecherin ihrer Fraktion Sabine Dittmar (SPD), der sportpolitische Sprecher der Linken, Dr. André Hahn sowie CDU-Politiker Dietrich Monstadt, Berichterstatter für Diabetes und Adipositas seiner Partei. Kulttrainer Christoph Daum und Dr. Jens Kröger komplettierten die Runde, die Moderation übernahmen zusammen Ex-Profi Thomas Helmer („Sport 1“) und Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Nicole Mattig-Fabian
Geschäftsführerin
diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe