

Pressemitteilung Nr. 069 Ausgabedatum 9. Mai 2007 | 12:30

## Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität

Bundesernährungsminister Horst Seehofer und Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt stellen Eckpunkte der Bundesregierung zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten vor

**"Wir wollen die Menschen in Deutschland in ihrem Bemühen um einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung unterstützen. Denn das trägt zu Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und Gesundheit jedes Einzelnen und zur Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft bei", so Bundesernährungsminister Horst Seehofer heute in Berlin.**

"Einen gesunden Lebensstil ohne ausreichende Bewegung gibt es nicht. Rund 30% der Erwachsenen sind körperlich kaum aktiv, bewegen sich also im Alltag zu wenig. Auch Kinder bewegen sich heute viel weniger als früher. Mehr Bewegung ist der Schlüssel für mehr Lebensqualität in jedem Alter", so Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt.

Seehofer und Schmidt stellten gemeinsam ein Eckpunktepapier der Bundesregierung unter dem Titel "Gesunde Ernährung und mehr Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität" vor, das das Bundeskabinett heute beschlossen hat. Das Eckpunktepapier ist die Grundlage zur Erarbeitung eines nationalen Aktionsplans zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten.

Die Minister verwiesen darauf, dass persönliches Wohlergehen, und Gesundheit ein hohes Gut für jeden Einzelnen aber auch ein wichtiger Standortfaktor für Wirtschaft und Gesellschaft seien. Vielen Menschen sei bewusst, dass ein gesunder Lebensstil hierfür die besten Voraussetzungen schaffe. Veränderte Lebens- und Arbeitsbedingungen machten es jedoch häufig schwierig, Wissen und Handeln miteinander in Einklang zu bringen. Viele Menschen äßen zu viel und unausgewogen und bewegten sich zu wenig.

Deshalb seien in Deutschland mittlerweile rund 37 Millionen Erwachsene und 2 Millionen Kinder zu dick oder adipös (fettleibig). Schon heute verursachten die Folgen von ernährungsmitbedingten Krankheiten Kosten in Höhe von schätzungsweise 70 Milliarden Euro im Jahr. Hinzu kämen hohe volkswirtschaftliche Kosten durch vermehrte Krankheitstage und verringerte Leistungsfähigkeit.

Um hier Abhilfe zu schaffen, habe sich die Bundesregierung zum Ziel gesetzt, bis 2020 das Ernährungs- und Bewegungsverhalten nachhaltig zu verbessern, die Zunahme von Übergewicht bei Kindern zu stoppen und die Verbreitung von Übergewicht zu verringern. Dies könne nur gelingen, wenn der Ernährungszustand nachhaltig verbessert und mehr Bewegung dauerhaft in den Alltag integriert werde. Dazu habe die Bundesregierung drei Teilziele formuliert:

1. Gesund Leben als gesellschaftlichen Wert verankern.
2. Die Vermittlung von Wissen über Ernährung und Bewegung möglichst früh beginnen und lebenslang fortsetzen.
3. Strukturen schaffen, um einen gesunden Lebensstil zu ermöglichen!

Seehofer und Schmidt wiesen darauf hin, dass in den Eckpunkten fünf Handlungsfelder festgelegt worden seien, die bei der Erarbeitung des Nationalen Aktionsplans mit konkreten Initiativen, Aktionen und Maßnahmen ausgefüllt würden:

1. Vorbildfunktion der öffentlichen Hand
2. Bildung und Information über Ernährung, Bewegung und Gesundheit
3. Bewegung im Alltag
4. Qualitätsverbesserung bei der Verpflegung außer Haus
5. Impulse für die Forschung.

Die Bundesregierung könne dabei, so die Minister, auf eine Vielzahl bereits bestehender Projekte aufbauen. Jetzt gehe es darum, stärker als bisher zu koordinieren und zu vernetzen, erfolgreiche Beispiele zu identifizieren und als Qualitätsmaßstäbe für neue Aktivitäten zu

verbreiten. Neu sei, dass nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern Menschen in jedem Alter als Zielgruppen gesehen würden. Ein zentrales neues Betätigungsfeld werde der gesunde Arbeitsplatz sein. Dazu sollten Gespräche mit Unternehmen, Arbeitsgeberverbänden und Gewerkschaften geführt werden. Auch die vielfältigen Aktivitäten von Ländern und Kommunen sowie wichtiger gesellschaftlicher Akteure würden einbezogen. "Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, eine breite gesellschaftliche Bewegung zur Erleichterung eines gesunden Lebensstils zu organisieren. Denn diese schwierige Aufgabe kann der Staat alleine nicht lösen. Wir als Bundesregierung können aber wichtige Anstöße geben, Forschung und Modellprojekte voran bringen und dazu beitragen, dass sich die verschiedenen staatlichen und nicht-staatlichen Akteure miteinander vernetzen. Wir wollen die größte Ernährungsbewegung starten, die es in Deutschland je gab," so Seehofer.


Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt: "Ausgewogene Ernährung und Bewegung müssen in allen Lebensbereichen praktiziert werden – im Kindergarten und in der Schule, im Betrieb und in Senioreneinrichtungen. Der Schulsport z.B. darf nicht als Stiefkind behandelt werden. Vielmehr müssen wir Gesundheitsförderung und Bildung besser verzahnen. Dies wird uns nur gelingen, wenn wir Gesundheitsförderung und Prävention als einen gesellschaftlichen Wert verankern."

Die beiden Minister wiesen außerdem auf ein wachsendes Problem hin: auf Menschen, die unter Essstörungen leiden. Bundesgesundheitsministerin Schmidt: "Fälle von Magersucht, Bulimie und Binge Eating (Freßanfälle) nehmen ebenfalls zu. Die aktuellen Daten des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) belegen eindringlich: Mehr als jedes 5. Kind in Deutschland weist bereits Symptome von Essstörungen auf. Mädchen und jungen Frauen sollten das gängige Schönheitsideal kritisch betrachten. Kinder brauchen Unterstützung, mit einem gesunden Selbstwertgefühl aufzuwachsen."

**weitere Informationen:**

Gesunde Ernährung und Bewegung - Schlüssel für mehr Lebensqualität  
[www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de)

© Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

 Seite drucken