



Federal Ministry  
of Health

Federal Ministry  
of Food, Agriculture  
and Consumer Protection



**Memorandum der Konferenz**  
**„Gesundheitliche Prävention. Ernährung und Bewegung**  
**Schlüssel für mehr Lebensqualität“**  
**25.-27. Februar 2007, Badenweiler**

Prävention ist eine Investition in die Zukunft. Denn EU-weit nehmen Krankheiten zu, die durch frühzeitige Prävention vermieden werden könnten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas sowie Rücken- und Gelenkbeschwerden gehen oftmals auf einseitige Ernährung und Bewegungsmangel zurück. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität, können die Lebenserwartung verkürzen und verursachen hohe Kosten für die Gesundheits- und Sozialsysteme. Alleine die Herz-Kreislauf-Leiden verursachen in Deutschland Behandlungskosten von 35 Mrd. Euro jährlich, Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems 25 Mrd. Euro. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, muss die Gesundheitsförderung ausgebaut und verbessert werden. Prävention muss strukturell und institutionell gut verankert werden.

Auf der im Rahmen der deutschen EU-Ratspräsidentschaft durchgeführten Konferenz "Gesundheitliche Prävention. Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität", 25.-27. Februar 2007 in Badenweiler haben die Delegationen der Mitgliedstaaten, der EFTA-Staaten sowie Vertreterinnen und Vertreter der Zivilgesellschaft gemeinsam mit der EU-Kommission Strategien zu Gesundheitsförderung und Prävention durch Ernährung und Bewegung erörtert. Die Thematik zieht sich als roter Faden durch die Ratspräsidentschaften. Es gibt eine enge Verbindung zu den Schwerpunkten der finnischen (Health in all Policies), der österreichischen (Diabetes) und der britischen (Gesundheit und soziale Ungleichheit) Präsidentschaft. Im Rahmen der Teampräsidentschaft werden auch Aspekte der Prävention von Portugal (Gesundheit und Migration) und Slowenien (Krebsprävention) einbezogen. Dies zeigt: Gesundheitsförderung ist auf der politischen Agenda hoch angesiedelt.

Die über 250 Teilnehmerinnen und -teilnehmer unterstützen die Initiative der Europäischen Kommission zur Erarbeitung eines Weißbuches zur Prävention von Übergewicht und begrüßen die *European Charter on counteracting obesity* der WHO. 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.

**Gemeinsam wollen wir 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.

**Dann können wir**

- bis 2020 die Zunahme von Übergewicht bei Kindern stoppen und
- bis 2020 die Zahl übergewichtiger Menschen in Europa verringern.

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 ausreichend 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 kön-

nen hier Vorbild sein. Sie zeigen in der Praxis, dass Prävention in allen 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 sein.
- Gesundheitsförderung kann ein Wettbewerbsvorteil sein. Unternehmen sollen sie bei der Produktentwicklung, der Vermarktung sowie für das gesellschaftliche Engagement einsetzen. Die betriebliche Gesundheitsförderung bietet große Potentiale. 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 ausge-

richtet 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 der Zivilgesellschaft erforderlich. Prävention 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 ansetzen, in Familien, Kindertageseinrichtungen und Schulen.
- **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 Kindergarten und Schulen, in 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 Convenience-Produkten kann vieles optimiert werden. Die Erarbeitung und Bereitstellung wissenschaftlich gesicherter und praxistauglicher Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung können dazu beitragen.

**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!**