



Ulla Schmidt

Bundesministerin

Mitglied des Deutschen Bundestages

Grußwort

Aktuelle Studien zum Gesundheitszustand der Deutschen sprechen eine deutliche Sprache: Bis zu vierzig Millionen Menschen gelten als übergewichtig oder gar fettleibig. Besonders bedenklich muss die Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen stimmen. So kommt die KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts zu dem Schluss, dass etwa zwei Millionen Kinder und Jugendliche im Alter von drei bis siebzehn Jahren ein überhöhtes Körpergewicht aufweisen.

Übergewicht und seine krankhafte Ausprägung, die sogenannte Adipositas, sind maßgeblich beteiligt an der Entstehung von großen Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes mellitus sowie Rücken- und Gelenkbeschwerden. Eine der Hauptursachen ist ein Mangel an Bewegung. Ob am Arbeitsplatz oder im Wohnumfeld, ob in der Kindertagesstätte oder in der Schule, ob in den eigenen vier Wänden oder im Seniorenheim – wir alle müssen uns mehr bewegen.

Regelmäßige körperliche Aktivität vermindert das Risiko einer Erkrankung: Kreislauf und Muskulatur kommen in Schwung. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden gestärkt, so dass die Gefahr von Infekten zurückgeht. Mehr Bewegung macht auch Medizin für die Seele, denn sie wirkt sich positiv auf unser Lebensgefühl aus.

Statt um Hochleistungssport geht es darum, mehr Bewegung in unseren Alltag zu integrieren. Dies können kleine Änderungen im Tagesablauf sein: dass wir hin und wieder mal die Treppe statt den Fahrstuhl benutzen, dass wir das Auto einmal stehen lassen und lieber zu Fuß einkaufen gehen. Wir müssen die Menschen erreichen in ihren Stadtteilen, am Arbeitsplatz, in den Schulen und Seniorenheimen. Nur so werden aus guten Vorsätzen auch gute Taten.

Endlich setzt sich die Erkenntnis durch, dass Prävention als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstanden werden muss, die weit über die Institutionen des Gesundheitswesens hinausweist. Viele Faktoren, die Krankheiten begünstigen und den Bewegungsspielraum der Menschen einengen, liegen außerhalb des medizinischen Versorgungssystems. Sie betreffen die Ausgestaltung des Arbeitsplatzes, die Wohnsituation, die Qualität des Bildungswesens etc. All diese Bereiche müssen in die Querschnittsaufgabe, Bürgerinnen und Bürger zu einem gesundheitsbewussten Verhalten zu motivieren, eingebunden werden.

Das Bundesministerium für Gesundheit begrüßt jede Initiative, die dazu beiträgt, das Bewusstsein für den Wert von Bewegung zu schärfen und den Präventionsgedanken in die Gesellschaft hinein zu tragen. Aus diesem Grund möchte ich mich für Ihr Engagement bedanken und Ihrer Kampagne viel Erfolg wünschen.

Ulla Schmidt