

## Kampagne „Gesünder unter 7“ tourt weiter: Stiftung DHD und Prominente sind Partner

Die Kampagne „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ von sanofi-aventis, die im fünften Jahr in verschiedenen Städten Deutschlands Halt macht, findet großen Anklang. Bei der Aufklärungsaktion zur Prävention und Früherkennung des Diabetes konnten bislang 450.000 Menschen erreicht und 20.000 Risikocheckbögen ausgewertet werden. Neben der Stiftung DHD (Der herzkranke Diabetiker) und vielen Experten sind Prominente wie Johann Lafer von Beginn an mit dabei, „weil der Bedarf, über die Volkskrankheit Nummer Eins aufzuklären, wächst“, erklärte Prof. Dr. Dr. Diethelm Tschöpe, Vorsitzender der Stiftung DHD und ärztlicher Direktor vom Herz- und Diabeteszentrum NRW (Bad Oeynhausen). „Gesünder unter 7“ hat das Ziel, Menschen für die Problematik zu sensibilisieren, damit die Zunahme der Erkrankung eingedämmt wird. Dass Aufklärung weiterhin erforderlich ist, zeigen die Daten, die anlässlich der Pressekonferenz zur Auftaktveranstaltung Mitte März im Schloss-Arkaden-Einkaufscenter in Braunschweig präsentiert wurden.

Das Risiko für die Erkrankung werde noch immer deutlich unterschätzt, obwohl „Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung, Dialyse oder Amputation drohen, sagte Dr. Richard Daikeler (Sinsheim). Die Auswertung der Daten aus dem letzten Jahr belegt, dass die Hälfte aller Befragten Krankheitsrisiken in sich tragen. So waren zwei Drittel aller Befragten übergewichtig, ein erhöhter Bauchumfang bestand bei fast 50 Prozent und Bluthochdruck hatten über 40 Prozent. Bei den erfassten Patienten mit bekanntem Diabetes war jeder Zweite nicht optimal eingestellt. Bei über 50 Prozent lag der HbA<sub>1c</sub> über der Norm von 7 Prozent und bei einigen Diabetikern sogar noch höher (16 Prozent hatten HbA<sub>1c</sub> von 8 Prozent und mehr). Das spricht dafür, dass Therapieziele bei vielen Patienten nicht erreicht werden. Dabei könne mit zielwertgerechter Einstellung von HbA<sub>1c</sub> und Blutdruck (130/80 mmHg) den Herz- und Gefäßfolgen vorgebeugt werden“, sagte Tschöpe von der Stiftung DHD. Schon die Senkung des Langzeitblutzuckerwertes um nur einen Prozentpunkt reduziere das Risiko für mikrovaskuläre Komplikationen um 37 Prozent, das Risiko für makrovaskuläre Folgen um 21 Prozent und das Herzinfarkttrisiko um 14 Prozent.

Sternekoch Johann Lafer unterstützt die Aktion „Gesünder unter 7“, weil „Vorsorge entscheidend ist vor dem Hintergrund, dass die Anzahl Betroffener stetig steigt. Die Anzahl der Diabetiker in Deutschland so hoch wie ganz Österreich Einwohner hat. Lafer plädiert für gesundes Kochen mit vielen frischen Lebensmitteln, die naturbelassen sind und schonend gegart werden. Bei der gesunden Ernährung sollte man auf Folgendes achten: möglichst immer frisch, mehrmals täglich Obst und Gemüse auf dem Speiseplan und vor allem das richtige Maß halten, also Qualität vor Menge, so das Credo des beliebten Fernsehkochs. Und das gilt längst nicht nur für Diabetiker, sondern für alle, die sich bewusst ernähren wollen! Wichtig dazu: die Bewegung darf nicht zu kurz kommen. „So habe ich es auch geschafft, einige Kilo abzunehmen“, sagte Lafer in Braunschweig und motivierte damit die Besucher vor Ort, beim Schritte-Rundkurs mitzumachen. Dabei werden die Teilnehmer mit Schrittzähler ausgestattet, um möglichst viele Schritte für ihre Stadt zu sammeln. Spannend wird sein, welche Stadt das Rennen um die meisten Schritte gewinnt. Mitmachen kann jeder, „Gesünder unter 7“ macht am 19./20. August im Main-Taunus-Zentrum in Sulzbach Station und kurz vor dem Welt диабетestag dann in Heilbronn (11./12. November, Stadtgalerie).

Mehr Informationen zu den Partnern und zu den Stadt-Ergebnissen der gesammelten Schritte bislang, gibt es unter [www.gesuender-unter-7.de](http://www.gesuender-unter-7.de)

(Text: Katrin Hertrampf / Fotos: Claus Schunk)