

**Diabetes-Experten und Prominente sind sich einig:
Deutschland muss in Bewegung kommen**

Kurz vor Eröffnung der Fußball-WM steigt die Spannung, eine ganze Nation steht Kopf und bangt mit unseren Kickern. Schafft Deutschland den Einzug in die Finalrunden und nach den WM-Erfolgen 1954, 1974 und 1990 den Sprung auf das Siegerpodest 2006? Fußball bewegt die Nation in diesen Tagen, doch die Meisten von uns werden das Geschehen vor dem Fernseher verfolgen und bei Bier mit Chips dem Sieg der deutschen Kickermannschaft entgegenfiebern. Wie wichtig es ist, am Ball zu bleiben, darauf haben prominente Sportler, Journalisten und Experten bei der bundesweiten Aufklärungskampagne „Gesünder unter 7“ aufmerksam gemacht. Dabei ging es um Diabetes, Sport und den Ausgang der Fußball-WM. Mit von der Partie waren Uwe Seeler, Dimo Wache, Thomas Fuchsberger und Diethelm Tschöpe. Deren Fazit lautet: Für Prävention muss jeder Einzelne etwas tun, die Deutschen müssen sich einfach mehr bewegen!

„Gesünder unter 7“ ist eine Aktion, die von SanofiAventis ins Leben gerufen wurde mit dem Ziel, möglichst viele Menschen über gesundheitliche Risiken aufzuklären. Das Prinzip ist simpel aber erfolgreich: In Einkaufszentren können Besucher zwei Tage lang ihren Blutzucker und Blutdruck bestimmen lassen. Bei kritischen Werten stehen Ärzte und Diabetesberater zur Verfügung, die den Betroffenen vor Ort beraten und informieren. Schon beim Auftakt im März in Berlin ließen sich mehr als 1000 Menschen testen. Einige von ihnen wussten im Anschluss, dass sie wahrscheinlich Diabetes haben oder auch Bluthochdruck und einen Arzt aufsuchen müssen. Nach Berlin tourte „Gesünder unter 7“ quer durch Deutschland, es folgten Stationen wie Leipzig, Neunkirchen, Bremen, Köln und Hamburg. Neben den Diabetes-Experten waren immer auch prominente Gäste mit dabei. In manchen Städten wurde mit bekannten Köchen wie Johann Lafer, Rainer Mitze und Friedrich Zehner gekocht, in anderen Städten gab es die Möglichkeit, beim Torwandschießen mit namhaften Sportlern (Uwe Seeler, Dimo Wache, Matthias Steiner, Michael Hackert) Tickets für die Fußball-WM zu gewinnen.

Mehr wissen heißt besser leben und Bewegung tut der Gesundheit gut – so das Motto der Kampagne, bei der sich neben Partnern aus Industrie, Öffentlichkeit auch Fachverbände (z.B. AND, BDD, VDBD, DDB, IGP usw.) und die Stiftung „Der herzkranke Diabetiker“ (DHD) engagieren. „Die Stiftung DHD unterstützt die bundesweite Initiative, weil Maßnahmen zur Prävention auf breiter Ebene erforderlich sind, um der dramatischen Entwicklung der

‘Diabetes-Epidemie’ entgegenzuwirken, soziale und wirtschaftliche Folgen einzudämmen“, sagt Prof. Dr. Diethelm Tschöpe, Vorsitzender der DHD-Stiftung.

Kompetenzen bündeln, Synergien nutzen und gemeinsam für die Sache eintreten – das ist Intention der Aktion „Gesünder unter 7“. Dabei haben Menschen, die es schaffen ihren Blutzucker-Langzeitwert (HBA_{1c}) unter 7 Prozent zu halten, ein weitaus geringeres Risiko für Schlaganfall oder Herzinfarkt. Und wer sich regelmäßig bewegt und richtig ernährt, nimmt ab, beugt Übergewicht und Diabetes vor.

‘Die Blutzuckerwerte im Normbereich und gesund leben’ sind für Dimo Wache (Torhüter beim 1. FSV Mainz 05) und Thomas Fuchsberger (Reisejournalist und Komponist) heute von Priorität. Selbst vom Typ 1 Diabetes betroffen wissen sie: das ist für Kondition, Wohlbefinden und Prognose der Erkrankung wichtig. Dass es genug Ausreden für den Mangel an Bewegung gibt und auch er heute mehr Sport treiben müsste, davon ist Uwe Seeler überzeugt. Obwohl er keinen Diabetes hat, lässt er seine Werte regelmäßig beim Arzt überprüfen. Mehr Problembewusstsein und Vorbeugung durch gesunden Lebensstil fordern auch Mediziner in der Versorgung, die Patienten mit Diabetes am liebsten einen Hund ‘zum Gassi gehen’ verordnen wollen. Beispielhaft: Uns’ Uwe hat drei Hunde, die ihn körperlich fit halten und glaubt daran, dass „wir einiges erreichen und an Kosten sparen könnten, wenn wir jeden Tag in der Schule wieder eine Sportstunde einführen würden“. Die Experten von „Gesünder unter 7“ schlossen sich Seelers Statement bei der Abschluss-Pressekonferenz in Hamburg am 01. Juni an. Alle waren sich einig, dass künftig noch mehr in Sachen Prävention und Aufklärung getan werden muss. Als Resümee bleibt: die Menschen müssen wieder mehr in Bewegung kommen.

Und für den WM-Ausgang der deutschen Nationalmannschaft gaben Seeler und Wache noch den Tipp, trotz dem Länderspiel gegen Japan positiv zu denken. „Jetzt sind wir alle dran, die Daumen zu drücken.“

Informationen und Impressionen zu der Aktion unter www.gesuender-unter-7.de

Fotos:

Bild 1: Eröffnung der „Gesünder unter 7“-Aktion im Elbe-Einkaufszentrum Hamburg
(v.l. Thomas Fuchsberger, Dimo Wache und Uwe Seeler)

Bild 2: Kicker-Urgestein Uwe Seeler mit Vorsitzender der Stiftung DHD Prof. Dr. Diethelm Tschöpe

Bild 3/ 4/ 5: Prominente und Mediziner beim Torwandschießen (Thomas Fuchsberger, Uwe Seeler und Diethelm Tschöpe)