

Wie gesund lebt Deutschland?

Di, 10.08.2010

Nur jede, jeder siebte Deutsche lebt tatsächlich gesund. Zu diesem besorgniserregenden Ergebnis kommt eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln. Die fittesten leben am Meer.

Im Auftrag einer großen deutschen Krankenversicherung haben Wissenschaftler in einer repräsentativen Studie den Lebensstil der Deutschen analysiert. Untersucht wurden die körperliche Aktivität der Menschen, die Qualität ihrer Ernährung, Nikotin- und Alkoholkonsum sowie Stressempfinden und Stressvermeidungsstrategien.

Das Ergebnis belegt aber auch: Rund 86 Prozent der Bevölkerung hat gute Möglichkeiten, ohne viel Aufwand gesünder zu leben. Zum Beispiel, indem sie das Rauchen aufgeben. Oder indem sie mehr mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs sind. Oder sich abwechslungsreicher ernähren, weniger Alkohol trinken und zu besserem Stressausgleich finden.

Essen, Trinken und Trimmen müssen stimmen

Überraschend oder nicht: Die meisten wirklich rundum gesund lebenden Menschen gibt es in **Mecklenburg-Vorpommern**. Hier gilt fast jeder fünfte als umfassend gesundheitsbewusst. Am unteren Ende der Skala finden sich Rheinland-Pfalz, das Saarland, Brandenburg und Sachsen-Anhalt. Mecklenburg-Vorpommern schneldet auch deshalb günstig ab, weil dort der empfundene Stressfaktor am geringsten liegt.

Die Menschen in **Thüringen** ernähren sich am gesündesten. Hier erreicht mehr als die Hälfte der Bevölkerung das Prädikat gesundheitsbewusst, gefolgt von Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Bremen. Am unteren Ende der Skala finden sich die Currywurstländer Nordrhein-Westfalen und Berlin.

Die höchste **Raucherquote** hat mit 33,5 Prozent Berlin, den höchsten **Alkoholkonsum** verzeichneten die Forscher in Rheinland Pfalz und im Saarland.

60 Prozent der Befragten erfüllen die **Minimalempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO)** von einer halben Stunde moderater körperlicher Aktivität an fünf Tagen der Woche. Das heißt: 40 Prozent sind als körperlich inaktiv einzustufen. Sie müssen mit Erkrankungen rechnen, die auf zu wenig Bewegung zurückgehen. Sehr bedenklich: Ein Viertel der Menschen sind in ihrer Freizeit überhaupt nicht körperlich aktiv.

Je älter die Menschen werden, desto gesünder wird ihr Lebensstil. Während bei den unter 30-jährigen nur gut 7 Prozent alle Anforderungen an eine gesunde Lebensführung erreichen, sind es bei den über 65-jährigen mehr als 20 Prozent. Ältere Menschen sind häufiger Nichtraucher und ernähren sich gesünder. Sie leiden auch weniger unter Stress als die Jüngeren. Lediglich beim Alkoholkonsum liegen sie mitunter vor den jüngeren Altersgruppen.

Fazit: Gesundheitsförderung ist ein Zukunftsthema. Es geht dabei um die Lebensqualität, die wir in Deutschland in den nächsten Jahrzehnten haben wollen.

Gesundheit sollte daher auf allen gesellschaftlichen Handlungsfeldern mit bedacht werden, bei Bildung, bei Städte- und Raumplanung, Familienpolitik, Architektur, Erwerbstätigkeit und Verkehrspolitik. Um das zu erreichen, gehört die Gesundheitsförderung ganz oben auf die politische Agenda.

Dem entspricht der Nationale Aktionsplan "**IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung**". Damit zielt die Bundesregierung darauf ab, dass Kinder gesünder aufwachsen und Erwachsene gesünder leben. Alle sollen von einer höheren Lebensqualität und gesteigerter Leistungsfähigkeit profitieren.