



Epidemiologisches Bulletin

28. März 2002/Nr. 13

AKTUELLE DATEN UND INFORMATIONEN ZU INFektionsKRANKHEITEN UND PUBLIC HEALTH

Zum Weltgesundheitstag 2002:

›In Bewegung bleiben – gesund bleiben!‹ ›Move for health!‹

Der Weltgesundheitstag am 5. April lenkt in diesem Jahr die Aufmerksamkeit auf ein Thema, das ausnahmsweise einmal nicht vorrangig die Entwicklungsländer, sondern jeden von uns betrifft:

Das Problem:

Die körperliche Aktivität in unserem Alltag hat sich im letzten Jahrhundert wesentlich geändert. Heute ist für die Mehrheit der Menschen in Deutschland und vergleichbaren Ländern eine überwiegend sitzende und bewegungsarme Lebensweise zum Normalen geworden. Daraus entsteht ein ernster Widerspruch zu der Prägung, die wir im Laufe unserer langen biologischen Entwicklungsgeschichte erhalten haben. Alle unsere Körperfunktionen wurden im Kontext eines sich weiträumig bewegendes Wesens optimiert; längeres Sitzen konnten sich bis vor Kurzem nur die Wenigsten leisten.

Der heute verbreitet festzustellende absolute oder relative Bewegungsmangel ist mitverantwortlich für die Entstehung vieler chronischer Krankheiten wie Adipositas, Hypertonie, Diabetes mellitus Typ II, koronare Herzkrankheiten, Osteoporose, Depression und bestimmte Krebsarten (z. B. Brust- und Kolonkrebs¹).

Untersuchungsergebnisse des Robert Koch-Instituts bestätigen den Umfang des Problems; auch in Deutschland wird das empfohlene Aktivitätsniveau von einem Großteil der Bevölkerung tatsächlich nicht erreicht: Im **Bundes-Gesundheitssurvey 1998** zeigte sich, dass 30 % der Erwachsenen kaum körperlich aktiv sind und 45 % überhaupt keinen Sport treiben. Das für Erwachsene geltende Maß an körperlicher Aktivität (s. unten) wurde im Durchschnitt lediglich von 13 % erfüllt.² Immerhin 40 % der 18- bis 19-jährigen Männer und etwa 15 % der 18- bis 19-jährigen Frauen erfüllen die Empfehlung. Als problematisch stellte sich in dieser Erhebung das Erreichen eines Mindestmaßes an Bewegung im höheren Lebensalter, so bei den 70- bis 79-jährigen Männern und Frauen, heraus.

Die Einflussmöglichkeiten:

Es gibt Gewissheit darüber, dass ein bestimmtes Maß an körperlicher Bewegung die Gesundheit stabilisiert und das Risiko vieler Krankheiten senkt. Regelmäßige körperliche Aktivität

- ▶ hilft – neben einer ausgewogenen Ernährung – das **Körpergewicht** zu halten oder sogar zu reduzieren,
- ▶ hat eine günstige Wirkung auf die wichtigen **Herz-Kreislauf-Risikofaktoren**, u. a. auf die Hypertonie, dadurch wird beispielsweise das Risiko von Myokardinfarkten und zerebrovaskulären Insulten entscheidend reduziert^{3,4}
- ▶ senkt das Risiko der Entstehung von **Kolonkrebs** (vermutlich dadurch, dass die Darmmotilität erhöht und so die Kontaktzeit des Darminnens mit eventuellen mutagenen Stoffen verkürzt wird) und beugt der Entstehung von **Brustkrebs** vor (vermutlich durch eine Verringerung der Östrogene, von Insulin und assoziierten Wachstumsfaktoren),
- ▶ senkt das Risiko der Entstehung von **Typ-II-Diabetes**,
- ▶ stärkt das **Immunsystem** (s. folgender Beitrag),

Diese Woche 13/2002

Weltgesundheitstag 2002:

- ▶ Zur Bedeutung körperlicher Aktivität
- ▶ Ausdauersport und Immunsystem

Norwalk-like-Virus-Infektion:

Erfahrungsbericht aus Wiesbaden

Meningokokken-Erkrankungen:

Ausbruch in der Auvergne (Frankreich) beendet

Ankündigungen:

- ▶ Intensiv-Fortbildung Mikrobiologie/Infektiologie in Berlin
- ▶ IV. International Summer School ›Infectious Disease Epidemiology‹ in Bielefeld
- ▶ Internationales Symposium ›Enterokokken in Lebensmitteln‹ in Berlin
- ▶ 10. Klinisch-mikrobiologisch-infektiologisches Symposium in Berlin
- ▶ 5. Mecklenburg-Vorpommerscher Impftag in Rostock
- ▶ Workshop ›Bakterielle Meningitis‹ in Würzburg

Meldepflichtige

Infektionskrankheiten:

Aktuelle Statistik
Stand vom 26. März 2002
(10. Woche)

Influenza:

Hinweise zur aktuellen Situation



25.A
4496
ZB MED