

Experten mahnen anlässlich der Fußball-WM:

**Mehr Bewegung und gesündere Ernährung –
deutsche Bevölkerung muss doppelt punkten!**



Wölfersheim, 22. Juni 2010: Die einen laufen und schießen Tore, die anderen essen und schauen zu. Mit dieser Formel lässt sich das Unverhältnis der wenigen aktiven Sportlern zur breiten Masse der Fans im Fußball-WM-Jahr 2010 beschreiben. Gerade angesichts des größten Sportereignisses des Jahres ist es trauriger Fakt, dass die Deutschen bereits Europameister sind – doch leider nicht im Spitzensport, sondern im Dicksein! Mangelnde Bewegung, unausgewogene Ernährung und falsches Essverhalten sind die schwerwiegendsten Gründe für dieses besorgniserregende Rekordergebnis, wie auch Prof. Dr. Michael Hamm von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg jetzt im Rahmen eines wissenschaftlichen Symposiums der *Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung* (GIVE e.V.) in Hamburg bestätigte: „Die natürliche Waage zwischen Energieaufnahme und Energieumsatz ist längst aus dem Gleichgewicht geraten. Wir essen zu viel energiedichte Nahrung und bewegen uns zu wenig.“

Bei der Veranstaltung haben hochrangige Experten aus Forschung, Medizin und Sport verstärkt auf den Bewegungsmangel im Land aufmerksam gemacht. „Zu keiner Zeit waren wir weniger körperlich aktiv. So erreichen heutzutage nur zirka 20 Prozent der Bevölkerung hierzulande den Aktivitätsstatus, der notwendig ist, um dauerhaft fit, gesund und schlank zu bleiben“, mahnte Prof. Michael Hamm eindringlich.

Aktuell ist jeder zweite Deutsche übergewichtig, jeder fünfte sogar fettleibig (adipös). Viele Betroffene versuchen dabei, den Durchblick im „Diäten-Dschungel“ zu wahren und geraten so oft an zweifelhafte Abnehmstrategien oder dubiose „Wunderdiäten“. Der renommierte Ernährungswissenschaftler betonte daher: „Beim Schlankwerden und noch mehr beim Schlankbleiben sind Umstellung sowohl der

Ernährungsgewohnheiten als auch des Bewegungsverhaltens untrennbare Erfolgsvoraussetzungen“. Schlankheitsdiäten, die sowohl mit den Erfordernissen des Körpers als auch denen des Alltags kollidierten, erteilte Prof. Hamm dagegen „von vornherein die rote Karte“.



Denn wer zum Beispiel ausschließlich seine Energieaufnahme stark verringert, kann aus einer Diät eine Mangel­diät machen: Zu kurz kommen dann lebensnotwendige Vitalstoffe, ohne die ein aktiver Stoffwechsel nicht funktioniert, wie etwa B-Vitamine, Magnesium, Calcium, Kalium, Jod, Eisen,

Chrom, Selen und Zink. Bekannt ist auch, dass eine allzu strenge Einschränkung der Fettaufnahme einer sicheren Versorgung mit Vitamin E, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren entgegensteht.

Der bekannte Ernährungspsychologe Privat-Dozent Dr. med. Thomas Ellrott aus Göttingen führte die Gründe für die immer dicker werdende Bevölkerung auch auf die Wohlstandsgesellschaft zurück, die sich seit Mitte des letzten Jahrhunderts entwickelt hat: „Das menschliche Genom ist optimiert für ein Überleben in knappen Zeiten. Folgerichtig war es für den Menschen nie notwendig, Überlebensprogramme gegen ein Zuviel genetisch zu verankern. Erst in den letzten 50 Jahren hat sich der Überlebensvorteil dieser Programme in einen erheblichen Nachteil unter Überflussbedingungen verwandelt“.

Kritisch beäugte er manchmal irreführende Marketingstrategien der Lebensmittelindustrie und beklagte dabei insbesondere die Mängel in der Aufklärung: „Die rigide Einteilung bestimmter Lebensmittel in ‚gesunde‘ und ‚ungesunde‘, die wissenschaftlich in keiner Weise haltbar ist, hat nur dazu geführt, dass der Verbraucher diese Klassifikation kennt und dennoch solche ‚ungesunden‘ Lebensmittel isst.“

Prof. Dr. Aloys Berg vom Universitätsklinikum Freiburg hob positiv hervor, dass bei vielen Menschen eine Besinnung auf Sport und Bewegung als Ausgleich für eine ungesunde und inaktive Lebensweise als Gegentrend zu beobachten ist. „Dies ist aus medizinischer Sicht nur zu begrüßen: Regelmäßige moderate körperliche Aktivität besitzt eine gesicherte Gesundheitswirkung unabhängig von Lebensalter und möglicher Primärerkrankung“. Weiter betonte er, dass Sport und Freizeitaktivitäten mehr denn je unverzichtbare Komponenten zur



Stabilisierung des Körpergewichts mit Verbesserung der metabolischen Fitness und mit Senkung des damit verbundenen Herz-Kreislauf- und Stoffwechselrisikos seien.

Schließlich haben mangelnde Fitness, falsche Ernährung und das daraus resultierende Übergewicht oft gesundheitliche Auswirkungen wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Diabetes zur Folge. Uwe Schröder, Ernährungswissenschaftler am Institut für Sporternährung e.V. in Bad Nauheim, wies darauf hin, dass das Körpergewicht allein nicht viel über Fitnesszustand und Leistungsfähigkeit aussage: „Langzeitstudien beweisen, dass körperliche und geistige Fitness und nicht ein „normaler“ BodyMassIndex (BMI) die Basis eines langen Lebens mit hoher Lebensqualität sind.“ Im Fokus einer Erfolg versprechenden Therapie für Übergewichtige steht daher, zuerst die Verhaltensänderung, also eine langfristige Umstellung der Bewegungs- und Essgewohnheiten, zu erwirken.

Holger Stromberg, Koch der deutschen Fußball-Nationalmannschaft, schloss sich dem an und kritisierte, dass die Fehlernährung oft schon im Kindesalter beginne. Er betrachtete mit großer Sorge den damit einhergehenden körperlichen Zustand der

Kinder in Deutschland: „Jeder dritte Jugendliche und jedes fünfte Kind sind übergewichtig – acht Prozent der 10- bis 14-jährigen und vier Prozent der 5- bis 7-jährigen sogar krankhaft. Das sind mehr als 3,5 Millionen Jungen und Mädchen unter 18 Jahren!“

An gleicher Stelle verriet Holger Stromberg den vorbildlichen Ernährungsplan der DFB-Auswahl für die Fußball-Weltmeisterschaft in Südafrika, der 50 bis 60 Prozent der Tageskalorienmenge aus Kohlenhydraten, 15 bis 20 Prozent aus Eiweiß und 25 bis 30 Prozent aus Fett – z. B. Olivenöl – vorsieht. Sicherlich muss sich ein Spitzensportler anders ernähren als der Laie, ein Problem aber sei nach Holger Stromberg nicht von der Hand zu weisen: Im Gegensatz zu den Fußballprofis nehme der durchschnittliche Bürger weitaus mehr Kalorien zu sich als empfohlen. Er appellierte daher für mehr Aufklärung in der Bevölkerung, die schon in den Schulen beginnen könne.



Gesunde Ernährung ist also nach Meinung der Experten ebenso unverzichtbar zum erfolgreichen Gewichtsmanagement wie ausreichende Bewegung – manchmal auch mit einer erforderlichen Zusatz-Aufnahme von Vitalstoffen. Neben der empfohlenen gezielten körperlichen Freizeitaktivität von mindestens 30 Minuten am Tag seien auch „sanfte“ Aktivitätsformen wie Wandern oder Spaziergehen ratsam. Es muss also nicht der aktive Spitzenfußball sein – etwas Freizeitsport zwischen den WM-Spielen reicht schon!

.....

Pressekontakt:

GIVE e.V.
Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung
Frau Sepideh Roozbiany
Kölner Straße 14
61200 Wölfersheim

Tel: 06172/2872890
Fax: 06172/2872892
Email: info@give-ev.de
Web: www.giveev.org

V.i.S.d.P.
Kay Richter (1. Vorsitzender)
Ebba Loeck (2. Vorsitzende)