



PRESEMITTEILUNG

**Bewegungsmangel treibt weltweit nicht-übertragbare Erkrankungen wie Diabetes Typ 2 an
Globale Allianz fordert sofortiges Handeln von Politik und Gesellschaft**

Berlin, 31. August 2023 – Nicht-übertragbare Krankheiten, zum Beispiel am Herzkreislauf-System, Typ-2-Diabetes oder Krebs, nehmen in vielen Ländern zu. Eine Ursache ist Bewegungsmangel. Weltweit liegt das Niveau der körperlichen Aktivität unter den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Auch in Deutschland bewegt sich ein großer Teil der Bevölkerung viel zu wenig, wie aktuelle Untersuchungen zeigen. Darauf macht diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe aufmerksam. Die gemeinnützige Organisation ist Teil einer globalen Allianz zur Förderung körperlicher Aktivität. Ihr gehören insgesamt 139 internationale wissenschaftliche Organisationen sowie Sport- und Regierungsinstitutionen an. In einem Positionspapier fordert die „Global Alliance for the Promotion of Physical Activity“ nationale und internationale Verantwortliche zu strukturellen Maßnahmen für mehr Bewegung auf.

Laut einer Mitte August erschienenen repräsentativen Umfrage der DKV Deutsche Krankenversicherung AG und der Deutschen Sporthochschule Köln zum Gesundheits- und Bewegungsverhalten der Deutschen erfüllt nicht einmal jede fünfte Person hierzulande die Kriterien eines gesunden Lebensstils. Zum Beispiel ist die durchschnittliche werktags im Sitzen verbrachte Zeit seit 2016 auf mittlerweile 9,2 Stunden täglich gestiegen. Und weniger als vier von zehn der Befragten erreichen die kombinierten Bewegungsempfehlungen der World Health Organization (WHO) zu Ausdauer und Muskelaktivität. Die Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse Ende 2022 ergab, dass fast jede und jeder zweite Deutsche kaum Sport treibt. Die „Global Alliance for the Promotion of Physical Activity“ ruft in einem vor kurzem in der Fachzeitschrift „BMJ Open Sport & Exercise Medicine“ veröffentlichten Positionspapier alle beteiligten gesellschaftlichen Gruppen auf, Verantwortung zu übernehmen, um dieser Entwicklung international entgegenzuwirken.

Schon 4.000 Schritte täglich senken das Sterberisiko

„Die Zunahme zahlreicher nicht-übertragbarer Erkrankungen wie Diabetes Typ 2 ist alarmierend“, kommentiert diabetesDE-Vorstandsvorsitzender Dr. med. Jens Kröger. Dabei könne jeder Mensch unabhängig vom Alter schon mit moderater Bewegung entscheidend zu einer Verbesserung der individuellen Gesundheit beitragen: „Umso mehr wir uns bewegen, desto besser! Generell gilt: Jede Form der Bewegung ist gut, angepasst an den individuellen Gesundheitszustand. Das haben uns erst diese Wochen Menschen mit Diabetes in Fokusgruppen erzählt. Sie fordern individuelle Bewegungsangebote und bewegungsfördernde städtebauliche Maßnahmen wie Bewegungsparks oder den Ausbau von Fußwegen im Grünen“, betont der Diabetologe. Das spiegelt auch eine aktuelle Metaanalyse aus dem European Journal of Preventive Cardiology wider. Bereits weniger als 5.000 Schritte am Tag können für einen gesunden Lebensstil ausreichen. Schon ab 4.000 Schritten täglich verringert sich das Risiko, frühzeitig zu sterben. Je mehr Schritte zurückgelegt werden, desto größer seien jedoch die Vorteile, so die Studie.

Organisationen fordern gesamtgesellschaftliches Handeln auf internationaler Ebene

Beim „Sports, Medicine and Health Summit“ 2021 wurde mit der „Hamburg Declaration“ ein starkes politisches Zeichen für mehr Bewegung und Sport in der Bevölkerung gesetzt.

Organisationen wie diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, Fachgesellschaften und



Sportverbände haben sich in einer globalen Allianz zusammengeschlossen und zu konkreten Maßnahmen zur Förderung körperlicher Aktivität verpflichtet. Das aktuelle Positionspapier drängt auf nachhaltige Veränderungen: Um diese zu bewirken, reiche es nicht aus, dass sich in Gesundheitsberufen Tätige auf das Individuum konzentrieren. Ihre Stimmen müssten auch in Gemeinden und auf allen politischen Ebenen Gehör finden, um die Gesundheit der gesamten Bevölkerung zu verbessern. In der „Hamburger Erklärung“ appelliert die Allianz an national und international Entscheidungstragende, konkrete Maßnahmen zu ergreifen, um nachhaltige Gesundheitsziele zu erreichen.

Mehr Informationen und Quellen:

139 medical and scientific organizations together with sport and governmental institutions publish a standpoint on the need of a “Global Alliance for the Promotion of Physical Activity”
Steinacker JM, et al. BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2023;0:e001626: [Global Alliance for the Promotion of Physical Activity: the Hamburg Declaration | BMJ Open Sport & Exercise Medicine](#)

Hamburg Declaration 2021, Global Alliance for the Promotion of Physical Activity: [Microsoft Word - DEGAM \(sports-medicine-health-summit.de\)](#)

DKV-Report: <https://tinyurl.com/3j2bex4n>

Metaanalyse <https://tinyurl.com/mrxp7hd5>

TK Bewegungsstudie: [Beweg dich, Deutschland \(tk.de\)](#)

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme Communications
Julia Hommrich
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711 8931 423
Fax: +49 (0)711 8931 167
E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



***diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.*

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX