



„LUFT UND BEWEGUNG SIND DIE EIGENTLICHEN GEHEIMEN SANITÄTSRÄTE.“

THEODOR FONTANE



WHO WARNT VOR WELTWEIT ZUNEHMENDEM BEWEGUNGSMANGEL

Mehr als ein Viertel der erwachsenen Weltbevölkerung bewegt sich zu wenig und kann deshalb krank werden. Dies ist das traurige Ergebnis einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Danach drohen weltweit rund 1,4 Milliarden Menschen Gesundheitsschäden wegen nicht ausreichender Bewegung.



NEUE STUDIE: UNFRUCHTBAR WEGEN SOFTDRINKS

Forscher der Boston University School of Public Health haben herausgefunden, dass Softdrinks die Fruchtbarkeit beeinflussen – und zwar negativ. Demnach sind die erheblich gezuckerten Getränke nicht nur massive „Kalorienhammer“, sondern senken auch die Aussicht auf Nachwuchs deutlich.



VERDAUUNG BEGINNT BEREITS VOR DEM ESSEN

Das Auge isst mit. Wie viel Wahrheit in diesem Sprichwort liegt, haben Wissenschaftler inzwischen nachgewiesen. Sie konnten in zahlreichen Studien belegen, dass hübsch angerichtete Speisen den Genuss beim Essen steigern und dass der Sehsinn einen direkten Einfluss auf unseren Geschmackssinn ausübt.

seite **2**

seite **4**

seite **5**

WHO WARNT VOR WELTWEIT ZUNEHMENDEM BEWEGUNGSMANGEL

Mehr als ein Viertel der erwachsenen Weltbevölkerung bewegt sich zu wenig und kann deshalb krank werden. Dies ist das traurige Ergebnis einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Danach drohen weltweit rund 1,4 Milliarden Menschen Gesundheitsschäden wegen nicht ausreichender Bewegung. Nach den Erhebungen der Verfasser der Untersuchung ist das Defizit an Bewegung zwar regional unterschiedlich stark ausgeprägt: Mangelhaft ist die körperliche Aktivität demnach besonders in den reicheren Ländern der Welt. Aber besorgt stimmt die WHO vor allem die Tendenz eines allgemein zunehmenden Bewegungsmangels. Und da machen die Deutschen keine Ausnahme – hierzu-lande kommen die Bewegungsmuffel laut der WHO-Studie auf einen Anteil von 42 Prozent.

Man nennt sie Zivilisations- oder auch Wohlstandskrankheiten: Amtlichen Statistiken zufolge sterben jedes Jahr mehrere Millionen Menschen viel zu früh an vermeidbaren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Atemwegserkrankungen und Krebs. Die Quote der Todesfälle infolge solcher sogenannter nicht übertragbarer Krankheiten („noncommunicable diseases – NCD“) bezieht die WHO ebenfalls auf 42 Prozent der globalen Bevölkerung. Dabei gilt festzuhalten, dass dieser Wert bereits einige Jahre vor der aktuellen Untersuchung zu den körperlichen Aktivitäten ermittelt wurde.

Als Ursachen dieser Erkrankungen macht die Weltgesundheitsorganisation neben Alkohol und Tabak vor allem ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel aus. Deshalb regt die WHO in ihrem „Globalen Aktionsplan gegen nicht übertragbare Krankheiten für 2013 bis 2020“ („Global action plan for NCDs 2013–2020“) ihre Mitgliedstaaten auch an, neben konkreten Zielen zur Reduzierung von Tabakkonsum und übermäßigem Alkoholkonsum ebenfalls Maßnahmen für eine gesündere Lebensführung der Bevölkerung zu ergreifen. Dazu zählen insbesondere eine gesundheitsbewusstere Ernährung, wie sie eben



auch Almased propagiert und fördert, sowie eine „relative Reduzierung von schädlichem Bewegungsmangel um 10 Prozent“. Zu den Nationalen Aktionsplänen zur Prävention von Zivilisationskrankheiten, die die WHO ihren Mitgliedstaaten vorschlägt, gehört hierzu-lande „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Damit will die Bundesregierung das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bundesbürger nachhaltig verbessern.

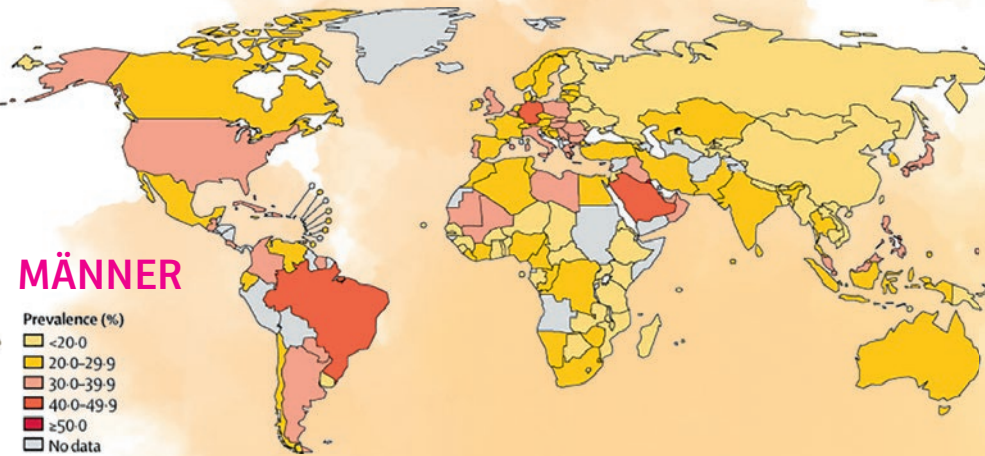
Diesen Zielen hat sich auch Almased verschrieben und fördert speziell mit Almased Campus die Umstellung auf ein gesundheitsorientierteres Lebenskonzept, Bewegungs- und Essverhalten. Hier finden sich daher neben Tipps zu Nahrungsmitteln, die dem Wohlbefinden besonders zuträglich sind, wie eben auch Almased, gleichfalls Ratschläge, wie man Bewegungsmangel mit Spaß begegnen kann. Damit ist Almased nicht nur Teil der internationalen Kampagne gegen Übergewicht und die damit verbundenen Folgeerkrankungen, sondern unterweist auch ganz konkret in Aktivitäten gegen die Folgen von mangelnder Aktivität.

Wie groß der Bedarf an solchen Maßnahmen international ist, macht die WHO-Studie erschreckend

deutlich. Denn demnach hat der Teil der globalen Bevölkerung, der sich zu wenig bewegt, in den Jahren 2001 bis 2016 nur geringfügig abgenommen – von 28,5 auf 27,5 Prozent. Dabei wollte die WHO eigentlich den Anteil der Bewegungsmuffel bis zum Jahr 2025 um wenigstens zehn Prozent vermindern.

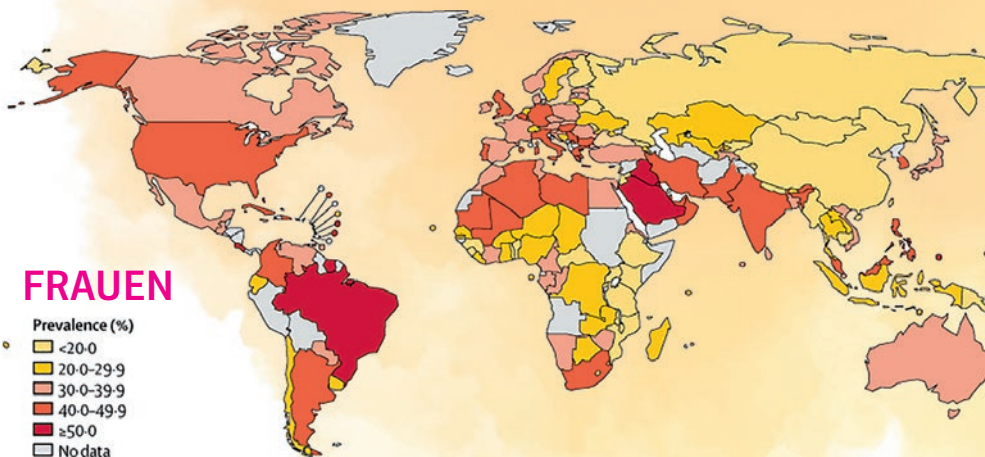
Am inaktivsten sind laut der aktuellen Untersuchung die Menschen in Lateinamerika und in der Karibik: Dort bezieht die Studie den Anteil der inaktiven Erwachsenen an der gesamten Bevölkerung auf nunmehr rund 39 Prozent. Zum Vergleich: 2001 lag dieser Quotient noch bei 33,4 Prozent. Die wenigsten Bewegungsmuffel verzeichnet die WHO mit 16,3 Prozent in Ozeanien. In den einkommensstarken westlichen Ländern legte derweil im Berichtszeitraum von 2001 bis 2016 der Anteil der körperlich Inaktiven von 30,9 auf 36,8 Prozent zu. In diesem Umfeld tut sich Deutschland unruhig hervor, weil hierzu-lande der Zuwachs an wenig Aktiven neben Brasilien, Bulgarien, den Philippinen und Singapur mit mehr als 15 Prozent am höchsten ausfällt. In Ost- und Südostasien hingegen registrierten die Verfasser der WHO-Studie einen Rückgang von 25,7 auf 17,3 Prozent. Die größten Probleme mit Bewegungsmangel in der Bevölkerung haben demnach Kuwait

BODY-MASS-INDEX-VERTEILUNG WELTWEIT



MÄNNER

Prevalence (%)
 <20.0
 20.0-29.9
 30.0-39.9
 40.0-49.9
 ≥50.0
 No data



FRAUEN

Prevalence (%)
 <20.0
 20.0-29.9
 30.0-39.9
 40.0-49.9
 ≥50.0
 No data

Anteil der Bewegungsmuffel an Bevölkerung

Regionen:

Lateinamerika und Karibik	39,1 %
reiche westliche Länder	36,8 %
reiche Länder Asien-Pazifik	35,7 %
Zentral- und Ost-Europa	23,4 %
Ost- und Südost-Asien	17,3 %
Ozeanien mit	16,3 %

Länder:

Kuwait	67 %
Amerikanisch-Samoa	53 %
Saudi-Arabien	53 %
Irak	52 %
Moldawien	11,5 %
Kambodscha	10,5 %
Lesotho	6,3 %
Uganda und Mosambik	6 %

mit 76 Prozent, Saudi-Arabien mit 53 Prozent und der Irak mit 52 Prozent. Die wenigsten Menschen mit Bewegungsmangel verzeichnet die WHO in armen Nationen wie Uganda, Mosambik oder Lesotho, wo nur jeweils 6 Prozent der Bevölkerung zu wenig körperlich aktiv sind.

In der Untersuchung fiel weiterhin auf, dass sich überall deutlich mehr Frauen als Männer zu wenig bewegen: Weltweit sind demnach 32 Prozent der weiblichen Bevölkerung als Bewegungsmuffel einzustufen, bei den Männern sind es nur 23 Prozent. Für ihre Studie analysierte die WHO 358 bevölkerungsbasierte Umfragen, an denen in den Jahren 2001 bis 2015 rund 1,9 Millionen Menschen in 168 Ländern teilnahmen.

Einer anderen weltweiten Untersuchung zufolge bewegen sich auch schon zu viele Kinder und Jugendliche weltweit zu wenig. Laut dem „Bewegungszeugnis“, das die Organisation Active Healthy Kids Global Alliance für rund 50 Staaten erstellte, ist nur bei rund 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen hierzulande so viel körperliche Aktivität festzustellen, wie es die WHO empfiehlt: wenigstens eine Stunde pro Tag. Dagegen sitzen 80 Prozent der jungen Deutschen zu lange vor dem Fernseher oder Computer und verbringen zu viel Zeit mit dem Handy. Dabei warnen Wissenschaftler und auch die Ernährungsberater von Almased immer wieder davor, dass Bewegungsarmut und falsche Ernährung schon bei immer mehr Kindern Übergewicht bis Fettleibigkeit und damit die sogenannten Wohlstandserkrankungen auslösen. Deshalb sollten Eltern und Erzieher auf einen ausgewogenen Speiseplan und ausreichend Bewegung schon bei jungen Menschen achten. Darum können sich Erwachsene selbst kümmern – gute Ratschläge dazu finden sie nicht zuletzt bei Almased.

IMPRESSUM

ALMASED CAMPUS

Studiengesellschaft
 für Gesundheitsberatung e. V.

V.i.S.d.P.:
 Prof. Dr. KLAUS KOCKS Ass.
 Medizinpädagoge

Tel: +49 40 32005250
 info@almased-campus.de
 www.almased-campus.de

Chilehaus, Fischertwiete 2,
 20095 Hamburg

NEUE STUDIE: UNFRUCHTBAR WEGEN SOFTDRINKS

Im Rahmen unserer regelmäßigen Hinweise auf wissenschaftliche Studien, aus denen sich bedenkenswerte Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche und gewichtsoptimierende Ernährung ableiten lassen, möchten wir an dieser Stelle auf eine aktuelle US-amerikanische Untersuchung aufmerksam machen, deren Ergebnisse insbesondere für jüngere Menschen von Interesse sein dürften. Forscher der Boston University School of Public Health (BUSPH) haben nämlich jetzt herausgefunden, dass Softdrinks die Fruchtbarkeit beeinflussen – und zwar negativ. Demnach sind die erheblich gezuckerten Getränke – wie Cola, Limonaden etc. – nicht nur massive „Kalorienhammer“, sondern senken auch die Aussicht auf Nachwuchs deutlich. Und wenn von Paaren beide Partner ein Faible für solche Zuckerbomben haben, schadet dies ihrem Kinderwunsch erheblich, wie die Wissenschaftler warnen. Sie stellen dabei speziell den sogenannten Energydrinks ein besonders schlechtes Zeugnis für die Zeugungsfähigkeit aus.

Dass ein ausgeprägter Konsum von Softdrinks die Gefahr, übergewichtig zu werden, Zahnprobleme zu bekommen und an Diabetes zu erkranken massiv erhöht, ist keine neue Erkenntnis. Verantwortlich dafür wird der hohe Zuckergehalt dieser Getränke gemacht. Nun attestieren die Bostoner Forscher den sogenannten Durstlöschern auch noch einen schlechten Einfluss auf die Fruchtbarkeit. Die Forscher der Universität Boston kamen diesem Zusammenhang auf die Spur, als sie im Zuge ihrer Studie namens PRESTO (Pregnancy Study Online – was so viel heißt, wie internetbasierte Untersuchung zu Schwangerschaft) die Ursachen von Unfruchtbarkeit bei amerikanischen Paaren hinterfragten. Die BUSPH hebt das Projekt als die größte internetbasierte Untersuchung zur Fruchtbarkeit in den Vereinigten Staaten hervor.

Dafür analysierten die Wissenschaftler wichtige Lebensstilfaktoren von 3.828 Frauen und 1.045 ihrer männlichen Partner. Dazu gehörte ebenso die medizinische Vorgeschichte der Teilnehmer wie auch deren Ernährungsgewohnheiten. Und zu Letzteren zählte eben der Konsum von Softdrinks. Gesundheitsexperten bringen sie eben wegen ihres hohen Zuckergehalts auch immer wieder in engen Zusammenhang mit einem grassierenden Problem in der US-Gesellschaft: Über-



gewicht und Fettleibigkeit. Hierzulande soll laut einem Bericht des Redaktionsnetzwerks Deutschland (RND) mehr als die Hälfte der auf dem deutschen Markt angebotenen Softdrinks mehr als 5 Gramm Zucker je 100 Milliliter enthalten – rund ein Drittel sogar mehr als 8 Prozent. Das entspricht demnach 6,5 Zuckerkwürfel pro Glas. Das summiert sich demnach zu einem Zuckerkonsum allein über die sogenannten Erfrischungsgetränke von im Mittel 26 Gramm pro Tag. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt im Vergleich dazu einen täglichen Zuckerverzehr von höchstens 25 Gramm, um das Risiko von Übergewicht, Fettleibigkeit und Karies zu reduzieren. Und nun kommt zu den Gefahren durch zu viel Zucker auch noch das Risiko von Unfruchtbarkeit hinzu, wie die Studie der Universität Boston ausweist.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) warnen ebenfalls immer wieder vor einer hohen und häufigen Zuckeraufnahme, da sie die Entstehung von Übergewicht und Adipositas sowie von zahlreichen mit Übergewicht zusammenhängenden Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Karies fördert. Ins-

besondere der hohe Konsum zuckerhaltiger Getränke könne zu einer positiven Energiebilanz und in der Folge erhöhtem Körpergewicht sowie gesteigerten Krankheitsrisiken führen, stellen die Gesundheitsorganisationen fest.

Nach den Erkenntnissen der Bostoner Wissenschaftler wirken sich die zuckergesüßten Getränke aber auch negativ auf die Fruchtbarkeit von Männern und Frauen aus. Demnach soll der tägliche Konsum von Softdrinks die Aussicht auf eine Schwangerschaft um rund 20 Prozent reduzieren. Im Einzelnen stellten die Verfasser der Studie bei Frauen eine Verminderung der Fruchtbarkeit um 24 Prozent und bei Männern sogar um 33 Prozent fest. Und wer jeden Tag einen sogenannten Energydrink zu sich nimmt, fügt seiner Fruchtbarkeit noch mehr Schaden zu, wie die Forscher ermittelten.

Aber es muss ja zum Glück keine süße Brause sein, um sich körperlich wieder frisch zu machen. Als Alternative zu den Zuckerbomben bietet sich ein Almased-Vital-Drink an: Denn der packt keine überflüssigen Pfunde auf Bauch und Hüften, sondern baut diese stattdessen ab. Und Almased versorgt den Körper nicht mit unnötig viel Zucker, sondern mit lebenswichtigen und hochwertigen Nährstoffen, die wirklich erfrischen.

VERDAUUNG BEGINNT BEREITS VOR DEM ESSEN

Anblick und Geruch von Lebensmitteln setzt Stoffwechsel in Gang

Das Auge isst mit. Wie viel Wahrheit in diesem Sprichwort liegt, haben Wissenschaftler inzwischen nachgewiesen. Sie konnten in zahlreichen Studien belegen, dass hübsch angerichtete Speisen den Genuss beim Essen steigern. Unterdessen ist die Wissenschaft davon überzeugt, dass der Sehsinn einen direkten Einfluss auf unseren Geschmackssinn ausübt. Damit konnte sie schlüssig nachvollziehen, was Restaurantchefs und Köche schon lange aus Erfahrung wussten: Speisen sollten nicht nur gut schmecken, sondern auch ansehnlich angerichtet sein. Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Stoffwechselforschung in Köln haben nun zudem herausgefunden, dass allein schon die Wahrnehmung von Nahrung über das Auge und die Nase in der Leber Verdauungsprozesse in Gang setzt.

Damit bekommen zwar nicht all diejenigen Zeitgenossen recht, die behaupten, bei ihnen würde allein der Anblick von Essen dazu führen, dass sie zunehmen. Doch allein Nahrungsmittel zu sehen und zu riechen reicht wohl schon aus, um im Körper bestimmte Stoffwechselvorgänge zu aktivieren, wie die Kölner Forscher herausfanden. Der Körper reagiert nicht erst auf Nahrung, wenn sie aufgenommen wurde, sondern bereits auf die sensorischen Signale, die mitteilen, dass Essen bald ankommen wird, fasst Claus Brandt vom Max-Planck-Institut die Ergebnisse der Untersuchung zusammen. So werde eine effiziente Verstoffwechslung des Essens gewährleistet.

Bekannt war bislang schon, dass allein die sensorische Wahrnehmung von Nahrung verschiedene Funktionen des menschlichen Organismus in Gang bringt. So wird dadurch die Produktion von Speichel und Magensäure ebenso angeregt wie die Absonderung von Verdauungsenzymen. Letztere zerlegen während des Verdauungsprozesses die Nahrung in Nährstoffe, damit diese im Rahmen des Stoffwechsels verwertet werden können. So kurbelt der Körper frühzeitig wichtige Funktionen an, um

die zugeführte Nahrung schnell und möglichst effektiv verwerten zu können.

Doch die Kölner Forscher ermittelten darüber hinaus, dass in der „Kopphase“, also beim Sehen, Riechen und Schmecken von Nahrung, im Gehirn zudem Neuronen, also Nervenzellen aktiviert werden, welche die Leber auf die bevorstehende Verdauung vorbereiten. Das größte Stoffwechselorgan des menschlichen



Körpers nimmt beim Stoffwechsel von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen wichtige Aufgaben wahr. Die Leber entgiftet das Blut, bildet wichtige Eiweiße und speichert lebenswichtige Nährstoffe. Außerdem liefert das Organ die Gallensäuren zum Fettabbau.

Brandt und seine Kollegen vom Max-Planck-Institut wiesen nach, dass das Gehirn die Verwertung von Nahrung schon beim Sehen und Riechen von Speisen vorbereitet. Dazu ließen die Forscher in ihren Versuchen zwei Gruppen von Mäusen zunächst einige Stunden hungern. Dann bekamen beide Gruppen Futter

vorgesetzt. Die einen Nager durften sich gleich darüber hermachen, während den anderen der Zugang zur Nahrung verwehrt blieb – die Tiere konnten sie lediglich sehen und riechen. Dabei zeigte sich, dass auch die Mäuse aus der zweiten Gruppe auf das Futterangebot reagierten: Nur durch das Riechen und Sehen der Nahrung wurden in der sogenannten Hypothalamusregion ihres Gehirns Nervenzellen aktiviert, die der Leber signalisierten, bestimmte Stoffwechselmechanismen für die Verdauung anzukurbeln.

Damit war für die Wissenschaftler vom Max-Planck-Institut für Stoffwechselforschung in Köln klar, dass der menschliche Körper den für ihn so lebenswichtigen Vorgang der Verdauung bereits einleitet, bevor überhaupt der erste Bissen Nahrung die Zunge berührt hat. Immerhin werden ja durch die schrittweise Verarbeitung im Magen-Darm-Trakt Lebensmittel und die in ihnen enthaltenen Nährstoffe für unseren Körper erst nutzbar, wie die Forscher betonen. Damit dieser Prozess möglichst effizient vonstattengeht, leitet der Organismus die ersten Verdauungsschritte schon sehr frühzeitig ein – beim Sehen und Riechen von Speisen. Somit ist bewiesen, dass das Auge nicht nur im übertragenen Sinn mitisst.