

Gesundheit erlebbar machen

Unter diesem Motto stand eine Veranstaltung des Marketing-Clubs Nürnberg. Armin Lutz, Regionalgeschäftsführer der Barmer in Mittelfranken, gab zunächst einen Überblick über das Unternehmen. Es ist Marktführer der bundesweiten Krankenkassen und hat fast 1 000 Geschäftsstellen in Deutschland mit



Armin Lutz, Regional-
geschäftsführer
Mittelfranken Barmer.

62 Millionen Behandlungsfällen, 60 Millionen Arzneimittelverordnungen und vielen weiteren Leistungen. Die demografische Entwicklung spielt eine zusätzliche Rolle, da sich allein die Zahl der über 80-Jährigen in den nächsten 40 Jahren verdreifachen wird. Prävention, schon bei Kindern, ist deshalb sehr notwendig. Deshalb startete die Barmer Ende 2002 die Initiative „Prävention – aktiv“, um damit länger und gesünder zu leben.

Aber warum ist Bewegung überlebenswichtig? Prof. Dr. Jürgen Weineck, Professor am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität, erläuterte dies sehr anschaulich: Früher, in der Steinzeit, benutzte der Mensch 90 Prozent Muskelkraft, heute – im Rahmen der Technisierung und steigenden Bequemlichkeit – dagegen unter einem Prozent. Alles wird größtenteils im Sitzen erledigt. Daher sind vornehmlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen programmiert. Es gilt demzufolge, die Risikofaktoren abzustellen.

Dies wiederum bedeutet im Idealfall: nicht rauchen, viel Bewegung, gesundes Essen. Alleine Übergewicht (Adipositas) verursacht extrem hohe Kosten pro Jahrgang. Es gibt keinen nachgewiesenen genetischen Faktor der Fettleibigkeit; dieser bewegt sich unter einem Prozent. Die Folge von Bluthochdruck und Über-

gewicht: Mit zehn Jahren haben zehn Prozent Arteriosklerose, mit 20 Jahren 20 Prozent, mit 30 Jahren 30 Prozent und so weiter. Und letztlich als Folge unzureichender geistiger Beweglichkeit das Krankheitsbild „Alzheimer“. Wissenschaftlich erwiesen, weiß man heute: Diese Menschen haben geistig und körperlich zu wenig getan. Täglich zu Fuß zu gehen ist ein Anfang. So wird das Gehirn stärker durchblutet. Man sollte jedes Jahr etwas Neues lernen, beispielsweise eine Sprache. Lernt man nichts mehr, atrophiert das Gehirn. Die Chinesen sagen: „Wer aufhört, gegen den Strom zu schwimmen, driftet ab!“

Ein Leben lang vielseitig und variantenreich leben – das ist die einfache Devise.