



Es gilt das gesprochene Wort!

Sperrfrist: 29. Juni 2008, 00:00 Uhr

Grußwort

der
Bayerischen Staatsministerin
für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie

Emilia Müller

anlässlich
des 6. Gesundheits- und Diabetikertages

am 29. Juni 2008
in Nittenau

Anrede

Herrn Prof. Dr. Thomas Henze

Ärztlicher Direktor Reha-Zentrum Nittenau

Herrn Dr. Johann Hartl

Internist-Diabetologie

Herrn Stefan Scharl

Geschäftsführer Reha-Zentrum Nittenau

Herrn Karl Bley

Erster Bürgermeister der Stadt Nittenau (SPD)

I. Einleitung

– Anrede –

Begrüßung

Ich begrüße Sie herzlich zum sechsten **Gesundheits- und Diabetikertag** im Reha-Zentrum Nittenau. Sehr gerne habe ich erneut die **Schirmherrschaft** für diese Veranstaltung übernommen.

Anlass

Die **Gesundheitsvorsorge** ist eines der großen Themen unserer Zeit. Die Menschen in Deutschland werden **immer älter**. Sie wollen möglichst lang körperlich und geistig fit bleiben.

Von Medizin und Forschung erhoffen sie sich neue Verfahren und Produkte, die ihnen helfen, ihr Leben auch im höheren Alter selbstbestimmt führen und genießen zu können.

Ihr Interesse an seriösen Informationen ist groß. Auch der rege Zuspruch zu der heutigen Veranstaltung zeigt das überdeutlich.

Dank

Mein großer **Dank** gilt Herrn Prof. Henze und seinem Team für die Organisation der Veran-

staltung. Ich danke allen Referenten und Helfern, die zum Gelingen des sechsten Gesundheitstages beitragen.

II. Zivilisationskrankheiten auf dem Vormarsch

- Anrede -

Für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden sind wir auch selbst verantwortlich. Wir haben es selbst in der Hand gesund und vital zu bleiben. Wir müssen für unsere Gesundheit etwas tun, andernfalls drohen **ernsthafte Erkrankungen**.

Tatsächlich nimmt in den Industrieländern die Zahl der **Zivilisationskrankheiten** rasant zu.

Beispiel: Diabetes

Nehmen Sie als Beispiel die **Zuckerkrankheit**. Rd. **8 Mio.** Deutsche leiden an einem erhöhten Blutzuckerspiegel. Die Zahl der Diabetiker ist in den letzten drei Jahren um **2 Mio.** angestiegen. Gesundheitsexperten zufolge droht etwa 40 % der Deutschen eine **Diabetes-Erkrankung** im

Laufe ihres Lebens. Das sind über **32 Mio. Menschen!**

Hinter diesen Zahlen verbergen sich menschliche Schicksale und oftmals beträchtliche Einbußen an Lebensqualität. Das können wir so nicht hinnehmen.

III. Prophylaxe als Ausweg

Vorbeugung ist das Gebot der Stunde.

Soweit muss es aber gar nicht erst kommen. Schon durch richtige Ernährung können 70 % aller Diabetes-Erkrankungen verhindert werden.

„**Prophylaxe zur Krankheitsvermeidung**“ lautet die Devise! In der **Vorbeugung** liegt unser größter Trumpf.

Leichte Umsetzung

Das beginnt mit **einfachen Schritten**.

Zum Beispiel schon beim Einkauf: Fettarme Varianten von Milch- und Käseprodukten entlasten den Körper, ohne dass man sich einschränken muss.

Eine fettarme Ernährung kann schon durch eine andere Zubereitung traditioneller Gerichte erreicht werden.

Mehr Obst, Gemüse und Salate gehören auf den Speiseplan. Die mediterrane Küche bietet eine gute Gelegenheit, den heimischen Speiseplan mit neuen Ideen anzureichern und einen Hauch von Sommerurlaub in den Alltag einziehen zu lassen.

Wir können einen gesünderen Lebensstil allein schon mit etwas mehr Bewusstsein und kleinen Veränderungen unserer täglichen Gewohnheiten erreichen.

Dazu gehören auch ein **maßvoller Umgang** mit Alkohol und der Verzicht auf Nikotin.

Zusammen mit etwas mehr **Bewegung** und ein wenig Sport tut man damit seinem Körper bereits sehr viel Gutes.

Durch diese kleinen Veränderungen wird Lebensqualität keinesfalls eingeschränkt - sondern auf Dauer gesichert.

Der Einsatz lohnt sich

– Anrede –

Es ist wichtig und kann nicht oft genug gesagt werden: Eine gesundheitsbewusste Ernährung und ein ausgewogener Lebensstil senken das Risiko für ernste Krankheiten und schwere Folgeerkrankungen deutlich. Viele Fälle von **Diabetes, Krebs und Osteoporose sind vermeidbar!** Selbst der Krankheitsverlauf bei Parkinson lässt sich durch ausreichende Bewegung hinauszögern.

Deshalb will die Bayerische Staatsregierung die Bürgerinnen und Bürger zu einem gesünderen Lebensstil motivieren. Für **Prävention** und **Gesundheitsförderung** investieren wir heuer und in den nächsten zwei Jahren jeweils 5,5 Mio. Euro.

Die Veranstaltung

Auch **Veranstaltungen** wie der sechste Gesundheits- und Diabetikertag in Nittenau leisten einen wichtigen Beitrag, damit die wichtige Botschaft ankommt.

Interessante Vorträge und praktische Aktionen

- **sensibilisieren** für versteckte Gefahren,
- **klären** über Gefährdungsrisiken **auf** und
- geben **praktische Tipps**, wie wir täglich gesundheitsbewusster leben können und wie wir mit den größten Volkskrankheiten am besten umgehen.

IV. Schluss

In diesem Sinne wünsche ich den sechsten diesjährigen Gesundheits- und Diabetikertag einen erfolgreichen Verlauf.

Ich bin überzeugt, dass wir alle viele nützliche Informationen und wertvolle Einsichten hinzugewinnen.

Vielen Dank!