



Prof. Dr. Gerd Glaeske
„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen

„Länger besser leben.“ – eine wirksame Strategie für eine gesunde Zukunft

Regionale Daten für die richtigen Präventionsangebote

Das „Länger besser leben.“-Programm der BKK24 bietet seit einigen Jahren Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung an, die sich an die Menschen in der Region Schaumburg richten und die dazu beitragen sollen, die eigene Gesundheit zu stärken und Krankheiten in Grenzen zu halten. Dabei orientieren sich die Themenschwerpunkte der Angebote an den Ergebnissen der sogenannten EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, wörtlich: Prospektive europäische Studie über Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs), die in den Jahren 1992 bis 2000 in verschiedenen europäischen Ländern durchgeführt wurde. Im Mittelpunkt standen dabei die Förderung der Bewegung, einer gesunden Ernährung und der Verzicht auf das Rauchen. Der maximale Gewinn für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer war aufgrund der Studiauswertung eine um 14 Jahre erhöhte Lebenserwartung, so jedenfalls die Ergebnisse in der Studienregion um Oxford in Großbritannien.

Nun sollen sich die Angebote für die Prävention und Gesundheitsförderung auch immer am Bedarf der Menschen orientieren, die in solche Aktivitäten eingebunden werden. Aus diesem Grund hat das „Länger besser leben.“-Institut der Universität Bremen, das die BKK24 in ihrem Präventionsprojekt wissenschaftlich unterstützt, öffentlich zugängliche Statistiken aus dem Jahr 2015 zu Krankenhausdiagnosen und zu Todesursachen für den Landkreis Schaumburg ausgewertet und dabei auch besondere Auffälligkeiten im Vergleich zu den Durchschnittswerten im Land Niedersachsen gefunden. Danach sind zwei Themen von besonderer Bedeutung, die

sich auch in den Themenschwerpunkten des „Länger besser Leben.“-Programms wiederfinden und die sich auch in verschiedenen Informationsangeboten niederschlagen. Es zeigt sich nämlich, dass vor allem der Diabetes Typ 2 und die essentielle Hypertonie, also der Bluthochdruck bei den Krankenhausdiagnosen häufiger als im Landesdurchschnitt kodiert werden, sowohl bei den Männern wie bei den Frauen. Dies spiegelt sich auch in der Todesursachenstatistik wider, die pro 100.000 Einwohner in Schaumburg erkennbar höher als im Landesdurchschnitt von Niedersachsen liegt, das Gleiche gilt für den Bluthochdruck und für den Herzinfarkt. Diese Ergebnisse sind bei Frauen und bei Männern gleichermaßen erhöht.

- Bei Männern kommt es beim Diabetes zu 36,9 Todesfällen gegenüber 27,7 pro 100.000 Einwohner bei den Männern, bei den Frauen beträgt die Relation 60 zu 31,8.
- Beim Herzinfarkt liegen die Unterschiede bei 88,4 zu 77,6, während bei den Frauen der Landesdurchschnitt mit 54,4 pro 100.000 leicht über dem Schaumburger Schnitt mit 53,8 rangiert.
- Eine geringere Häufigkeit zeigt sich dagegen bei den ischämischen Herzkrankheiten, also vor allem bei Angina pectoris („schmerzhafte Herzenge“).
- Übrigens zeigt sich auch bei alkoholbedingten psychischen Verhaltensstörungen eine leichte Erhöhung für das Schaumburger Land gegenüber dem Bundesland Niedersachsen, allerdings mit starken geschlechtsspezifischen Unterschieden. Bei Männern liegen die Todesfälle bei 18,5 pro 100.000 gegenüber 16,5, bei Frauen bei 6,3 gegenüber 4,2.

Solche regionalen Daten bieten wichtige Hinweise für die Aktivitäten im Bereich der Prävention und der Gesundheitsförderung, die im BKK24 Projekt „Länger besser leben.“ angeboten werden sollten: Dazu gehören vor allem Angebote zur Vermeidung oder zumindest zur Verringerung von Typ 2 Diabetes und von Herz-Kreislaufkrankungen. Beispiel für solche Angebote sind z.B. Informationen für eine herzgesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, wie sie z.B. in den Kochkursen mit den Landfrauen angeboten werden. Dazu passen auch Vorträge zu den Themen

Diabetes Typ 2 oder Informationsveranstaltungen zu den Auswirkungen von allzu fettreicher oder zuckerbelasteter Ernährung, die letztlich zu Übergewicht führen und damit zu einem eigenen Risikofaktor für Diabetes Typ 2 und für Herz-Kreislaufkrankungen. Auch die Frühjahrskur, die in den ersten Monaten des Jahres 2017 stattgefunden hat, oder Angebote für Sport und Bewegung sowie zur Raucherentwöhnung sind allesamt wirksame Bestandteile eines Projektes, mit dem die erhöhten Raten an Diabetes- und Bluthochdrucktodesfällen oder Krankenhausbehandlungen verringert werden sollen. Dass dazu auch noch Ratschläge für die Einschränkung des Alkoholkonsums gehören, versteht sich von selber: 0,5 bis 0,6 l Bier oder 0,3 l Wein pro Tag sollte die Grenze für Männer sein, für Frauen 0,3 l Bier und 0,15 l Wein.

Die vorliegenden Statistiken für die Krankenhausdiagnosen oder für die Todesursachen sind daher eine wichtige Entscheidungshilfe für die Auswahl von Präventionsangeboten, weil sie den Bedarf für bestimmte Aktivitäten unterstützen. Die hier ausgewählten Daten für den Landkreis Schaumburg zeigen, dass die BKK24 mit ihren „Länger besser leben.“-Angeboten auf dem richtigen Weg ist. Es sind wirksame Möglichkeiten, um den Menschen, die hier häufiger mit bestimmten Krankheiten belastet sind, Hilfe anzubieten, um ihre Lebensqualität zu verbessern und um die Folgen dieser Erkrankungen zu verringern.

Es ist daher zu hoffen, dass sich noch mehr Menschen als bisher an den Programmen beteiligen, die bisherigen Teilnahmeraten sind vielversprechend, die Zufriedenheit ist groß. Regionale Daten bilden einen Wegweiser für rationale Präventionsangebote – jetzt müssen die Menschen diese Angebote nur noch nutzen.

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter: Prof. Dr. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558

www.socium.uni-bremen.de/ueber-das-socium/mitglieder/gerd-glaeske/projekte/laenger-besser-leben-institut/

www.bkk24.de/lbl-institut