



Impulsvortrag zum Cluster: Ernährung und Gesundheit

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



Markt und Gesundheit

Unsere Themen heute

1. Die Oberfranken übergewichtig und krank?
2. Analysen des wissenschaftlichen Instituts der AOKen
3. Setting-Projekte der AOK Bayern – Direktion Hof-Wunsiedel in Kindergärten und Schulen
4. Weitere Maßnahmen und Ideen in Zusammenarbeit mit den heutigen Teilnehmern

1. Die Oberfranken sind übergewichtig und krank

Frankenpost vom 16. Januar 2023

Die Oberfranken sind am dicksten

Das Bayerische Landesamt für Statistik hat sich der Fettleibigkeit angenommen: In Oberbayern leben demnach im Durchschnitt die schlanksten Einwohner und im nördlichsten Regierungsbezirk die schwersten. Unterschiede gibt es auch zwischen Stadt und Land.

Von Thoralf Lange

München. Mehr als die Hälfte

Diabetes ist vor allem in Nordbayern weit verbreitet

Frankenpost vom 7. November 2019

Im Kreis Hof sind 12,4 Prozent der Menschen zuckerkrank – in Starnberg 5,3 Prozent. Das liegt an der Altersstruktur, sagen Experten. Aber auch an der wirtschaftlichen Lage der Region.

Von Nikolaus Nützel und Sina Rees

München – Die Menschen in Bayern erkranken seltener an der Zuckerkrankheit als der Bevölkerungsdurchschnitt. Allerdings gibt es innerhalb des Freistaats ein klares Süd-Nord-Gefälle und auch beträchtliche Unterschiede zwischen Stadt

und Land. Das ist das Ergebnis einer Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (Wido), die am Mittwoch veröffentlicht wurde. Danach leiden 7,9 Prozent der Einwohner Bayerns am sogenannten „Alterszucker“, Diabetes mellitus Typ 2. Bundesweit liegt der Anteil bei 8,6 Prozent. München ist nach den Daten unter den deutschen Großstädten die Metropole mit dem günstigsten Diabetes-Zahlen, der Anteil liegt bei sechs Prozent. Innerhalb Bayerns schneidet der oberbayerische Landkreis Starnberg mit 5,3 Prozent am besten ab. Am schlechtesten steht der oberfränkische Kreis Hof da, mit einem Diabetiker-Anteil von 12,4 Prozent.

Ein Grund für die Unterschiede liege in

regionen, sondern auch zwischen Stadt und Land sowie zwischen Männern und Frauen. Die Menschen in den Großstädten sind durchschnittlich schlanker als die Menschen in ländlichen Regionen. So können in urba-

nen Männer bei einer Körpergröße von 1,79 Metern im Durchschnitt 85,2 Kilogramm. Die bayerischen Frauen sind durchschnittlich 1,66 Meter groß und wiegen 68,2 Kilogramm.

Während der Anteil untergewichtiger Personen im Freistaat bei lediglich zwei Prozent lag, ist im nördlichsten Regierungsbezirk der Anteil am höchsten.

der Altersstruktur, erklärte Steffen Hilfer, der als ärztlicher Berater bei der AOK Bayern arbeitet. Denn mit höherem Alter nimmt das Diabetes-Risiko zu. Aber auch wenn man diesen Einfluss herausrechnet, liege der Anteil der Diabetiker etwa in der Stadt und im Kreis Hof doppelt so hoch wie im Landkreis Starnberg, sagte Hilfer. Insgesamt ist Diabetes in Franken und Ostbayern spürbar weiter verbreitet als in Oberbayern und Schwaben. Auch die wirtschaftliche Lage spiele eine Rolle. „Wo die Arbeitslosigkeit höher ist und die Menschen weniger Geld haben, sind auch ungesunde Ernährung und Bewegungsmanipulation ein größeres Problem als in reicheren Gegenden“, sagte Hilfer.

„Ein Auslöser für Diabetes Typ 2 ist auf alle Fälle Übergewicht“, sagt Dr. Steffen Mühldorfer, Leiter des Diabeteszentrums am Klinikum Bayreuth. Auch genetische Aspekte könnten eine Rolle spielen. „Ich halte es aber eher für unwahrscheinlich, dass die Genetik in Nord- und Südbayern so ungleich verteilt ist.“ Deshalb geht Mühldorfer davon aus, dass in Nordbayern insgesamt mehr übergewichtige Menschen leben. „Vermehrtes Bauchfett hat einen direkten Einfluss auf die Wirkung von Insulin“, erklärt der Chefarzt für Gastroenterologie. Zellen von dicken Menschen würden unempfindlicher für die Wirkung von Insulin. Das bedeute, dass deren Insulinbedarf steigt.

gefasst wird: „Bayerns Bevölkerung wird immer schwerer.“

„Die Ursachen für Übergewicht sind vielfältig, aber ein großer Faktor ist unser Lebensstil“, sagt Dr. Janin Henkel-Oberländer, Professorin für Biochemie der Ernährung an der Fakultät für Lebenswissenschaften: Lebensmittel, Ernährung und Gesundheit der Universität Bayreuth: „Die meisten von uns essen zu viel und zu oft, zum Beispiel Snacks. Die Nahrungszusammensetzung hat sich verändert und die Mahlzeiten sind in der Regel viel energiedichter, also mehr Kalorien, als noch vor 50 Jahren. Das führt dazu, dass wir uns weniger bewegen. Diese Dysbalance zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch führt zu einer Überschussenergie, die in Form von überschüssiger Energie gespeichert wird.“

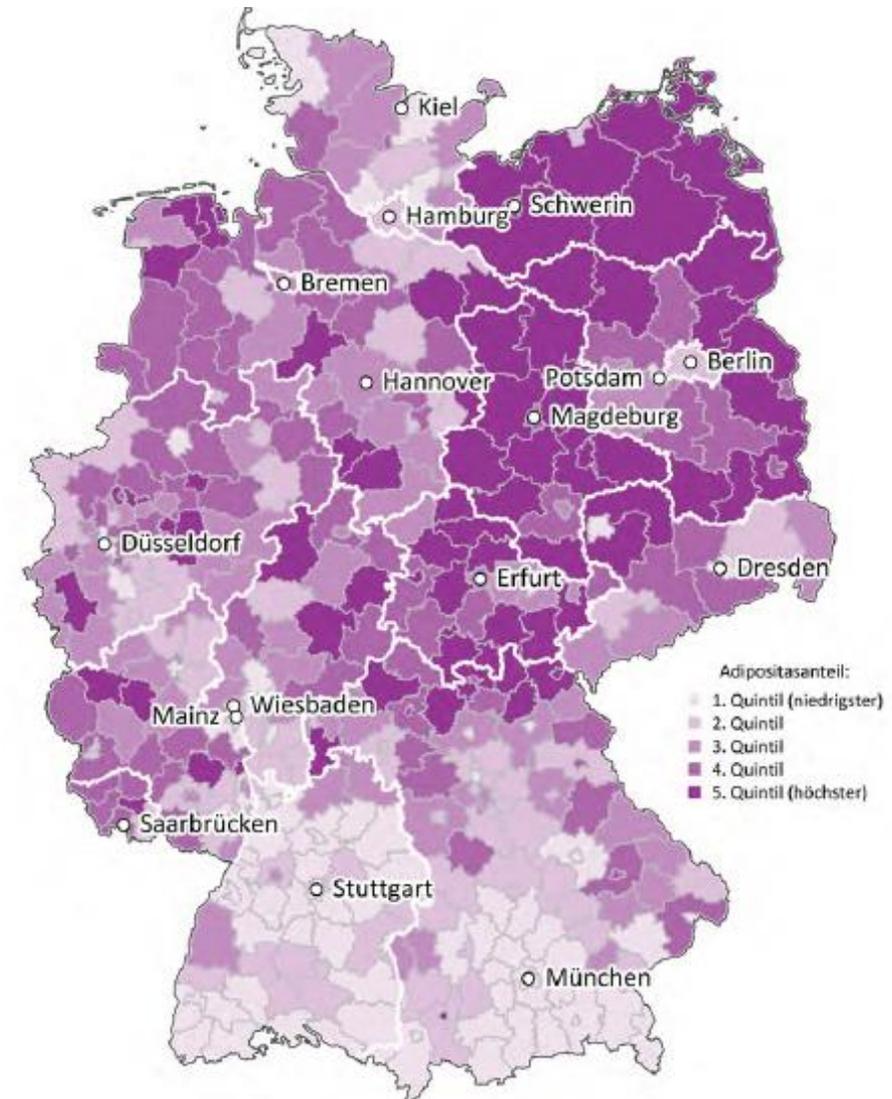
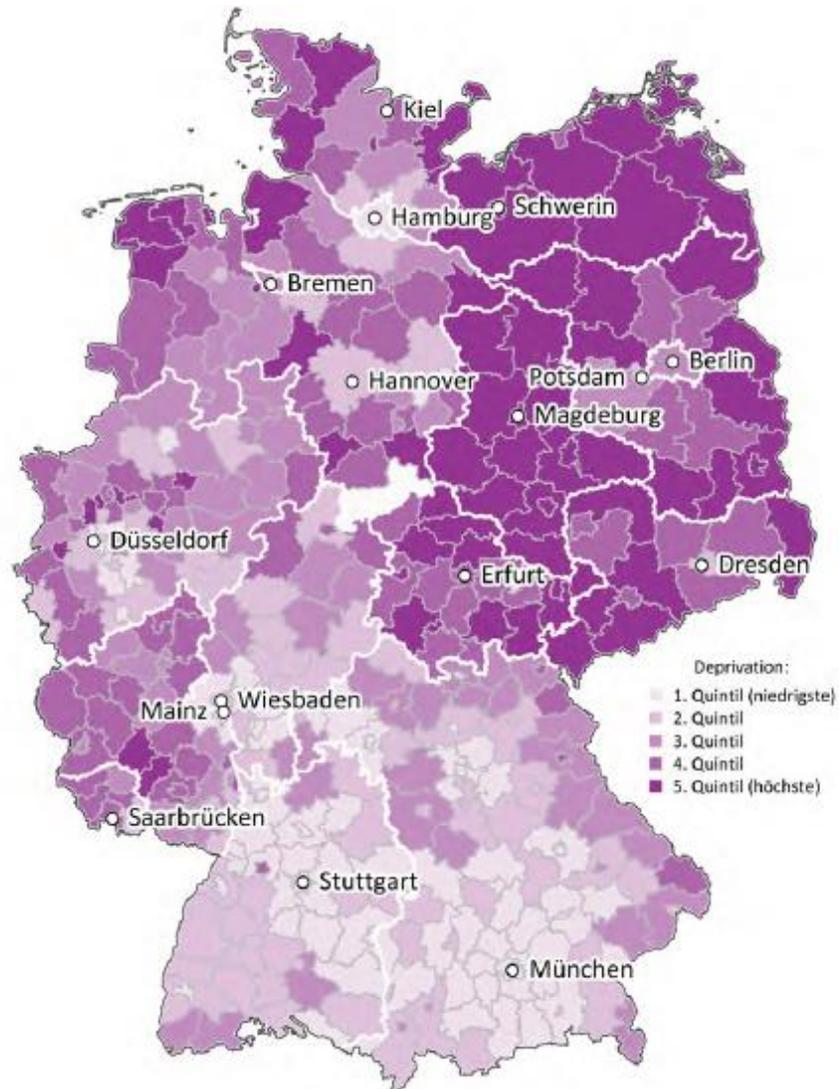
Ergebnisse des Mikrozensus, einer regelmäßigen Stichprobenerhebung, konnten im vergangenen Jahr bei den über 18-jährigen Befragten in Bayern erfragt werden. Auskünfte über ihre Körpergröße und Körpergewicht geben. Die Anzahl der Haushalte wird beim Mikrozensus so gewählt, dass die Repräsentativität der Ergebnisse statistisch gesichert ist.

2. Analysen des wissenschaftlichen Instituts der AOKen

Anteil der Typ-2-Diabetiker in den 401 Regionen Deutschlands

Kreis	Siedlungsstrukturtyp	Deprivation	Adipositas	Typ-2-Diabetiker (faktisch)		Typ-2-Diabetiker (fair)	
				Anteil	Rang	Anteil	Rang
Hof	Ländliche Kreise mit Verdichtungsansätzen	4	5	12,4	366	11,3	389
Kreis Hof	Ländliche Kreise mit Verdichtungsansätzen	3	5	12,4	367	10,8	377

Deprivations- und Adipositas-kategorien



Krankheitsdaten (Datenbasis der AOK Bayern 2019)

❖ Indikationsprofile sortiert nach Krankheitshäufigkeit für die folgenden Regionen:

Erkrankung	Stadt Hof	Landkreis Hof	Bayern
Rückenschmerzen	43,3 %	44,5 %	35,5 %
Bluthochdruck	31,1 %	36,4 %	26,6 %
Adipositas	19,1 %	16,4 %	11,6 %
Depression	14,5 %	12,5 %	11,3 %
Diabetes m. Typ 2	13,3 %	14,8 %	9,8 %
Arthrose Knie	9,1 %	11,4 %	6,8 %
Koronare Herzkr.	7,5 %	9,4 %	5,8 %
Herzinsuffizienz	8,0 %	9,2 %	4,7 %
Asthma	4,7 %	4,6 %	4,2 %
Arthrose Hüfte	7,0 %	8,0 %	3,9 %
Osteoporose	3,8 %	4,7 %	3,4 %
COPD	4,7 %	4,6 %	3,4 %
Demenz	2,7 %	3,0 %	2,4 %



3. Direktionales Projekt im Setting Grundschule

Diabetesprävention

Aufgrund der Krankheitshäufigkeiten entwickelten wir unser direktionales Projekt in Grundschulen.

- Dauer: 4 Jahre
- Wiege- und Messaktionen
- Ernährungsthemen
- Bewegungs- und Entspannungseinheiten
- Elternworkshops



Teilnehmende Schulen:

- Christian-Wolfrum-Grundschule in Hof
- Anger-Grundschule in Hof
- Grundschule in Regnitzlosau
- Lothar-von-Faber-Grundschule in Geroldsdgrün
- Jean-Paul-Grundschule in Schwarzenbach/S.
- Grundschule in Schauenstein
- Elisabeth-Schlemmer-Grundschule in Stambach
- Dr.-Franz-Bogner-Grundschule in Selb
- Grundschule Konradsreuth

3. Direktionales Projekt im Setting Grundschule in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion plus

ADI und ADINE

- ❖ Beginn 2018
- ❖ Anschubfinanzierung von 10.000 Euro
- ❖ Jährlicher Zuschuss von 3.000 Euro
- ❖ Teilnehmende Schulen:
 - Hofecker Grundschule mit Köditz
 - Grundschule in Berg
 - Grundschule in Naila
 - Grundschule in Helmbrechts
 - Grundschule in Tauperlitz



4. Weitere Maßnahmen und Ideen in Zusammenarbeit mit den heutigen Teilnehmern

- ❖ Caterer mehr frische Bioprodukte versus Energiedichte von hochverarbeiteten Mahlzeiten?
- ❖ Gesunder Pausenverkauf in den Schulen
- ❖ Mittagsverpflegung nach den Standards der DEG
- ❖ ...

