

Prävention erleben

Lösungsansätze für „praktikable“ Lebensstil-Änderungen

„Prevention Parcours“ auf dem World Congress on Diabetes Prevention and its Complications (WCPD 2010)



Die Evidenz für Kosteneffizienz und Wirksamkeit von Lebensstil-Interventionen zur Prävention des Typ-2-Diabetes aus randomisierten, kontrollierten, prospektiven Studien (RCTs) ist überwältigend. Die Implementierung der Ergebnisse dieser RCTs in den Alltag ist außerhalb von Studien-Situationen allerdings auch bei Hochrisikopersonen mit verschiedenem genetischem, religiösem, kulturellem und sozialem Hintergrund extrem schwierig. Dennoch ist eine zunehmende Fokussierung auf die Salutogenese (salus und genesis = Gesundheitsentstehung) vor dem Hintergrund der Kostenexplosion im Gesundheitswesen unumgänglich. Der medizinisch-wissenschaftliche Ansatz der Prävention des Typ-2-Diabetes und des metabolisch-vaskulären Syndroms ist unzureichend und sehr kostenintensiv. Neue Strategien der Prävention müssen erarbeitet werden und dazu beitragen, dass die Wünsche, Nöte und Einstellungen der Risikopersonen ausreichende Berücksichtigung finden. Eine zielgruppen-gerechte Kommunikation ist ebenso unerlässlich wie individualisierte Maßnahmen, um Präventionsziele erreichen zu können. Den Lebensstil zu ändern – auch in kleinen Schritten – ist ebenso schwierig wie komplex: Empfehlungen, Angebote und Hilfsmittel müssen daher

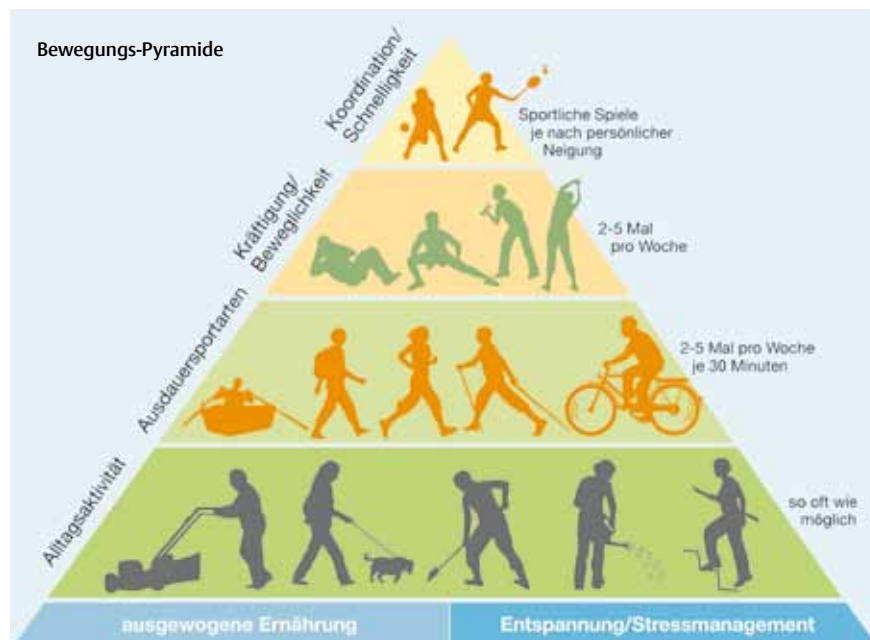
auf den Nutzer zugeschnitten sein, damit eine nachhaltige Wirkung erzielt und die Attraktivität von Prävention im Alltag gesteigert werden kann.

WCPD 2010 – Weltkongress für Diabetes-Prävention in Dresden

Vom 08. bis 11. April 2010 fand der 6. Weltkongress zur Prävention des Diabetes und dessen Komplikationen (WCPD



2010) in Deutschland statt. Über 1000 Experten aus 67 Ländern aus den Bereichen Medizin, Bewegung, Ernährung und Psychologie haben zu vielfältigen Themenbereichen der Prävention in Dresden getagt, um der steigenden Tendenz an Neuerkrankungen von Diabetes mellitus entgegen zu wirken und effektive Maßnahmen zur Sekundär- und Tertiärprävention zu diskutieren. Besonderes Ziel des Kongresses war es, Konzepte zur Primärprävention von Typ-2-Diabetes aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu beleuchten und miteinander zu verknüpfen. Höhepunkte des Weltkongresses waren die Veröffentlichung und Diskussion der Praxisleitlinie „IMAGE – Toolkit for Diabetes Prevention“, welche als Werkzeug im Kampf gegen die Verbreitung des Diabetes eingesetzt werden soll, die Vorstellung der evidenzbasierten Leitlinie zur Diabetes-Prävention und von Qualitäts-Indikatoren sowie eines adäquaten Qualitätsmanagements bei der Prävention [1]. Diese Instrumente – von Experten aus 16 europäischen Ländern konsentiert – sollen nun so rasch wie möglich ins Deutsche übertra-



Hoffnung für die Zukunft

„Als Diplomat in vielen Ländern und zuletzt Generalkonsul in Dubai habe ich sichtbar erfahren, wie die von UN und WHO proklamierte Diabetes-Lawine auf viele Länder dieser Welt zurollt. Kürzlich konnte ich auf dem WCPD-Kongress in Dresden den „Prevention Parcours“ der DiabetesStiftung DDS aktiv erleben. Eine gute Gelegenheit, mich intensiv mit dieser Problematik auseinander zu setzen und die Optionen einer machbaren Prävention kennenzulernen. Die einfachen Methoden zur Erkennung des Diabetesrisikos und vor allem auch die praktische Umsetzung von Lebensstil-Änderungen geben Hoffnung für die Zukunft. Ich wünsche uns und mir viele derartige Aktivitäten für die Hochrisiko-Bevölkerung, in Sachsen, in ganz Deutschland und überall in der Welt.“

Staatssekretär Johann-Adolf Cohausz, Regierungssprecher Freistaat Sachsen



Gesund essen – sächsische Landfrauen, mit Regierungssprecher J.-A. Cohausz



Koch-Show – saisonale Ernährung, mit Anne-Maria Felton (UK, Vice-President IDF), Dr. Michael Hall (UK, IDF Europe)

gen werden, um Medizinern und anderen an der Prävention interessierten Berufsgruppen pragmatische Hilfestellung zu Planung und Entwicklung von Diabetes-Präventions-Programmen zu geben.

„Prevention Parcours“ der Deutschen Diabetes-Stiftung

Der „Prevention Parcours“ wurde von der DiabetesStiftung DDS initiiert, organisiert und durchgeführt. Er war offizieller Teil des wissenschaftlichen Programms. Neben der Anwendung der Methoden zur Früherkennung von Menschen mit hohem Risiko, einen Diabetes zu entwickeln (FINDRISK, Blutglukose-, HbA_{1c}-, Blutdruck-, BMI-Messung), war das Ziel, das Thema Prävention für die Kongressbesucher des WCPD und Experten aus der Region erlebbar zu machen. Die DDS hat mit den 14 Stationen des „Prevention Parcours“ aufgezeigt, welche Instrumente und Methoden eine Lebensstil-Modifikation unterstützen können. Einfache Empfehlungen und praktische Übungen zur Lebensstil-Änderung (gesund erhaltende Ernährung, vermehrte körperliche Alltagsaktivität, Entspannung) haben

anschaulich gezeigt, wie Prävention kostengünstig und niederschwellig in die Praxis umgesetzt werden kann.

Die Besucher des Parcours hatten die Möglichkeit, verschiedene Instrumente auszuprobieren. Für das Handlungsfeld Bewegung konnten u.a. die Schrittlänge gemessen, Koordinationsfähigkeit getestet und diverse Bewegungsübungen mit Alltagsgegenständen (Besenstiel, Wasserflaschen, Handtuch) ausprobiert werden. Auch das von der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelte B.E.L-Programm, konnte zur Bewegungsaktivierung getestet werden. Der Fokus der extrem wichtigen Steigerung von Alltagsaktivität wurde unterstützt, indem jeder Besucher des Parcours einen Aktivitätssensor erhielt und so den motivatorischen Effekt körperlicher Aktivität auch unter besonderen Bedingungen („Kongressbesuch“) erleben konnte. Das „Wer wird Millionär?“-Ernährungsquiz, eine Koch-Show, Empfehlungen für ein gesundes Frühstück – ausgerichtet von den sächsischen Landfrauen – sowie die strukturierten Programme „ChipListe“ und „PRAEDIAS“ bildeten das

Handlungsfeld Ernährung ab. Verschiedene Methoden der Stressbewältigung konnten ebenso getestet werden wie die individuelle Entspannungsfähigkeit anhand des „Relax-Managers“. Wesentliche Punkte in der Kommunikation mit Hochrisiko-Personen und deren langfristige Motivation wurden in Kooperation mit der Psycho-Diabetologin Susan Clever, Hamburg und der Kommunikationswissenschaftlerin Constanze Rossmann, LMU München, vorgestellt.

Der bisher einzigartige „Prevention Parcours“ hat gezeigt, dass praktische Prävention auch im Kontext eines wissenschaftlichen und vorwiegend theoretischen Kongresses großes Interesse bei den Besuchern hervorruft. Die Resonanz der aktiven Teilnehmer am Parcours (über 50% der Kongressteilnehmer) verdeutlicht, dass künftig im Rahmen wissenschaftlicher Tagungen die praktische Umsetzung von Prävention verankert werden sollte – unmittelbar von der Theorie in die Praxis (Translationale Medizin).

Literatur

- 1 IMAGE Study Group. Hormone and Metabolic Research 2010; 42 (Suppl 1): S1–S64

Weitere Informationen über den „Prevention Parcours“:
www.diabetesstiftung.de

Korrespondenz

Dinah Köhler
Dipl.-Gesundheitswirtin
E-Mail: dinah.koehler@diabetesstiftung.de



Bewegung – per Web-Bikes, mit Marco Bühler (Beurer), Dr. Wolfgang Siegfried (Stiftung Juvenile Adipositas), Reinhart Hoffmann (DDS)

Deutsche Diabetes-Stiftung (DDS)

Staffelseestraße 6
81477 München
Tel.: 089/579 579-12
Fax: 089/579 579-19