






# Epi-Update

Gesundheitsrelevante Entwicklungen auf  
globaler und lokaler Ebene

	Landkreis Rottweil	Baden-Württemberg	Deutschland
<b>7-Tage Inzidenz Do. 10.11.2022</b>	112,5* 	185,7* 	243,5** 
<b>Vorwoche</b>	163,1*	203,3*	290,1**

\*LGA Lagebericht \*\*RKI Lagebericht

**Weltweite Lage:**

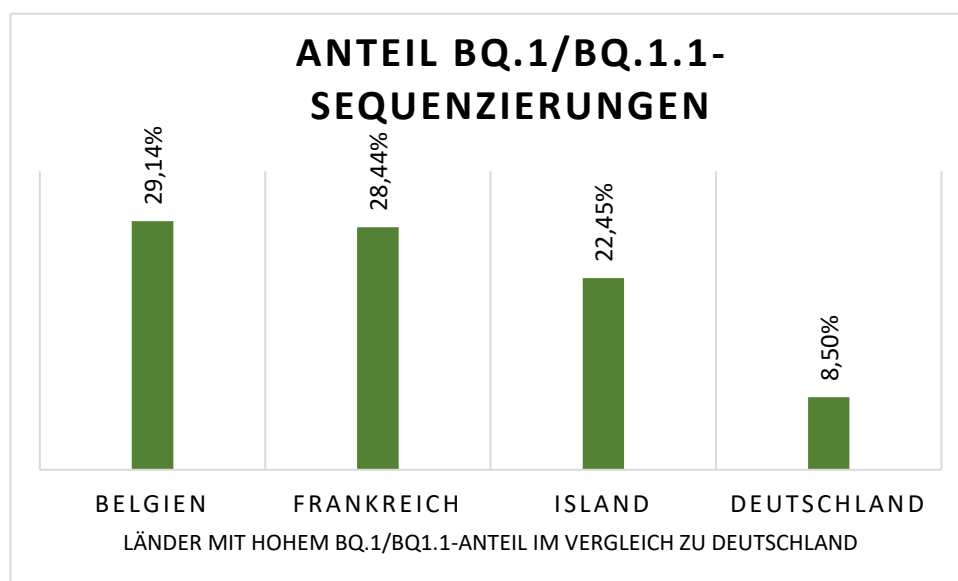
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verzeichnet für die Kalenderwoche 44 einen Rückgang der wöchentlich neu gemeldeten COVID-19-Fälle. Vom 31.10. bis 06.11.2022 ging die Zahl im Vergleich zur Vorwoche weltweit um 15 % zurück, wobei dennoch mehr als 2,1 Millionen neue Fälle gemeldet wurden. In vier der sechs WHO-Regionen ist die Anzahl an neu gemeldeten Fällen zurückgegangen oder stabil geblieben. Europa verzeichnet den größten Rückgang mit -39 %. Bei der Interpretation der Zahlen ist es wichtig zu berücksichtigen, dass die Anzahl der durchgeführten Tests weltweit zurückgegangen ist, weshalb die Zahl der neu gemeldeten Fälle tatsächlich höher ausfällt.
- Für die Kalenderwoche 44 sind über 9.400 Todesfälle der WHO übermittelt worden. Zur Vorwoche sank dieser Wert um 10 %, jedoch meldete das vorangegangene Epi-Update von Mitte Oktober 9.000 Todesfälle mit einer höheren Anzahl an neu gemeldeten Fällen. Für die vergangene Kalenderwoche 44 ging die Zahl der gemeldeten Todesfälle in vier der sechs WHO-Regionen zurück oder blieb stabil. Die Europäische Region meldet einen Rückgang von 40 %.
- Die Omikron-Variante ist mit einem Anteil von 99,6 % der durchgeführten Sequenzierungen weiterhin dominierend.
  - Dabei entfielen für Kalenderwoche 42 74,5 % auf die Untervariante BA.5 und seine Nachfolgelinien. BA.2 und seine Nachfolgestämme stiegen von 5,8 % auf 7,3 %. BA.4 und seine Nachfolgestämme sanken hingegen von 5,2 % auf 4,1 %.
  - Unter genauester Beobachtung der WHO stehen die Varianten BQ.1 und XBB-Linien. Die jüngst aufgetretene Sublinie von BA.5, die sogenannte Variante BQ.1 stieg von 9,4 % auf 13,4 % an. XBB und seine Nachfolgelinien stiegen von 1,1 % auf 2,0 %.

**Nationale Lage:**

- Die Online-Befragung GrippeWeb ergab für akute Atemwegserkrankungen (ARE) in der Kalenderwoche 44 einen Anteil von rund fünf Millionen bei Kindern und Erwachsenen. Der Wert lässt im Vergleich zur Vorwoche einen leichten Rückgang erkennen und liegt im Wertebereich der vorpandemischen Jahre. Die Zahl der Arztbesuche wegen ARE im ambulanten Bereich ist mit einem Wert von 1,1 Millionen zur Vorwoche deutlich gesunken und liegt im oberen Wertebereich der vorpandemischen Jahre. Jedoch ist festzuhalten, dass der Anteil der Erwachsenen verglichen mit den Jahren vor der Covid-19-Pandemie weiterhin deutlich erhöht ist. Ursächliche virale Erreger der Arztbesuche aufgrund ARE sind zumeist Influenzaviren, Rhinoviren, RSV (Respiratorische Synzytialviren) und PIV (Parainfluenzaviren) sowie weiterhin auch SARS-CoV-2. Nach der RSV-

Welle, welche in der 41. Kalenderwoche begann, ist in der Kalenderwoche 43 nun die Grippewelle gestartet.

- Bundesweit wird die Zahl der SARS-CoV-2-Infizierter mit Symptomen einer akuten Atemwegsinfektion in der Kalenderwoche 44 auf 400.000 bis 1,0 Millionen (Vergleich zum Epi-Update Mitte Oktober: 1,1 bis 2,6 Millionen) geschätzt. Die Schätzung der Arztgespräche aufgrund einer akuten Atemwegserkrankung mit ergänzender COVID-19-Diagnose beläuft sich auf circa 180.000 (Vergleichswert von Mitte Oktober: 400.000). Damit sind diese beiden Werte im Vergleich zur Vorwoche deutlich gesunken.
- Nachdem seit Kalenderwoche 37 ein Anstieg der 7-Tage Inzidenz der bestätigten COVID-19-Infektionen zu vernehmen war, so ist seit Kalenderwoche 42 ein Rückgang erkennbar (Vergleich Kalenderwoche 43 zu 44: -35 %). Der Rückgang der 7-Tage Inzidenz ist in allen Bundesländern und allen Altersgruppen festzustellen. An dieser Stelle müssen die Schulferien berücksichtigt werden, die Test- und Kontaktverhalten beeinflussten. Am stärksten von neu registrierten Fällen betroffen, war die Altersgruppe der 50 bis 59-Jährigen.
- Auch in Deutschland ist weiterhin die Omikron-Variante vorherrschend. In Deutschland stieg der Anteil der von BA.5 abstammenden Sublinie BQ.1 auf 8,50 %. Frankreich als Nachbarland misst derzeit bereits einen Anteil von 28,44 %.



Eigene Darstellung nach [Our World in Data Covid variants](#)

Der BQ.1/BQ.1.1-Anteil ist in Deutschland im Vergleich zu Ländern mit bereits jetzt hohen Zahlen noch gering. Allerdings verdoppelt sich in Deutschland der Anteil an BQ.1 alle zehn Tage. Dies wird sich laut Moritz Gerstung, deutsches Krebsforschungsinstitut, auch in den nächsten Wochen so fortsetzen, da eine noch höhere Ansteckungsrate im Vergleich zu BA.5 besteht. Laut ECDC wird bis Anfang 2023 ein BQ.1/BQ.1.1-Anteil von 80% erwartet, was zu höheren Fallzahlen in den nächsten Wochen und Monaten beitragen könnte.

BQ.1 kann mit nur fünf Mutationen im Vergleich zu BA.5 das Immunsystem noch besser umgehen. Die gute Nachricht ist: Da BQ.1/BQ.1.1 mit BA.5 nah

verwandt ist, sollte auch der bivalente BA.5-Impfstoff eine bessere Wirkung zeigen. Auch besteht nach jetzigem Stand keine höhere Krankheitslast als bei BA.5

- Die Hospitalisierungsrate ist derzeit rückläufig und liegt aktuell bei 3,1 Hospitalisierungen wegen COVID-SARI pro 100.000 Einwohnern. Der Wert entspricht rund 2.600 neue Krankenhausaufnahmen in Deutschland aufgrund von COVID-SARI. In intensivmedizinischer Behandlungen befinden sich mit Stand 09.11.2022 laut DIVI-Intensivregister 1.219 Personen. Erfreulich ist zu vernehmen, dass die Zahl der schwerwiegenden Fälle weiter rückläufig ist. Am stärksten von schweren Krankheitsverläufen betroffen sind weiterhin Personen ab 80 Jahre.

#### Landesweite Lage:

- Geschätzter 7-Tages R-Wert: 1,00 (Vorwoche: 0,67)
- 7-Tage Hospitalisierungsinzidenz: 4,4 (Vorwoche: 4,6; 2 Wochen zuvor: 7,6)
- Das DIVI-Intensivregister meldet mit Stand 10.11.2022 für Baden-Württemberg 114 COVID-19-Fälle in intensivmedizinischer Behandlung. Davon werden derzeit 45 Personen invasiv beatmet, was einem Anteil von 39 % entspricht. Der Anteil an COVID-19-Belegungen an der Gesamtzahl der betreibbaren ITS-Betten beläuft sich auf 5,7 % (Vorwoche: 6,9 %).

#### Lage im LK Rottweil:

- Erstmals sinkt in diesem Jahr die Inzidenz unter die Inzidenz aus dem vergangenen Jahr. Nachstehendes Schaubild zeigt den Inzidenzverlauf für die Monate April bis November aus den Jahren 2022 (blaue Kurve) und 2021 (orange Kurve).

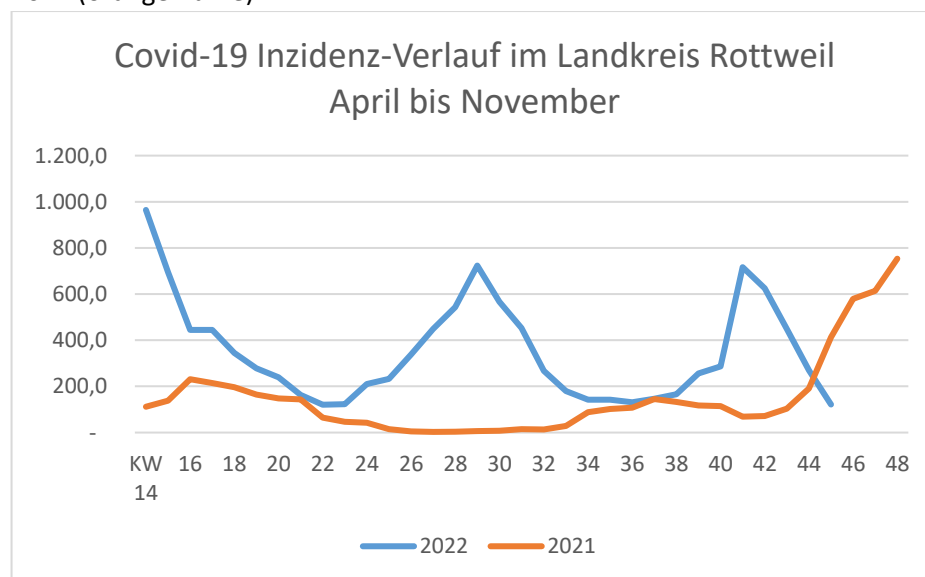


Abbildung nach eigener Darstellung.

Eine Erklärung dafür könnten die bereits geringer ausfallenden Kontakte aufgrund der Herbstferien sein. Zudem ist das Testverhalten dadurch verändert.

- COVID-19-Erkrankte in den Kliniken im Landkreis: 16, davon 1 Patient auf Intensivstation.

Die vorherige Ausgabe des Epi-Updates berichtete mit Stand 14.10.2022 in den Kliniken des Landkreises 37 COVID-19-Erkrankte.

**Quellen:**

[WHO Weekly epidemiological update 09.11.2022](#)

[RKI Wochenbericht 10.11.2022](#)

[Our World in Data SARS-CoV-2 sequences by variant](#)

[DIVI Intensivregister Tagesreport](#)

[Nordbayern Neue Corona Varianten](#)

[ECDC Omicron sub-lineage BQ.1](#)

[LGA COVID-19 Lageberichte](#)

Gesundheitsamt Rottweil\_Interne Daten

## Affenpocken

Seit Mai wurden dem Robert-Koch-Institut (RKI) mit Stand 08.11.2022 3.670 Fälle von Affenpocken gemeldet. Seit August ist die Zahl der neu gemeldeten Fälle weiter rückläufig und seit Mitte Oktober sehr gering. Es wurden keine Todesfälle aufgrund von Affenpocken gemeldet. Eine Auflistung der Fälle in Baden-Württemberg finden Sie [hier](#).

In KW 44 wurde ein leichter Anstieg von 19 Ländern gemeldet. Erfreulich ist jedoch, dass seit dem Hochstand im August 2022 die Fallzahlen von Affenpocken um 80 % gesunken sind. Die WHO hält dennoch an der Bezeichnung eines weltweiten Gesundheitsnotstandes für den Affenpockenausbruch weiter fest. Affenpocken sind nach WHO hochgefährlich und können tödliche Folgen haben.

### Quellen:

[RKI Fallzahlen und Einschätzung der Situation in Deutschland](#)

[WHO Director-General's speech 09.11.2022](#)

## Weltgesundheitsgipfel 2022

Bis zum 18.10.2022 fand in Berlin der Weltgesundheitsgipfel statt. Interessensvertreter aus Politik, Wissenschaft, Privatwirtschaft und Zivilgesellschaft aus der ganzen Welt trafen hier zusammen, um ein Netzwerk für innovative Lösungen zu schaffen – mit dem Ziel die globale Gesundheit zu verbessern. In den drei Tagen waren 100 Nationen, 300 Referenten und 6.000 Teilnehmer vertreten. Der Gipfel stand unter dem Leitsatz „Making the Choice for Health“ und thematisierte unter anderen folgende wichtigen Themen:

- Investition für Gesundheit und Wohlbefinden
- Klimawandel und planetarische Gesundheit
- Architektur für die Pandemievorsorge
- Digitale Transformation für die Gesundheit
- Ernährungssysteme für die Gesundheit
- Resilienz und Gerechtigkeit von Gesundheitssystemen
- Globale Gesundheit für den Frieden

Am zweiten Tag des Gipfels wurde ein neuer gemeinsamer Aktionsplan „One Health“ auf den Weg gebracht. Die Initiative von der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO), dem Umweltprogramm der Vereinten Nationen (UNEP), der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Weltorganisation für Tiergesundheit (WOAH, gegründet als OIE) hält die Schaffung eines Rahmens für die Integration von Systemen und Kapazitäten fest, damit Gesundheitsbedrohungen gemeinsam besser verhindert, vorhergesagt und erkannt werden können sowie eine bessere Reaktion stattfinden kann. Geplant ist somit eine Verbesserung der Gesundheit von Mensch, Tier, Pflanze und Umwelt mit gleichzeitigem Beitrag für eine nachhaltige Entwicklung.

### Quellen:

[WHS About World Health Summit](#)

[WHS World Health Summit 2022: Central Topics](#)

[WHO One health joint plan of action 2022-2026](#)

## Influenza

Die Arbeitsgemeinschaft Influenza wertet regelmäßig die Meldungen der Haus- und Kinderarztpraxen aus.

Das Nationale Referenzzentrum für Influenzaviren hat in der Kalenderwoche 44 in 90 von 146 eingesandten Sentinelproben Atemwegsviren festgestellt. Davon entfielen 17 % auf Influenzaviren, 15 % auf Rhinoviren, 14 % auf RSV, 12 % auf PIV und 6 % auf SARS-CoV-2.

Bei den Influenza A-Nachweisen wurden ausschließlich Influenza A(H3N2)-Viren subtypisiert. Besonders Schulkinder (5 bis 14 Jahre) sind derzeit von Influenza-Infektionen betroffen, gefolgt von Übertragungen an Erwachsene.

Für die 44. Meldewoche wurden bis dato 2.121 labordiagnostisch bestätigte Influenzavirusinfektionen an das RKI übermittelt. Zur Vorwoche ist dies weiter ein leichter Anstieg. Besonders viele Influenzainfektionen wurden aus Bayern und Nordrhein-Westfalen gemeldet. Bei 14 % (303 Fälle) wurde eine Hospitalisierung mitangegeben.

Seit der 40. Meldewoche wurden dem RKI 8.334 bestätigte Fälle von Influenza gemeldet. Auch hier sind 14 % der Fälle Angaben zufolge hospitalisiert. Die vorangegangenen Monate zeigen deutlich mehr Influenzameldungen auf als in den vorpandemischen Saisons um diese Zeit.

Die folgende Tabelle zeigt die Anzahl der Influenzafälle für die Jahre 2018 bis 2022, aufgeteilt in deutschlandweit und speziell für den Landkreis Rottweil. Zu berücksichtigen ist, dass die Werte nur die Kalenderwochen 27 bis 45 eines jeden Jahres abbilden.

Jahr	Anzahl der Influenzafälle in Deutschland für Kalenderwoche 27 bis 45	Anzahl der Influenzafälle im Landkreis Rottweil für Kalenderwoche 27 bis 45
2018	249	1
2019	656	1
2020	156	0
2021	281	2
2022	11.671	20

Abbildung nach eigener Darstellung

Das RKI vermutet als Grund für diesen starken Anstieg u.a. die Empfehlung, bei Atemwegssymptomatik differentialdiagnostisch auch auf Influenzaviren zu testen. Jedoch zeigt sich sowohl in den Meldedaten als auch in den virologischen Sentineldaten seit Saisonbeginn (in KW 27) konsistent ein steigender Verlauf.

Von schweren Krankheitsverläufen sind besonders die jüngsten und ältesten Patienten betroffen.

### Quellen:

[RKI GrippeWeb-Wochenbericht KW 43](#)

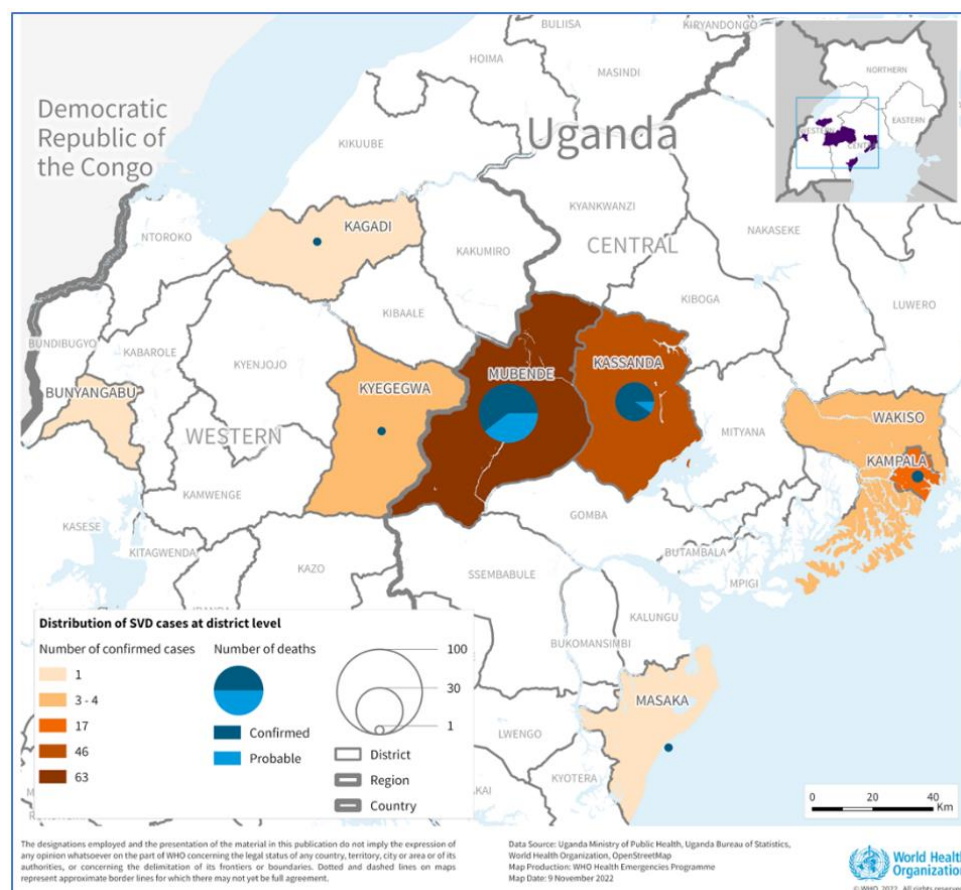
[RKI ARE-Wochenbericht 44/2022](#)

[RKI Survstat](#)

Gesundheitsamt Rottweil\_Interne Daten

## Ebola-Ausbruch

Der Ebola-Ausbruch in Uganda hält weiter an und umfasst derzeit acht meldende Distrikte. Der Zeitraum vom 20.09.2022 bis 07.11.2022 zählt 136 bestätigte Ebola-Krankheitsfälle ausgelöst durch das Sudan-Ebolavirus (SUDV). Die nachstehende Karte zeigt eine Verteilung der Fälle in Uganda. Eine breite Verteilung des Virus in verschiedenen gelegenen Distrikten ist zu erkennen. Besonders betroffen sind die Distrikte Mubende (63 bestätigte Fälle; 29 bestätigte Todesfälle) und Kassanda (46 bestätigte Fälle; 19 bestätigte Todesfälle).



Quelle der Abbildung: [WHO Ebola disease caused by Sudan ebolavirus - Uganda](#)

Eine Ebola-Infektion löst Fieber mit einhergehenden Blutungen (hämorrhagisches Fieber) aus. In vielen Fällen verläuft diese schwere Infektion tödlich. Der Ausbruch in Uganda meldet bisher 53 bestätigte Todesfälle.

Die Kontakte der Erkrankten werden für 21 Tage täglich nachbeobachtet. Pro Tag werden seit Ausbruchsbeginn rund 1.500 Kontakte nachverfolgt. Insgesamt 34 Kontakte entwickelten zur Vorwoche Symptome.

Am 01.11.2022 stufte die WHO die Risikoeinschätzung dieses Ausbruchs auf nationaler Ebene von hoch auf sehr hoch um, auf globaler Ebene bleibt das Risiko niedrig.

**Quelle:**

[WHO Ebola disease caused by Sudan ebolavirus - Uganda](#)



## Bleivergiftungen

Die diesjährige Internationale Woche zur Prävention von Bleivergiftungen fand vom 23. bis 29.10.2022 statt. Die bereits 10. Präventionswoche zu diesem Thema dient dazu, das Bewusstsein zur Problematik von Bleivergiftungen zu schärfen. Die Länder werden daran erinnert, wie wichtig es ist, Maßnahmen zur Verhinderung von Bleiexpositionen zu etablieren. Jährlich sterben fast 1 Millionen Menschen an einer Bleivergiftung. Millionen weitere haben einen zu hohen Blutbleispiegel ( $\leq 5 \mu\text{g}/\text{dl}$ ), darunter viele Kinder - etwa jedem dritten Kind laut UNICEF, was bis zu 800 Millionen Kindern weltweit entspricht.

Bleimengen ausgesetzt zu sein birgt schwerwiegende Folgen. Besonders gefährlich ist Blei für das sich entwickelnde Gehirn von Babys und Kleinkinder.

- Geringerer Intelligenzquotient (IQ)
- Kürzere Aufmerksamkeitsspanne
- Verminderte Lernfähigkeit
- Verhaltensprobleme

Doch nicht nur das zentrale Nervensystem und das Gehirn sind gefährdet, auch weitere Organe und Systeme des Körpers können betroffen sein:

- Nieren
- Fortpflanzungssystem
- Herz-Kreislaufsystem
- Blutsystem
- Immunsystem

### Quellen:

[WHO Almost 1 million people die every year due to lead poisoning](#)

[UNICEF The toxic truth](#)

[WHO International Lead Poisoning Prevention Week 2022](#)

## Klimakrise am Horn von Afrika

Die klimabedingte Gesundheitskrise am Horn von Afrika verschärft sich weiter. Es kommt zunehmend zu Krankheitsausbrüchen. Der Großteil der Region hat weiter mit der schlimmsten Dürre seit mindestens 40 Jahren zu kämpfen. Zudem wird erwartet, dass auch die fünfte Regenperiode in Folge ausbleibt. Die zweijährige Dürre scheint jedoch noch länger nicht beendet sein. Annahmen zufolge soll es vor Juni 2023 keine großen Niederschläge geben.

Es gibt auch Regionen, welche mit Überschwemmungen und Konflikten zu kämpfen haben. Der Kontinent Afrika hat am wenigsten Verantwortlichkeit für die globale Erwärmung, gehört aber zu den ersten, die ihre tragischen Auswirkungen zu spüren bekommen. Noch bis zum 18.11.2022 findet in Ägypten die Weltklimakonferenz 2022 statt, an der 197 Nationen und Vertreter. Die 27. UN-Klimakonferenz thematisiert den derzeitigen Stand zum Pariser Klimaschutzabkommen und der Klimarahmenkonvention.

Verschiedenste Ausbrüche (Milzbrand, Masern, Cholera, Gelbfieber, Chikungunya, Meningitis und andere Infektionskrankheiten) sind für über 80 % der gemeldeten Akutereignisse der öffentlichen Gesundheit verantwortlich. Bereits 47 Millionen Menschen sind von akutem Hunger betroffen. Unterernährte Kinder sind anfälliger für geläufige Kinderkrankheiten. Weltweit hängen 45 % der Todesfälle von Kindern unter 5 Jahren mit Unterernährung zusammen.

### Quelle:

[WHO The greater Horn of Africa's climate-related health crisis worsens](#)

[OCHA Multi-Agency Drought Alert](#)

[IKI Weltklimakonferenz 2022](#)

## Review Sommer 2022

Der Sommer 2022 in Europa gilt als der heißeste Sommer, der jemals aufgezeichnet wurde. Attributionsanalysen zeigen, dass ohne Klimawandel ein solch extrem heißer Sommer praktisch unmöglich gewesen sein könnte. Die Durchschnittstemperatur im August war 0,8°C höher als im August 2018. Besonders betroffen von den Hitzewellen war der Osten Europas. Auch die Trockenheit ist größtenteils auf die globale Erwärmung zurückzuführen. Ohne diese wäre die diesjährige Trockenheit ein 400-Jahre-Ereignis, mit der globalen Erwärmung jedoch wird dies alle 20 Jahre eintreffen.

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) bezeichnet den Sommer 2022 in Deutschland als den sonnigsten, viert wärmsten und sechst trockensten Sommer seit Wetteraufzeichnungsbeginn im Jahr 1881.

### Der viertwärmste Sommer seit 1881

Der wärmste Sommer war im Jahr 2003 mit einem Temperaturdurchschnitt von 19,7°C. Das Jahr 2022 misst hingegen 19,2°C. Verglichen mit der international gültigen Referenzperiode 1961 bis 1990 liegt der diesjährige Wert um 2,9°C darüber. Die höchste Temperatur deutschlandweit wurde am 20.07.2022 mit 40,1°C in Hamburg-Neuwiedenthal gemessen.

### **Der sechst trockenste Sommer seit 1881**

Mit rund 145 l/m<sup>2</sup> brachte der Sommer 2022 in Deutschland etwa 40 % weniger Niederschlag im Vergleich zum Mittel der Referenzperiode 1961 bis 1990 mit 239 l/m<sup>2</sup>. Seit 1881 ist der diesjährige Sommer somit der sechst trockenste seit 1881.

### **Rekord: Der sonnigste Sommer seit 1881**

Stolze 820 Sonnenstunden misst der Sommer 2022 in Deutschland. Ein erneuter Vergleich mit der Referenzperiode 1961 bis 1990 lässt ein Plus von fast 34 % feststellen. Auch im Vergleich zu 1991 bis 2020 ist ebenfalls ein Plus zu erkennen (rund 25 %). Im heißesten Sommer 2003 wurden vergleichsweise nur 793 Stunden an Sonnenscheindauer berechnet. Ganze 1.000 Sonnenstunden wurden diesen Sommer am Oberrhein gemessen.

### **Zahlen für Baden-Württemberg**

Für Baden-Württemberg war der Sommer 2022 nach 2003 sogar der zweitwärmste (Temperaturdurchschnitt: 20,1°C) und gleichzeitig schaffte das Land im bundesweiten Vergleich die zweit nasseste Region in 2022 zu sein. Über dem bundesdurchschnitt lagen auch die Sonnenstunden im Ländle. Baden-Württemberg misst für den Sommer 2022 überragende 900 Sonnenstunden.

### **Hitzebedingte Mortalität in Deutschland**

Hitze stellt für den menschlichen Organismus eine große Herausforderung dar. Hohe Temperaturen können bis zum Tode führen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen. Aufgrund vielseitiger Gründe für hitzebedingte Todesfälle sind genaue Zahlen daher nicht möglich zu nennen. Schätzungen nach gab es in diesem Jahr (innerhalb der Kalenderwochen 15 bis 36) eine Übersterblichkeit von etwa 4.500 hitzebedingten Sterbefällen. Der Wert liegt nahe der Daten aus den Jahren 2015, 2019 und 2020.

### **Quellen:**

[Copernicus 2022 heißester Sommer in Europa seit Beginn der Aufzeichnungen](#)

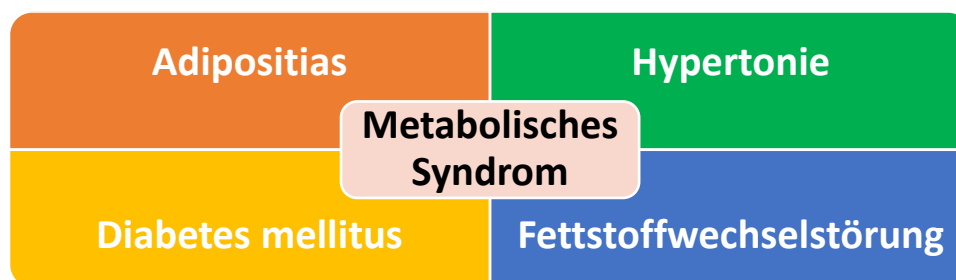
[Scinexx Extremsommer 2022 ohne Klimawandel praktisch unmöglich](#)

[DWD Deutschlandwetter im Sommer 2022](#)

[RKI Epidemiologisches Bulletin 42/2022](#)

## Metabolisches Syndrom

Das Metabolische Syndrom wird auch als tödliches Quartett bezeichnet und setzt sich aus den folgenden vier Faktoren – welche eine Wechselwirkung aufzeigen – zusammen:



Diese kardiovaskulären (kardio = Herz; vas = Gefäß) Risikofaktoren werden durch gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensweisen zusätzlich begünstigt. Hierzu zählen beispielsweise Rauchen, körperliche Inaktivität und ungesunde Ernährung. Die Folge können kardiovaskuläre Erkrankungen sein wie die periphere arterielle Verschlusskrankheit (Schaufensterkrankheit), Schlaganfall bis hin zum Herzinfarkt.

Ein gesunder Lebensstil begünstigt die Minimierung von Risikofaktoren zur Entstehung von koronaren Herzerkrankungen. Im Folgenden werden wichtige beeinflussbare Faktoren genannt:

- Gesunde, ausgewogene, zuckerarme Ernährung
- Körperliche Aktivität
- Normales Körpergewicht

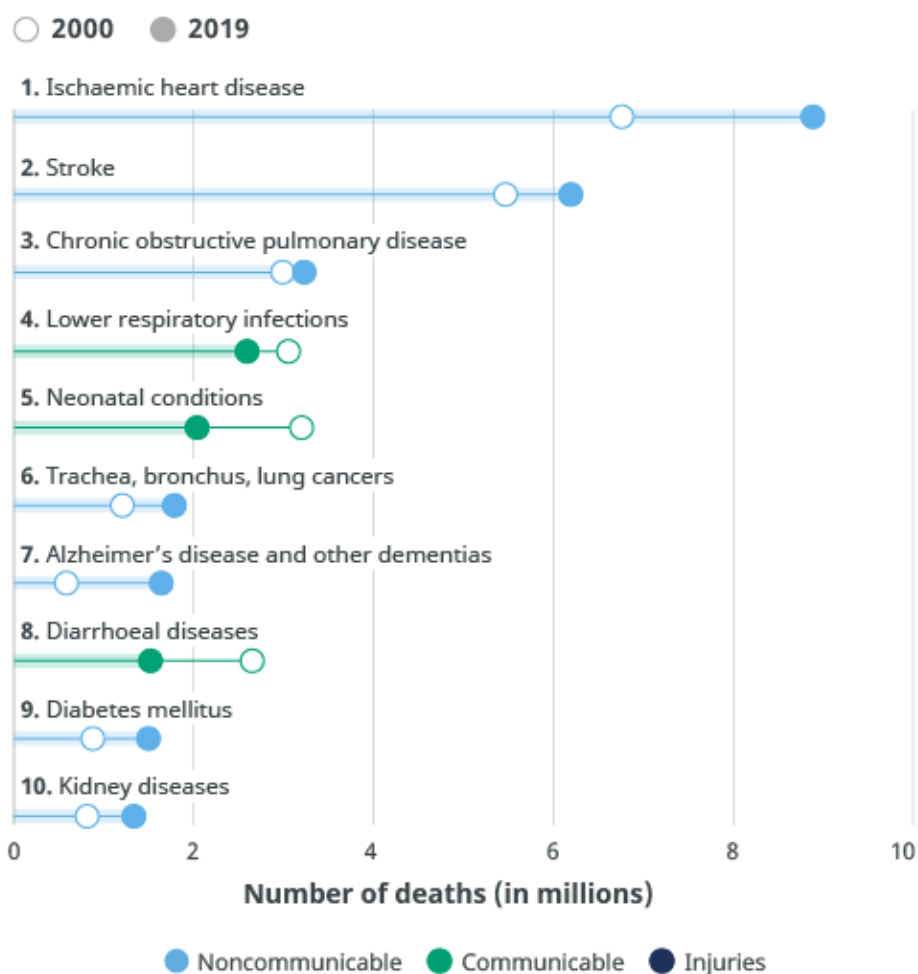
### Globaler Statusbericht zur körperlichen Aktivität

Die WHO weist darauf hin, dass ohne entsprechende Maßnahmen für körperliche Aktivität durch die Regierungen fast 500 Millionen Menschen zwischen 2020 und 2030 an Herzerkrankungen, Adipositas, Diabetes oder anderen nichtübertragbaren Krankheiten erkranken werden, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Schätzungen zufolge verursacht dies Kosten von 27 Milliarden US-Dollar pro Jahr. Um Bewegungsmangel in der Bevölkerung entgegenzuwirken, wurde [der Globale Aktionsplan für körperliche Aktivität 2018 bis 2030 \(GAPPA\)](#). Darin sind 20 politische Empfehlungen wie beispielsweise die Schaffung sicherer Straßen und Bewegungsförderung in Kindergärten, Schulen und am Arbeitsplatz festgehalten. Am 19.10.2022 wurde der Globale Statusbericht zur körperlichen Aktivität 2022 präsentiert. Die offizielle Zusammenfassung finden Sie [hier](#). Die Daten von 194 Ländern zeigen einen Bedarf an zeitnaher Entwicklung und Umsetzung gezielter Maßnahmen auf.

### Todesursachen: Nicht übertragbare Krankheiten im Ranking weit vorne

Das Jahr 2019 verzeichnet 55,4 Millionen Todesfälle weltweit, wovon 55 % auf die Top 10 der Todesgründe weltweit entfallen. Auf globaler Ebene gehören sieben von den zehn häufigsten Todesursachen zur Gruppe der nichtübertragbaren Krankheiten. Ein großer Themenbereich dieser zehn Gründe sind Herz-Kreislauferkrankungen. Die nachstehende Abbildung zeigt die Top 10 der Todesursachen weltweit aus dem Jahr 2019 auf.

## Leading causes of death globally



Source: WHO Global Health Estimates.

Quelle der Abbildung: [WHO The top 10 causes of death](#)

### Aktivitätstracker zur Risikosenkung

Forscher des Vanderbilt University Medical Center fanden in ihrer neusten Studie heraus, dass die Verwendung eines Aktivitätstrackers (Fitnessuhr) zum Zählen und Erhöhen der Anzahl sowie Intensität der täglich zurückgelegten Schritte das Risiko für mehrere häufige chronische Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Schlafapnoe reduzieren kann. Die Studie untersuchte durchschnittlich vier Jahre Aktivitäts- und Gesundheitsdaten von über 6.000 Teilnehmern. Die Ergebnisse sagen aus, dass mehr als 8.200 Schritte pro Tag vor Fettleibigkeit, Schlafapnoe, gastroösophagealer Refluxkrankheit und schweren depressiven Störungen schützen. Außerdem sollen übergewichtige Personen ihr Risiko, fettleibig zu werden, um 64 % reduzieren können, wenn sie ihre täglichen Schritte von 6.000 auf 11.000 steigern.

Das Risiko für Bluthochdruck und Diabetes nahm ebenfalls mit steigender Schrittzahl ab. Jedoch ist zu vermerken, dass hier das Risiko bei einer erreichten Schrittzahl zwischen 8.000 und 9.000 pro Tag stagnierte.

## Quellen:

[WHO High cost of physical inactivity](#)

[WHO The top 10 causes of death](#)

[EurekAlert Counting steps can reduce disease risk, New Release 11.10.2022](#)

## Adipositas

Adipositas ist der Fachbegriff für Fettleibigkeit und geht mit einem zu hohen Körpergewicht aufgrund eines zu hohem Fettanteils einher.

### **Lebensstil-Erkrankungen sind aus dem Blick geraten – Adipositas nimmt zu**

Die Verdrängung der Gefahr von verhaltensbedingten Erkrankungen aus dem öffentlichen Gesundheits-Bewusstsein ist eine bislang wenig beachtete negative Begleiterscheinung der Corona-Pandemie. Schon vor der Pandemie deckte die deutschlandweite GEDA-Befragung auf, dass bei der Prävalenz der Adipositas eine Zunahme auf 19% zu verzeichnen ist. Nun zeigt nach statistischer Auswertung der Daten der Einschulungsuntersuchung des GA Rottweil, die kreisweit sämtliche 4 bis 5-jährige Kinder erfasst, dass auch diese Altersgruppe von einer starken Zunahme der Adipositas betroffen ist. Dieses Thema wird ausführlich im zeitnah erscheinenden Kinder- und Jugendgesundheitsbericht behandelt. Das RKI merkt hierzu an, dass diese Zunahme umso bedenklicher sei, da die COVID-19-Pandemie die besondere Vulnerabilität von Betroffenen mit Adipositas tragisch verdeutlicht hat – ein zu hoher BMI stellt einen Risikofaktor für schwere Verläufe dar.

### **Wieso steigen die Zahlen?**

Grund für diese Zunahme ist ein zunehmend bewegungsarmer Lebensstil wachsender Bevölkerungsanteile. Die Lockdown-Maßnahmen bewirkten gerade bei jüngeren Menschen einen erhöhten Medienkonsum sowie verstärkte Nutzung sozialer Medien. Diese Gewohnheiten führen zu einer Ausweitung des sitzenden Lebensstils („sedentary lifestyle“) der ohnehin in der Bevölkerung weit verbreitet ist. Hierzu liefert die GEDA-Umfrage eindruckliche Zahlen: Deutschlandweit sitzen oder liegen 17% der Frauen und 22% der Männer mehr als acht Stunden am Tag zusätzlich zur Nachtruhe. Anders als die meisten anderen gesundheitlichen Risikofaktoren wie z.B. Tabakrauchen sind hier die oberen Bildungsgruppen besonders betroffen. Das dürfte auch daran liegen, dass Büroarbeit häufiger vertreten ist. Noch gibt es laut RKI keine Empfehlungen zu einer Obergrenze oder einer maximalen „Dosis“ von Sitzzeiten. Das RKI geht jedoch davon aus, dass in Deutschland ein erheblicher Anteil der erwachsenen Bevölkerung wegen langer Sitzzeiten, kombiniert mit geringer Bewegung, die eigene Gesundheit gefährdet.

### **Was kann dagegen getan werden?**

Deshalb fordert das RKI, dass das Bewusstsein für das Sitzen als gesundheitlichen Risikofaktor daher gestärkt werden muss. Diese Erkenntnis solle auch in die Gestaltung von Lern- und Arbeitswelten einfließen. Das Gesundheitsamt Rottweil hat aus diesem Grund zusammen mit der AOK den Bewegungspass als dauerhafte präventive Maßnahme für Kindergartenkinder eingeführt. Auch die vulnerable Gruppe der älteren Menschen kann stark von Bewegungsprogrammen

profitieren. Glücklicherweise konnten die Lauftreffs nach der Pandemie erfolgreich reaktiviert werden. Hier wird von Teilnehmern zurückgespiegelt, dass neben der Bewegung auch die Knüpfung neuer Kontakte und die Gemeinschaft eine große Hilfe gegen Einsamkeit im Alter darstellt. Studien konnten nachweisen, dass Bewegung und soziale Kontakte die wichtigsten Prophylaxe-Maßnahmen gegen Demenz darstellen.

#### Quellen:

[RKI Journal of Health Monitoring Gesundheitsverhalten in Deutschland](#)

Gesundheitsamt Rottweil\_Interne Daten

## Diabetes mellitus

Diabetes mellitus wird auch Zuckerkrankheit genannt und beschreibt verschiedene Stoffwechselerkrankungen, die mit einem erhöhten Blutzuckerwert verbunden sind. Dies ist auf einen Mangel an Insulin oder einer verminderten Insulinwirkung zurückzuführen. Es ist durchaus möglich, dass sowohl ein Mangel des Hormons Insulin, als auch eine verminderte Wirkung in Kombination auftritt. Die Patienten haben daher einen dauerhaft zu hohen Blutzuckerspiegel. Dies führt zu Gefäß- und Organschädigungen.

Es wird in unterschiedliche Typen von Diabetes mellitus unterschieden. Die geläufigsten sind folgende:

- **Typ-1-Diabetes** ist eine Autoimmunerkrankung, wobei das Immunsystem die körpereigenen Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse angreift. Da diese Zellen für die Produktion von Insulin verantwortlich sind, kommt es zu einem Mangel des Hormons. Patienten mit dieser Diagnose sind auf die Gabe von Insulin angewiesen. Typ-1-Diabetes tritt überwiegend bei Jugendlichen auf.
- **Typ-2-Diabetes** wird hingegen nicht genetisch ausgelöst, sondern ist meist von einem ungünstigen Lebensstil abhängig. Bei dieser Art von Diabetes kommt es zu einer verminderten Aufnahme des Zuckers durch die Körperzellen. Dies hat zur Folge, dass der Zucker im Blut verbleibt und somit stets ein erhöhter Blutzuckerspiegel vorherrscht. Typ-2-Diabetes tritt zumeist erst ab 40 Jahren auf, jedoch ist ein früheres Auftreten nicht auszuschließen. Etwa 90 % aller Diagnosen fallen auf Typ-2-Diabetes zurück.

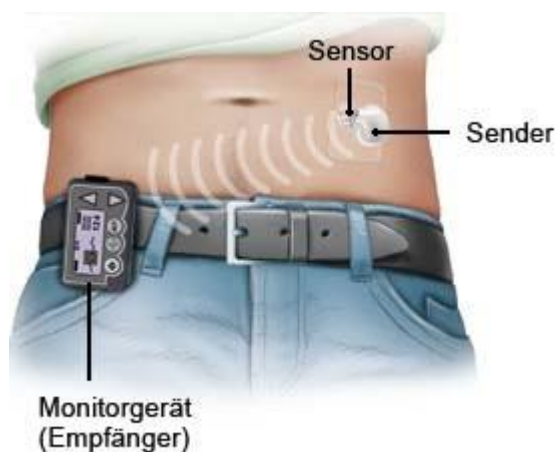
Diabetes ist weltweit verbreitet und gilt als Volkskrankheit. Allein in Deutschland haben rund 8,5 Millionen Erwachsene Diabetes. Eine Dunkelziffer von mindestens +2 % ist anzunehmen. Auch wenn zwischen den Jahren 1998 und 2010 die Dunkelziffer aufgrund einer verbesserten Diagnostik um 1,4 % gesunken ist, so ist seit Beginn der SARS-CoV-2-Pandemie ein Rückgang an diagnostische Verfahren wie Messungen von HbA1c, Blutdruck und Blutfetten zu verzeichnen. Auch die Verordnung von Medikamenten zur Behandlung von Diabetespatienten sind zurückgegangen. Dies verkündete Präsident Stefano Del Prato bei der 58. Jahrestagung der European Association for the Study of Diabetes (EASD). Diese fand Ende September in Stockholm statt.

### Wie Ernährung das Sterberisiko von Typ-2-Diabetes-Patienten beeinflusst

Bei dieser großen Diabetologie-Tagung wurden u.a. die Ergebnisse einer Metaanalyse der Ernährung in Verbindung mit dem Sterberisiko bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes erstmals vorgestellt. So senkt eine Ernährungsweise mit Vollkornprodukten, Ballaststoffen, Fisch, mehrfach ungesättigte Omega-3- und n-3-Fettsäuren das Risiko eines vorzeitigen Todes. Bereits die Zugabe einer Portion Vollkorn von 20 g pro Tag (beispielsweise Reis, Frühstückszerealien oder Brot) war mit einer Verringerung des Todes um circa 16 % verbunden. Eine Erhöhung des Fischkonsums senkte das frühzeitige Sterberisiko um 5 %. Eine Menge von 5 g mehr Ballaststoffe pro Tag (beispielsweise in Form einer mittelgroßen Birne) senkte einen vorzeitigen Tod um 14 %. Eine Senkung um 13 % ergab die Erhöhung von 0,1 g pro Tag an mehrfach ungesättigten n-3-Fettsäuren (beispielsweise aus Quellen wie Walnüsse, Leinsamen und Pflanzenöl). Es zeigt sich somit, dass durch eine angepassten Ernährung Patienten mit Typ-2-Diabetes ihr Leben verlängern können.

### Kontinuierliche Glukosemessung (CGM) für Patienten mit Typ-1-Diabetes

Die intensivierte Insulinbehandlung bietet Patienten mit Typ-1-Diabetes eine an den Tagesablauf angepasste Insulinmenge. Zusätzlich zu einer festen Menge an Insulin als Grundversorgung, wird dem Körper je nach Blutzuckerspiegel, Nahrungsmenge und körperliche Aktivität weiteres Insulin zur Verfügung gestellt. Hierfür ist eine täglich mehrfach stattfindende Blutzuckermessung notwendig. Das CGM-System trägt der Patient bei sich am Körper. Es besteht zum einen aus einem kleinen Gerät, welches beispielsweise am Gürtel befestigt werden kann und einem Sensor, welcher auf der Haut klebt.



Quelle der Abbildung: [Gesundheitsinformation CGM](#)

So kann alle paar Minuten der Zuckerwert im Gewebe gemessen werden. Sobald dieser Wert zu hoch oder zu niedrig ist, meldet sich das Gerät. Dadurch kann eine verbesserte Blutzuckerkontrolle gewährleistet und schwere Unterzuckerungen mit gesundheitlichen Folgen vermieden werden.



## Weltdiabetestag 2022

Der Weltdiabetestag findet am 14. November statt – dem Geburtstag von Frederick G. Banting, dem Entdecker des lebenswichtigen Hormons Insulin im Jahre 1921. An diesem Tag haben Diabetespatienten, ihre Angehörige, Risikopersonen und Interessenten online die Möglichkeit sich umfassend über Diabetes zu informieren.

Der Patienteninformationstag wird einmal jährlich von der Deutschen Diabetes Hilfe und dem Bundesgesundheitsministerium ausgerichtet. Veranstalter ist in diesem Jahr die #dedoc Diabetes Online Community. Bereits am 13.11.2022 wird über die Themenbereiche Neues aus Technik und Therapie, über Folgeerkrankungen sowie Ernährung und Bewegung referiert. Weiteres rund um Diabetes können am 14.11.2022 ab 16:00 unter #docday mitverfolgt werden. Ein ausführliches Programm finden Sie [hier](#).

### Quellen:

[RKI Diabetes mellitus](#)

[DDG Gesundheitsbericht 2022](#)

[RKI Diabetesbericht 2019](#)

[EMJ Review of the EASD annual meeting](#)

[Gesundheitsinformation CGM](#)

[DiabetesDE Digitaler Diabetestag 2022](#)

[Weltdiabetestag Programm](#)

## Hypertonie

Hypertonie bezeichnet einen erhöhten Blutdruck ([systolischer Blutdruck](#) 140 mmHg; [diastolischer Blutdruck](#) 90 mmHg), worauf weltweit etwa 9,4 Millionen Todesfälle entfallen. Denn Hypertonie setzt die Gefäße einem zu hohen Druck aus und es können Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Niereninsuffizienz ausgelöst werden.

### Hypertonie – der wichtigste veränderbare Risikofaktor für Mortalität

Die bedeutendsten Risikofaktoren für Hypertonie sind körperliche Inaktivität, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Stress und erhöhter Alkoholkonsum. Diese Faktoren sind durch eine Änderung des Lebensstils positiv zu beeinflussen, wodurch das Risiko von Bluthochdruck deutlich gesenkt werden kann.

### Quellen:

[RKI Gesundheitsmonitoring Hypertonie](#)

[RKI GBE Kompakt – Hoher Blutdruck: Ein Thema für alle](#)

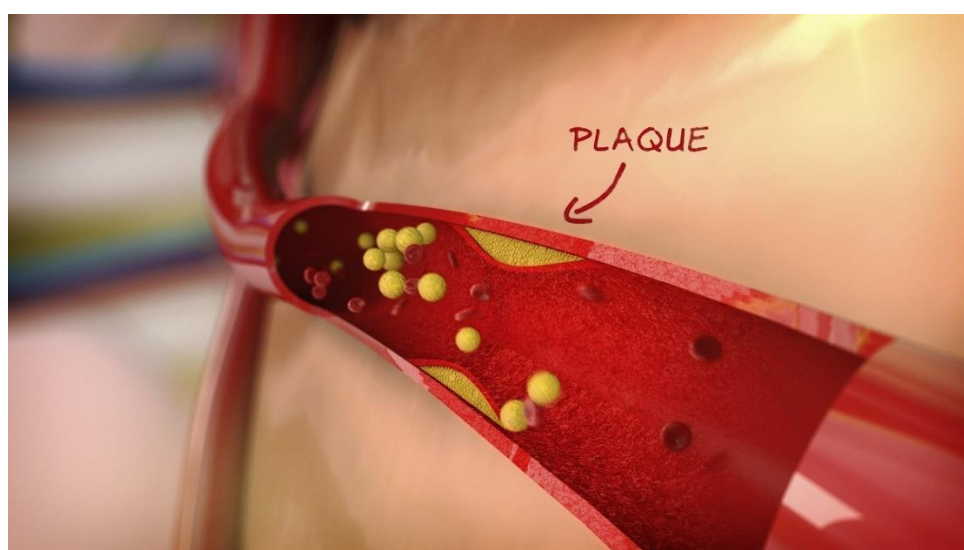
## Fettstoffwechsel störung

Von einer Fettstoffwechselstörung oder auch Dyslipoproteinämie wird gesprochen, wenn die Konzentration der Fette (Lipide) im Blut zu hoch ist. Besonders die Werte von Cholesterin und Triglyceride liefern einen Hinweis auf eine Störung.

Fette gibt es körpereigene, aber auch über Nahrung aufgenommene. Sie dienen dem Körper als Energiequelle. Über das Blut werden die Fette dank Leber und Darm durch den Körper transportiert und an die entsprechenden Organe verteilt.

### Dramatische Folgen einer Fettstoffwechselstörung

Zu einer Fettstoffwechselstörung können weitere Erkrankungen folgen. Gesundheitliche Folgen wie Herz-Kreislauferkrankungen und Organschädigungen zeigen sich jedoch meist erst zu spät. So können sich durch zu hohe Fettwerte sogenannte Plaques an den Blutgefäßrändern ablagern.



Quelle der Abbildung: [NDR Fettstoffwechselstörung erkennen und behandeln](#)

Mit steigender Ablagerung verengen sich die Gefäße zunehmend und es kann bis zu einer vollkommenen Verstopfung des Blutgefäßes kommen. Es kann zu Angina Pectoris, einem Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.

### Präventive Maßnahmen und Behandlung

Ein gesunder Lebensstil ist auch elementar zur Vorbeugung von Hypertonie. Körperliche Aktivität an der frischen Luft, Normalgewicht, gesunde und bewusste Ernährung, geringer bis keinen Alkoholkonsum, Verzicht auf Nikotin und andere Drogen sowie Stressvermeidung.

Ist es bereits zu einer Fettstoffwechselstörung gekommen, so hilft auch hier eine gesunde Lebensweise die Blutfettwerte zu senken. Zusätzlich kann eine Gabe von Medikamenten unterstützend wirken.

### Quelle:

[USZ Fettstoffwechselstörung](#)