



Bundesministerium  
für Gesundheit

Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

HAUSANSCHRIFT	Friedrichstraße 108, 10117 Berlin
POSTANSCHRIFT	11055 Berlin
TEL	+49 (0)30 18441-2225
FAX	+49 (0)30 18441-1245
INTERNET	<a href="http://www.bundesgesundheitsministerium.de">www.bundesgesundheitsministerium.de</a>
E-MAIL	<a href="mailto:pressestelle@bmg.bund.de">pressestelle@bmg.bund.de</a>

# Gemeinsame Pressemitteilung

**Bitte Sperrfrist beachten: 16 Uhr!**

Berlin, 20. Januar 2015

## **Gesunde Ernährung und Bewegung – ganz IN FORM**

### **Bundesminister Schmidt und Gröhe gemeinsam auf der Grünen Woche: In FORM klärt auf, informiert und setzt Anreize ohne Bevormundung**

Ganz IN FORM waren heute **Bundesernährungsminister Christian Schmidt**, **Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe** und deren Gäste bei ihrem gemeinsamen Besuch des IN FORM-Standes auf der Internationalen Grünen Woche. „Gesunde Ernährung und Bewegung sind die zwei Säulen unserer Initiative und wichtige Eckpfeiler für einen gesunden Lebensstil“, betonte Gröhe. „Seit 2008 haben wir miteinander viel bewegt, zahlreiche Angebote für alle Altersgruppen gefördert und die beiden wichtigen Bereiche Ernährung und Bewegung zusammengeführt“, sagte Schmidt. Beide würdigten die Initiative und kündigten an, das gemeinsame Engagement für IN FORM in den kommenden Jahren fortsetzen und weiter ausbauen zu wollen.

**Bundesernährungsminister Schmidt** unterstrich, wie wichtig die Wertschätzung von Lebensmitteln als Grundlage für bewusstes Konsumieren ist. „Dazu gehört, Lebensmittel nicht wegzuwerfen, auf Vielfalt bei der Lebensmittelauswahl zu achten und sich wieder mehr Zeit und Muße für den Genuss des Essens zu nehmen“, sagte Schmidt. In einer aktuellen Umfrage im Auftrag des BMEL geben die Befragten Zeitmangel als Haupthindernis für eine gesunde Ernährung an. „Hier setzt IN FORM an durch Aufklärung, Information und positive Anreize, nicht durch Bevormundung. Eine Klassifizierung in gute und schlechte Lebensmittel ist zu einfach. Essen soll schmecken, ausgewogen, vollwertig



und vielseitig sein. Essen mit Spaß, aber auch Augenmaß“, lautet die Empfehlung des Ministers.

**Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe:** "Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung von Kindesbeinen an können dazu beitragen, dass Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen gar nicht erst entstehen. Der Nationale Aktionsplan 'IN FORM' leistet mit mehr als 100 Projekten in ganz Deutschland einen wichtigen Beitrag zu einem gesunden Lebensstil. Die Projekte zeigen: Gesundheitsförderung funktioniert nur dann, wenn sie Menschen in ihrem Alltag erreicht. Deshalb setzen wir mit dem Präventionsgesetz dort an, wo Menschen sich tagtäglich aufhalten: in der Kita, der Schule, am Arbeitsplatz und im Pflegeheim. Bei der Gesundheitsförderung können alle Beteiligten - von den Betrieben, über die Kassen bis hin zu den Einrichtungen vor Ort - noch eine Schippe drauflegen."

Bei ihrem Besuch des IN FORM-Stands zur BMEL-Sonderschau in Halle 23a sprachen die Minister mit Lehramtsstudierenden und Jugendlichen über die Themen Gesunde Ernährung, Bewegung und Ernährungsbildung. Gemeinsam mit dem „Team Apfelwerkstatt“ und dem Spitzenkoch Dr. Harald Hoppe bereiteten die Minister einen fruchtigen Apfel-Smoothie zu. Wer Lust hatte, konnte seine Fitness auf einem Ergometer testen oder sich an einem Drei-Punkte-Wurf mit einem Basketball versuchen. Wie Alltagsbewegungen sich anfühlen, wenn man einige Kilogramm schwerer ist, präsentierte das Max Rubner-Institut in Form eines „Übergewichts-Anzugs“. Auf diese Weise erfährt der Träger, wie zusätzliche Kilos eine Einschränkung der Lebensqualität bedeuten.

**„IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“** wurde in 2008 vom Bundeskabinett bis 2020 beschlossen. Ziel ist es, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Menschen zu verbessern und gesunde Lebensstile durch gesundheitsförderliche Informationen und Strukturen zu fördern. Dazu arbeiten Bund, Länder und Kommunen sowie gesellschaftliche Kräfte wie der DOSB, BAGSO und DGE zusammen. Der Aktionsplan versteht sich als nationale Strategie, mit der die vielfältigen Aktivitäten gebündelt, die Vernetzung und Kooperation ausgebaut, praxistaugliche Ansätze verbreitert, Netzwerke unterstützt und dabei Synergien genutzt werden.

Weitere Informationen zu "IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" unter: <http://www.in-form.de>