Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2008-2009)

Heft: 101

Artikel: Was macht uns dick? : Strukturelle Ursachen und Prävention von Übergewicht

Autor: Grünigen, Heinrich von

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-789775

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was macht uns dick?
Strukturelle Ursachen und Prävention von Übergewicht
von Heinrich von Grünigen

Wer zu dick ist, ist selber schuld! – Diese Meinung ist auch hierzulande immer noch häufig anzutreffen. Wir von der Adipositas-Stiftung sind damit konfrontiert, seit wir versuchen, für unsere Arbeit Geld aufzutreiben.

Übergewicht und Adipositas sind im schlimmsten Sinn des Wortes Zivilisationskrankheiten. Etwa zwei Drittel der Menschen besitzen die genetisch vererbte Fähigkeit, Energie, die sie mit der Nahrung aufgenommen haben und die sie nicht durch körperliche Aktivität oder im Grundumsatz verbrauchen, in Fett umzuwandeln und zu speichern. Dies hat unseren Ahnen das Überleben während mancher Hungersnot erleichtert. Aber heute gibt es bei uns keinen Hunger mehr, wir leben in einem Schlaraffenland, das uns auf Schritt und Tritt zu Kauf und Verzehr von kalorienreichen, stark zucker-, fett- und salzhaltigen Lebensmitteln verführen will. Gleichzeitig werden wir im Alltag immer mehr von körperlicher Arbeit und Anstrengung entlastet.

Bei kaum einem Gesundheitsrisiko wird von Nicht-Betroffenen so lautstark die persönliche Selbstverantwortung gepriesen wie bei Übergewicht und Adipositas. Aber damit ein mündiges Individuum überhaupt selbstverantwortlich entscheiden kann, muss es über die nötigen Informationen verfügen und muss es die Möglichkeit einer echten Auswahl haben. Dies ist in vielen Fällen nicht gegeben, hier setzt die Verhältnisprävention an.

Ernährung

Die Familien nehmen die Mahlzeiten immer weniger gemeinsam zuhause ein. Wir stellen eine zunehmende Vereinzelung beim Essen fest, die Verpflegung über Mittag findet immer öfter fliegend, unter

Zeitdruck und Stress statt. Jedes dritte Kind geht ohne Frühstück zur Schule und kauft sich ein Süssgebäck am Schulkiosk. Richtlinien für eine gesunde Verpflegung in den Schulen hat es bis vor kurzem fast nirgends gegeben, den Mensen und Kantinen fehlt oft das Geld, um ernährungsbewusst kochen zu können. Hauswirtschaftunterricht wurde vom Stundenplan gestrichen und nur einer beherzten Initiative verantwortungsbewusster Eltern und Lehrpersonen ist es zu verdanken, dass dieser Entscheid im Kanton Zürich rückgängig gemacht wurde.

Ernährung beginnt beim Einkauf

Mit Händen und Füssen wehrt sich die Nahrungsmittelindustrie gegen Auflagen, ihre Produkte eindeutig zu kennzeichnen, etwa mit dem in England bereits erfolgreich angewendeten «Ampel-System». Stattdessen führt sie in einer Blitzaktion eine komplizierte Deklaration ein, die mehr verwirrt, als dass sie Klarheit schafft. Ebenso hartnäckig wehrt man sich gegen verbindliche Regelungen bezüglich der Werbung, die sich an Kinder und Jugendliche richtet. Während die nordischen Staaten hier entsprechende Angebote (kalorienreich, stark zucker-, fett- und salzhaltig) aus der Werbung verbannt haben, wird bei uns nur gerade das geregelt, was von Brüssel her als unabwendbar auf uns zukommt und auch das dient nicht primär dem Schutz der jugendlichen KonsumentInnen, sondern nützt dem gesamteuropäischen Absatz. Ein besonderes Kapitel sind bewusst irreführende Botschaften, wie beispielsweise Werbetexte, die suggerieren, Schleckwaren könnten «gesund» sein, weil sie Vitamine enthalten und nichts als «die Süsse aus Früchten».

Der verbissene Preis-Wettkampf der Grossverteiler, der von einzelnen Medien noch angeheizt wird, kann nur von dem gewonnen werden, der grössere Portionen günstiger verkauft als der andere, und grosse Packungen verleiten automatisch zu höherem Konsum. Die geballte Wucht der Nahrungsmittelwerbung verfolgt keinen anderen Zweck als den, die Bevölkerung dazu zu bringen, dass sie mehr kon-

sumiert, als sie eigentlich zum Leben benötigen würde. Am schlimmsten betroffen sind die Kinder, denn sie gestalten ihren Menüplan nicht selber, sie essen, was die Erwachsenen ihnen anbieten. Man muss nur die jungen Mütter beobachten, wie sie ihre Wonneproppen im Wagen durch den Supermarkt schieben... zwei von drei Kleinkindern halten ein Gipfeli in der Hand und kauen daran.

Bewegung

Das Bild von der überfüllten Rolltreppe neben einem menschenleeren Treppenaufgang fehlt in keinem Vortrag zur Thematik. Es ist nicht ganz zutreffend, wenn wir ehrlich sind, aber es versinnbildlicht die zutiefst menschliche Neigung, sich das Leben so bequem wie möglich zu gestalten.

Seit Jahren nimmt in städtischen Agglomerationen der Spielraum für Kinder und Jugendliche ab, Turnunterricht wird gestrichen, Sportplätze können nicht frei benutzt werden und in vielen Mietwohnungen ist Spielen und Herumtoben mit Rücksicht auf die Nachbarn tabu. Dafür ist der Bildschirm auf dem Vormarsch: Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen der Zeit, die ein Kind vor dem Computer verbringt, und seinem Übergewicht.

Was ist zu tun?

Verhältnisprävention muss auf vielen Ebenen einsetzen. In der Gemeinde bei der Planung von sicheren Verkehrswegen und Spielräumen; in der Schule beim Lehrplan, bei der Verköstigung und dem Süssgetränk-Automaten; bei der Nährwert-Deklaration und einer bewussten Preisgestaltung gesundheitsförderlicher Lebensmittel sowie bei der verantwortungsvollen Regulierung der Nahrungsmittel-Werbung, die sich an Kinder richtet.

Dabei geht es nicht um Verbote oder um eine Entmündigung des Bürgers, wie aus dem rechten Politspektrum und von Interessever-

bänden gerne lamentiert wird, sondern es geht darum, mündige KonsumentInnen überhaupt erst zu befähigen, in Freiheit und in Kenntnis der Fakten eine Wahl zu Gunsten der eigenen Gesundheit zu treffen. Besonderen Schutz brauchen die Kinder: sie treffen ihre Entscheide noch nicht selber, sie halten sich an Vorbilder und sie sind leichter als Erwachsene zu beeinflussen.

Mit dem neuen eidgenössischen Präventionsgesetz, das noch dieses Jahr dem Parlament vorgelegt werden soll, und mit dem «Nationalen Programm Ernährung und Bewegung NPEB» sind auf Bundesebene jene Aktivitäten eingeleitet worden, welche die Grundlage bilden können, dass Verhältnisprävention Wirklichkeit wird.

Heinrich von Grünigen
Geschäftsführer der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS
Gubelhangstr. 6
8050 Zürich
Tel. 044 251 54 13
Fax 044 251 54 44
info@saps.ch
www.saps.ch