

# Briefwechsel: Prävention von Übergewicht

Zürich, Anfang Januar 2006



Heinrich von Grünigen war bis zu seiner Pensionierung Programmleiter von Schweizer Radio DRS 1, er ist verheiratet und Vater von zwei Kindern. Selber von Übergewicht betroffen, ist er seit 2001 Präsident der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS und leitet auf ehrenamtlicher Basis deren Geschäftsstelle, die sich für die Anliegen übergewichtiger Menschen einsetzt und eine Informations- und Beratungsstelle betreibt ([www.saps.ch](http://www.saps.ch)).

Sehr geehrter Herr Frey

Es hat einiges gebraucht, bis die «Adipositas» (Übergewicht, Fettsucht) in der Öffentlichkeit als ernst zu nehmende, chronische Krankheit wahrgenommen und nicht mehr einfach abgetan wurde als «Quittung» für hemmungsloses Essverhalten von willensschwachen Leuten, die an ihrem Zustand selber schuld sind. Obschon man diese Meinung leider gelegentlich immer noch hört.

Alarmierend ist jedoch die Feststellung, dass schon bald jedes vierte Schulkind zu dick ist, weil es «falsch» ernährt wird und sich zu wenig bewegt. Schon früher war der Umgang mit kindlichem Übergewicht eine heikle Sache. Ich erinnere mich an Schulärzte, die mit ihren Bemerkungen vor der ganzen Klasse bleibende Traumata ausgelöst haben.

Wer als Erwachsener übergewichtig ist, muss bis ins hohe Alter mit dieser Herausforderung umgehen, und die Rückfallquote ist leider sehr hoch, wenn keine dauerhafte Umstellung der Lebensgewohnheiten erfolgt. Anders ist es bei den Kindern: Hier könnte durch Früherkennung und Abklärung der vorhandenen Risiken sowie durch konsequente Prävention erreicht werden, dass sich die Zahl der Übergewichtigen reduziert.

Eine Reihe von Fragen stellen sich, auf deren Beantwortung wir noch warten. Welche gesetzlichen Auflagen braucht es, um die Kinder vor aggressiver Werbung für Lebensmittel zu bewahren, die weder gesund noch nötig sind? Wie stellen wir für die Kleinen wieder Spielräume zur Verfügung, in denen sie sich bewegen und austoben können? Wie reduzieren wir die Zeit, die unsere Jugend in der einen oder anderen Form «passiv» vor Bildschirmen verbringt? Wo bleiben die Eltern als Vorbilder prägend und was kann oder muss an die Schule delegiert werden?

Es sieht aus, als könnte mit Appellen an die Selbstverantwortung zu wenig oder nichts erreicht werden. Damit sich wirklich etwas verändert, braucht es massive Einwirkungen auf allen Ebenen der Gesellschaft, und zwar rasch. Mit jedem Jahr, das verstreicht, wächst eine neue Generation heran, die zuviel Übergewicht in die Zukunft schleppen muss und die unweigerlich die allgemeinen Gesundheitskosten belasten wird.

Es ist erschütternd festzustellen, wie um die – zweifellos tragischen und beklagenswerten – Todesfälle nach Kampfhund-Attacken oder Vogelgrippe-Infektion eine Lawine der medialen Aufgeregtheit und Betroffenheit losgetreten wurde ... und wie teilnahmslos, ja gleichgültig die Öffentlichkeit wieder zur Tagesordnung übergeht, nachdem sie gehört hat, dass bereits Schulkinder wegen ihres Übergewichts an Herzinfarkt und Typ-2-Diabetes erkranken – und dass Adipositas weltweit dabei ist, zur Todesursache Nummer 1 zu werden.

Mit freundlichem Gruss

Heinrich von Grünigen

Zürich, Mitte Februar 2006

Sehr geehrter Herr von Grünigen

Sie betonen zu Recht die hervorragende Bedeutung der Prävention im Kampf gegen die Epidemie des Übergewichts. Wirksame Prävention setzt bei den Ursachen an. Diese hängen stark mit dem «modernen» Lebensstil zusammen, gekennzeichnet durch Mangel an körperlicher Arbeit und Bewegung bei gleichzeitiger Verfügbarkeit von günstiger, kalorienreicher Nahrung rund um die Uhr. Fett- und zuckerreiche Nahrungsmittel sind heute um ein Vielfaches billiger als noch vor 20 Jahren.

Die Theorie ist einfach: Mehr Bewegung und gesünder essen! Die Praxis ist schwierig: Der Mensch wurde während der Evolution in seiner biologischen Ausstattung wesentlich darauf ausgerichtet, in seltenen Zeiten des Überflusses Energievorräte in Form von Fett zu speichern, um in den viel häufigeren Mangelzeiten besser zu überleben. Dabei war er als Sammler, Jäger, Hirt oder Bauer den ganzen Tag in Bewegung. Heute lebt dieser «biologische Höhlenbewohner» im Schlaraffenland, was fast zwangsweise zur Übergewichtsepidemie führt. Prävention von Übergewicht fördert Bewegung und gesundes Essen und setzt auf verschiedenen Ebenen an.

Die Familie prägt ganz wesentlich den Lebensstil. Bereits regelmässiges Stillen in den ersten sechs Monaten wirkt sich günstig auf das Körpergewicht aus. Eltern haben mit ihrem Bewegungs- und Ernährungsverhalten eine wichtige Vorbildfunktion. Einflussmöglichkeiten sind beispielsweise reichlich Obst und Gemüse auch als Zwischenverpflegung, gemeinsames Einkaufen, Kochen und Essen am Familientisch (wenigstens einige Male pro Woche), Qualität (muss nicht teuer sein) und Reduktion des Fernsehkonsums.

Auch die Schule hat ein grosses präventives Potenzial. Beispiele: Bewegungsförderung ab Kindergarten, bewegter Unterricht, Turnunterricht, der die natürliche Bewegungsfreude der Kinder stärkt, gesunder Pausenkiosk, Richtlinien für gute Nahrungsangebote in der Schule sowie Verbot von Süssgetränkeautomaten, Früherfassung übergewichtiger Kinder bei den schulärztlichen Vorsorgeuntersuchungen und entsprechende niedrigschwellige Gruppenangebote mit Bewegungs- und Ernährungserziehung. Wichtig dabei ist der Einbezug der Eltern so weit als möglich.

Auf gesellschaftlicher und politischer Ebene teilweise kontrovers diskutiert werden die Einführung einer Fett- und Zuckersteuer, die gut sichtbare Deklaration von Fett- und Zuckergehalt auf allen Nahrungsmitteln und Einschränkung von Kinderwerbung. Unbestritten sind die Verkehrsberuhigung in Wohn- und Schulquartieren, die Schulwegsicherung und eine gute Erreichbarkeit von bewegungs- und kinderfreundlichen Spielplätzen.

Nur die Verbindung von präventiven Ansätzen auf diesen verschiedenen Ebenen und deren langfristige und nachhaltige Ausrichtung hat eine Chance. Denn der Mensch lässt sich nicht so schnell wieder aus dem Schlaraffenland vertreiben.

Mit freundlichen Grüssen



Daniel Frey



Dr. med. Daniel Frey ist Kinder- und Jugendarzt und Direktor der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, wozu der Schulärztliche, der Schulzahnärztliche, der Schulpsychologische Dienst und die Suchtpräventionsstelle gehören. Vor allem erstere zwei haben verschiedene Angebote zur Prävention des Übergewichts entwickelt.