

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, August 2009

**PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.**

## ***Energiereserve Übergewicht***

Die Ressourcen unserer Erde gehen bald zur Neige. Die Konsumwut der Menschheit kennt keine Grenzen, so auch beim Verschlingen von Nahrungsmitteln. Schlimmer als zu Zeiten von Hungersnöten legen wir Energiereserven in Form von Fettpolstern an. Diese werden jedoch unser Leben nicht verlängern, wie das in kargen Zeiten der Fall war. Starkes Übergewicht verkürzt im Gegenteil die Lebensdauer von Männern um durchschnittlich 11 Jahre, diejenige von Frauen um 14 Jahre.

In den USA hat die Bevölkerung in den letzten 40 Jahren um rund 2,5 Milliarden Tonnen zugenommen. In der Schweiz sind 37 Prozent der Erwachsenen und jedes fünfte Kind übergewichtig. Die Bevölkerung hat Fettreserven angelegt, deren Energiepotenzial ausreichen würde, um ganze Städte zu beheizen.

Mitverantwortlich für diese ungesunde Entwicklung ist die Lebensmittelindustrie, die immer grössere Packungen verkauft und kalorienreiche Nahrung an jeder Ecke verfügbar macht. Sie verkauft nicht nur überflüssige Energie, sondern verbraucht für die raffinierten Produkte auch eine Unmenge an Ressourcen.

Würden wir uns vermehrt von möglichst naturbelassenen Produkten statt Süssgetränken, Popcorn, Schokoriegeln und Junk Food ernähren, könnten mehrere Fliegen auf einen Schlag getroffen werden. Für die Herstellung unserer Nahrung würde weniger Energie verbraucht. Die Nahrung würde weniger Energiereserven an unseren Körpern bilden und unsere Gesundheit sowie Lebensqualität stiege um ein Vielfaches.

Der Staat ist nun gefordert, endlich Massnahmen zur Verbilligung der gesunden und Verteuerung der energiedichten Nahrung einzuleiten.

Damit könnte auch das finanziell explodierende Gesundheitswesen nachhaltig saniert und allenfalls durch die Einnahmen aus der Energiegedichte-Steuer subventioniert werden.

**Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail an:**

[schlank.und.rank@lindberg.ch](mailto:schlank.und.rank@lindberg.ch)

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.