

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, Januar 2010

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.

Bonusmodell für Übergewichtige: ein unhaltbarer Vorschlag!

Die Politik versucht mit immer neuen Mitteln, die Gesundheitskosten zu senken. Die „liberale“ FDP hat nach den Rauchern nun die Übergewichtigen im Visier, die ihre Kilos auf der Waage senken müssen, um einen Prämienbonus zu erhalten. Massstab für den Bonus soll der BMI sein. Dies ist eine untaugliche Methode, denn der BMI allein ist ein sehr ungenaues Mass, um Fettmenge und Erkrankungsrisiko zu beurteilen. Beispielsweise haben Skirennfahrer einen höheren BMI als normal, ohne dass sie deswegen häufiger an chronischen Krankheiten wie Zuckerkrankheit oder hohem Blutdruck leiden. Zudem bestraft das Bonusmodell, das eigentlich ein Malusmodell ist, Menschen, die sonst schon unter ihrem Gewicht leiden und aufgrund von genetischen Defekten nicht selber an ihrer Krankheit (Fettleibigkeit) schuld sind. Auch gewisse Krebskrankheiten sind zum Teil genetisch, zum Teil aber durch das Verhalten mitbedingt. Wem würde es aber in den Sinn kommen, Krebskranke mit einer höheren Prämie zu belasten?

Ein weiteres Problem stellen die Kosten für eine gesunde Ernährung dar. Früher war die Oberschicht übergewichtig. Heute sind es vermehrt die Menschen, die über ein kleineres Budget für Nahrungsmittel verfügen und weniger gut gebildet sind. Kalorien aus gesunden Nahrungsmitteln wie Gemüse oder Früchte kosten im Verhältnis viel mehr als Kalorien aus energiedichten Nahrungsmitteln wie Pommes Chips oder Würste.

Dass etwas gegen das Übergewicht getan werden muss, liegt auf der Hand – aber ohne finanzielle Benachteiligung oder gar Bestrafung. Auch keine Lösung sind Diäten, denn diese funktionieren nur kurzfristig und haben langfristig eine Erfolgsquote von nur etwa einem Prozent. Die Gesellschaft ist jetzt bereits seit über 40 Jahren am Diäthalten; die Menschen sind in dieser Zeit aber nur schwerer geworden. Jede andere Therapieform mit diesen katastrophalen Langzeitergebnissen wäre schon längst verlassen beziehungsweise verboten worden.

Die Verantwortung darf nicht allein auf die Übergewichtigen abgeschoben werden. Vielmehr muss die Gesellschaft dazu beitragen, dass die Lebens- und Arbeitsumgebung ein anderes Ernährungs- und Bewegungsverhalten zulassen. Beispielsweise sollten die Kantinen Gerichte anbieten, die weniger Fett und Zucker enthalten, dafür mehr Gemüse, Salate und Früchte. Bewegung sollte am Arbeitsplatz zum Tagesablauf gehören wie in der Schule der Sport. Sollten nicht Arbeitgeber, die ihren Mitarbeitenden keine Chance auf Bewegung und gesunde Ernährung bieten, auch bestraft werden? Die Schule wiederum müsste die Kinder von klein auf für eine gesunde Ernährung gewinnen können und die Sportstunden sowie das gesunde Mittagessen gleich gewichten wie Mathematik und Computerlehre.

Eine Steuer auf energiedichten Nahrungsmitteln könnte zur Verbilligung von gesunden Nahrungsmitteln dienen. Und schlussendlich würde auch zum Beispiel eine tiefere Raumtemperatur im Winter (Pullover tragen statt des heute üblichen T-Shirts!) dazu beitragen, dass mehr Kalorien für das Wärmen des Körpers verbraucht werden. Eine Besteuerung der Raumtemperatur über 18 Grad Celsius könnte überdies dazu führen, dass in 10 Jahren rund 20 Kilogramm Körpergewicht eingespart und erst noch der CO₂-Ausstoss gesenkt würden.

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

schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.