

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, Februar 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.

Gemeinsam, nicht allein gegen Übergewicht

Wir wissen es längst: Diäten helfen nur kurzfristig beim Abnehmen. Wir brauchen neue Ansätze, damit das Übergewicht der Bevölkerung sinkt. Denn die meisten Menschen sind zwei Jahre nach der Diät wieder gleich schwer wie vorher oder sogar noch schwerer. Es ist offensichtlich sehr schwierig abzunehmen, wenn ringsum Kalorien im Überfluss angeboten werden und körperliche Betätigung bei vielen Menschen kaum mehr notwendig ist, um den Alltag zu bewältigen.

Wir müssen darum versuchen, das gesamte Umfeld zu verändern, nicht den einzelnen Menschen. Zwei Städte in Frankreich haben ein vorbildliches Projekt ins Leben gerufen, das vom Stadtpräsidenten über die Ladenbesitzer, die Lehrer, Ärzte, Apotheker bis hin zu den Gastronomen und Medien alle miteinbezogen hat, um die Kinder dazu zu bringen, anders zu essen und sich mehr zu bewegen. Familien haben an Kochworkshops teilgenommen, die Kinder wurden in der Schule von Ernährungsberaterinnen unterrichtet und erhielten zusätzliche Spiel- und Sportplätze.

Das Resultat ist erfreulich: 2004 waren nur noch 8,8 Prozent der Kinder in den beiden Städten adipös oder übergewichtig, während es 1992 noch 11,2 Prozent waren. In benachbarten Städten lag dagegen der Anteil der übergewichtigen Kinder 2004 bei 17,8 Prozent (1992 12,6 Prozent).

Heute setzen bereits 275 europäische Städte das Projekt EPODE um (Ensemble, prévenons l'obésité des enfants: Beugen wir gemeinsam dem Übergewicht von Kindern vor). Und auch das Wallstreet Journal sowie Wissenschaftler berichteten bereits über das Programm. Ob Winterthur wohl auch bald eine EPODE-Stadt wird?

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

schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.