

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 9. Mai 2007

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.

Klimawandel und Übergewicht gleichzeitig an den Kragen

Der Klimawandel macht uns grosse Sorgen. Der April 2007 war so warm wie nie zuvor, und auch der letzte Winter geht als wärmster seit Messbeginn in die Annalen ein. Wir müssen so schnell wie möglich den CO₂-Ausstoss senken, um die Erwärmung der Erde zu reduzieren. Was hat dies nun aber mit Übergewicht zu tun?

Wir können zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, wenn wir in den kalten Jahreszeiten weniger heizen und statt ein T-Shirt einen warmen Pullover überziehen sowie die Räume im Sommer weniger kühlen. Erstens wird dadurch massiv weniger CO₂ produziert. Zweitens hilft dies, Gewicht zu verlieren oder das Normalgewicht zu halten. Warum?

Wenn der Mensch seinen Körper bei Kälte selber heizen und bei Hitze kühlen muss, verbrennt er Energie. Da wir uns heute grösstenteils in geheizten oder klimatisierten Räumen aufhalten, in so genannten „thermoneutralen Zonen“, muss der Körper weniger Energie verbrennen, um die Körpertemperatur zu regulieren.

Liegt die Raumtemperatur im Winter beispielsweise bei 18 Grad Celsius, verbrennt der Körper mehr Energie, als wenn die Raumtemperatur 22 bis 24 Grad Celsius beträgt. Und wenn im Sommer die Räume auf 24 Grad Celsius gekühlt werden, muss der Körper weniger Energie aufwenden, als wenn es 30 Grad Celsius warm ist.

Untersuchungen zeigen, dass die Verbreitung von Übergewicht mit höheren Raumtemperaturen und klimatisierten Räumen zusammenhängen kann. In England liegt die durchschnittliche Zimmertemperatur heute bei 18 Grad Celsius – 5 Grad Celsius höher als noch vor 30 Jahren. In den USA stieg die durchschnittliche Raumtemperatur im Winter von 18 Grad Celsius (1923) auf 24,6 Grad Celsius (1986) an. Von 1978 bis 1997 stieg der Anteil von Wohnhäusern mit Klimaanlage im Norden der USA von 23 auf 47 Prozent und im Süden, wo Übergewicht sehr stark verbreitet ist, sogar von 37 auf 70 Prozent an.

Wer Heizung und Klimaanlage zurückdreht, nimmt also gleich doppelt Rücksicht: Auf Gewicht und Umwelt, indem der Kalorienverbrauch gesteigert und die CO₂-Produktion deutlich gesenkt wird.