

## Fett und fit verträgt sich nicht



Johann Friedrich Jeurink

Liebe Leserin, lieber Leser,

nun sage keiner, die Deutschen seien für Veränderungen nicht zu haben. Zwar mag es ja zutreffen, dass alle für die als notwendig erachteten Reformen sind, wenn sie einen selbst nicht betreffen. Und doch hat sich klammheimlich eine revolutionäre Entwicklung breitgemacht: Die Deutschen erreichen Weltmeisterformat. Jeder zweite Bundesbürger ist übergewichtig. Die Deutschen sind zu fett. Vor

wenigen Jahren noch konnte man mit dem Finger auf die US-Amerikaner zeigen, jetzt reicht ein Spiegel oder die Waage...

Wer sagt es denn, das packen wir mit leichter, zum Mund geführter Hand. In der Ursachen-Erforschung nützt es kaum, auf die Gene zu verweisen. Erblich bedingtes Übergewicht gibt es, doch ist dieser Anteil gering. Zwar trifft es zu, dass Kinder stark übergewichtiger Eltern selbst wiederum übergewichtig sind, das ist dann aber meist den elterlichen Verhaltensweisen geschuldet.

Zu fett wird der Mensch, wenn die Energiezufuhr dauerhaft den Energieverbrauch überschreitet. So einfach diese Bilanz aussieht, so schwer ist es für immerhin die Hälfte der Bevölkerung, dementsprechend zu handeln. Als eine wesentliche Ursache für dieses Ungleichgewicht gilt der Bewegungsmangel. Das wird bei Kindern ausgesprochen augenfällig, da hier die Nachweisketten leichter zu führen sind.

Immerhin: Kinder, die täglich 2 Stunden vor der TV-Glotze sitzen oder ebenso lange sich hingebungsvoll Elektronikspielen widmen, weisen 1,7fach häufiger Übergewicht auf als ihre Grundschulkameraden. Die zunehmend sitzende Lebensweise mit geringer körperlicher Aktivität gilt als das Hauptübel unserer Zeit. Davon ist die Erwachsenenwelt gleichermaßen betroffen.

Begleitet und begünstigt wird dies alles von typischen Lebensgewohnheiten: Unregelmäßige Mahlzeiten, Fertigessen mit zu großen und zu kalorienreichen Portionen, zu wenig Obst und Gemüse, zu wenig oder kaum gesunde, vielseitige Kost und Futterorgien vor der Glotze oder dem Monitor. Motorik und Leistungsfähigkeit bleiben auf der Strecke.

Schokolade und Süßigkeiten, lange Zeit im Generalverdacht, spielen nach neuesten Erkenntnissen nicht so sehr die Rolle für die Fettrollen. Übergewicht hat entgegen dem Trend Hochkonjunktur: Ein Diät-Tipp jagt den nächsten. Noch verquerer: Der Kampf gegen die Kilos verlagert sich zunehmend auf Sitzungen mit Fettabsaugungen. Bewegungen bringt Segen. Kostet nichts. Erspart aber Erkrankungen. Wer fit is(s)t, der verträgt auch mal Fett.

Herzlich Ihr

### TITEL

- SOMMER  
Wenn es wieder heiß wird 19

### MAGAZIN

- GESUNDHEITSMELDUNGEN 4
- ADIPOSITAS  
Kampf den Kilos 8
- Sozialpolitik im Ökonomie-Schatten 10
- Vorsorge: KV-Mobil unterwegs 11
- ARZNEIMITTELPREISE  
Bewegung auf dem Arzneimittel-Markt 12

### THEMEN

- KNOCHEN  
Auf Biegen und Brechen 14
- Masern: Kein Kinderkram 17
- Kompetenznetze in der Medizin 18
- TELEFONAKTION  
Haarausfall bei Frauen 22
- MEDIZIN-SERIE  
Das Nervensystem – Teil VI 25
- Auf einen Blick: Durchfall 29

### SERVICE

- WORAUF ACHTEN...  
...beim Kauf von Kontaktlinsen 30
- ZAHNMEDIZIN  
Menschen mit Behinderung 32
- Essen wie es im Buche steht – Teil 6 35
- LANDESGARTENSCHAU TRIER  
Natur und Kultur 38
- Meldungen 46

### RUBRIKEN

- Gesundheit im Klartext, Seite 4 ■ Nachgefragt, Seite 6 ■ Wort des Monats, Seite 10 ■ Der Kommentar, Seite 13 ■ Prävention, Seite 21 ■ Forschung, Seite 24 ■ IGELE-Leistungen, Seite 31 ■ TV-Tipps von Dr. Günter Gerhardt, Seite 40 ■ Medien, Seite 42 ■ Rätsel, Seite 43 ■ Umwelt, Seite 44 ■ Kinder-Kinder, Seite 45 ■ Kopfnüsse, Seite 46 ■ TTP, Seite 47 ■ Ratgeber, Seite 48 ■ Kurz & Schmerzlos, Seite 49 ■ Leserbrief & Impressum, Seite 50 ■ Vorschau, Seite 51

Inhalt: D. Klein, Zefa (2), PD Dr. Krahe, Ifa Bilderteam, Trier.  
Titel: Zefa (2), WEDOPress, Ifa Bilderteam.



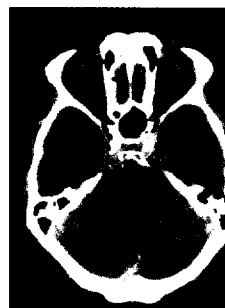
Pillen, Seite 12.



Knochen, Seite 14.



Ozon, Seite 19.



Nerven, Seite 25.



Linsen, Seite 30.



Kultur, Seite 38.