

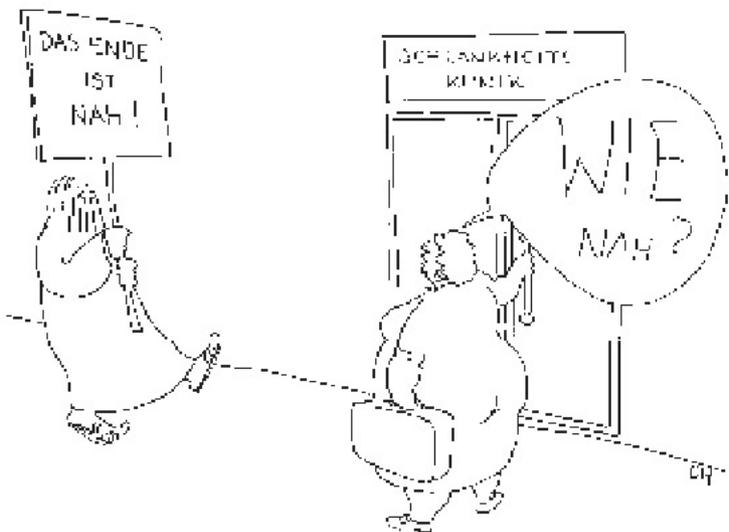


Reinhard Breuer
Chefredakteur

Ein Grund zum Lernen: Bildung macht schlank

Ich esse gern. Manchmal zu viel; oft gerade so viel, wie ich brauche; vielleicht zu selten so wenig, wie ich brauche, um auch etwas abzunehmen (zwei Kilo minus wären mir gerade recht) – typische Probleme eines Mitteleuropäers im Frühjahr eben. Auf eine der immer wiederkehrenden Diätikuren, die alle mehr oder minder nachhaltig wirken, habe ich keine Lust. Stattdessen halte ich es wohl wieder einige Wochen mit FDH. Danach vergesse ich das Thema – bis zum nächsten Winter. Auch in diesem Spektrum-SPEZIAL geht es nicht primär ums Abnehmen. Vielmehr will es Ihre Aufmerksamkeit auf eine der vielleicht größten Volksseuchen lenken: die Fettleibigkeit oder Fettsucht, fachlich auch Adipositas oder Obesitas genannt. Dass zu viele US-Amerikaner zu dick sind, glauben heute die meisten. Aber dass das Problem inzwischen auch Deutschland erreicht hat, ist eher eine neuere Erkenntnis.

In diesem Frühjahr veröffentlichte das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz seine »Nationale Verzehrstudie II«, zwanzig Jahre nach der ersten solchen Erhebung. Darin wird in einer bundesweiten Befragung an knapp 20 000 Teilnehmern im Alter zwischen 14 und 80 Jahren festgestellt, dass über die Hälfte der Erwachsenen in unserem Land übergewichtig sind: 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen. Zwanzig Prozent aller Deutschen sind sogar schwer übergewichtig (adipös) und damit häufiger durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes bedroht. Als besonderen Effekt konnte die Studie eine simple Beziehung zwischen Bildung, Einkommen und Körpergewicht feststellen: je höher der Schulabschluss und/oder je höher das Pro-Kopf-Nettoeinkommen, desto weniger Fettleibigkeit. Die Studie kommt zu dem Schluss, dass »Adipositas vor allem ein Problem der unteren Schichten« sei. Übrigens ist auch der Familienstand von Bedeutung: Ledige Männer und Frauen sind überwiegend normalgewichtig.



Was folgt daraus? Mit dem Reichwerden hapert es noch und an meiner Bildung arbeite ich schon seit Längerem mit variablem Erfolg. Was sich aber leichter realisieren lässt, ist – wer hätte das gedacht – sich häufiger zu bewegen und mehr auf seine Ernährung zu achten. Natürlich bietet Ihnen dieses Sonderheft durchaus auch dazu – neben den medizinischen, wirtschaftlichen und epidemiologischen Aspekten – die richtigen Tipps. Damit im Sommer die Badehose nicht kneft.

Herzlich Ihr

Reinhard Breuer