

Der Ratgeber

Mit der Rolltreppe ins Fitness-Studio

Als zivilisiert bezeichnet man eine Gesellschaft, in der mehr Menschen an Verfettung sterben als durch Hunger umkommen. Demnach sind wir eine zivilisierte Gesellschaft. Die steigende Zahl dicker Menschen lässt die Experten mittlerweile Alarm schlagen. Fettleibigkeit ist vielerorts bereits das Gesundheitsproblem Nummer eins und nimmt in immer mehr Ländern das Ausmaß einer Volkskrankheit an. Weltweit Spitzenreiter ist - wenig überraschend - das Fast-Food-Land USA. Dort, wo der Begriff Restaurant auch auf McDonald`s Filialen übertragen wurde.

In der Bundesrepublik trugen zuletzt 60 Prozent der Männer und 45 Prozent der Frauen zu viele Kilos mit sich herum. Rund jeder sechste Deutsche galt sogar als krankhaft fettleibig. Es gibt statistisch gesehen zwar immer weniger Deutsche. Das Gesamtgewicht der Bevölkerung aber bleibt konstant, dank der dicker werdenden Mitbürger. Vor 1980 war das Problem kaum bekannt. Als Ursache für die Entwicklung gelten veränderte Lebensgewohnheiten. Zu viel Fett, zu viel Süßes, zu viel Stress und zu wenig Bewegung lautet die ungesunde Mischung, die über das Übergewicht auch zu Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs führen kann. Die Essgewohnheiten haben sich verändert, nicht unbedingt zum Positiven hin. Wer sich zur Forelle Blau oder zum Steak Provencale ein Cola-Getränk zuführt, der muss sich nicht über die höheren Anzeigewerte auf der Waage wundern. (Er muss sich auch nicht wundern, wenn die Geschmacksnerven allmählich ihre Funktion verlieren – falls nicht bereits geschehen.) Und wer auf der Straße oder im Zug keine 10 Minuten ohne zuckerhaltige Getränkezufuhr auskommt, der ist zukünftig auf XXL-Textilien angewiesen. Er wird sie allerdings nicht so lange tragen können, denn die Lebenserwartung liegt deutlich unter der von Normalgewichtigen, laut OECD etwa 8 – 10 Jahre. Der OECD-Studie zufolge verdienen dicke Menschen auch bis zu 18 Prozent weniger als andere. Das könnte vielleicht ein Anreiz für eine andere Ernährung sein, oder?

Autofahrer kennen bereits seit Langem den Unterschied zwischen eigenem Risiko, Vollkasko und Teilkasko. Die Versicherungsprämie orientiert sich am verantwortungsbewussten Fahrverhalten. Im Rahmen der „Gesundheitsreformen“ wird irgendwann wohl auch das verantwortungsbewusste Essverhalten in die Beitragskalkulation einfließen. Gesünder leben und weniger zahlen – das könnte dann das Motto der Krankenkassen werden.



Jürgen W. Goldfuß
www.goldfuss.com