

Eglisau Das Unterländer Städtli und seine Abnehmwilligen sieht man heute im Schweizer Fernsehen

# Übergewicht gewichtig gewichtet

«Wer Übergewicht hat, ist aus der Balance gefallen», sagt Christina Alder. Als Ernährungsberaterin hilft sie, Gleichgewicht herzustellen – im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz und dem Fernsehen.

Barbara Weber-Ruppli

«Es besteht ein Unterschied zwischen dem Ideal- und dem Wohlfühlgewicht», ist die erste Feststellung der diplomierten Ernährungsberaterin. «Was als ideal gilt, ist oft von aussen diktiert.» Damit spielt Christina Alder auf Überschlank an. «Übermässige Schwer-, aber eben auch Leichtgewichte reagieren unterschiedlich auf Überfluss. Es ist die Herausforderung unserer Zeit, wählerisch zu sein. Beide Gruppen können das schlecht.» Diesen Missstand zu beheben, ist ein Kernthema von Gesundheitsförderung Schweiz. Sie will Menschen für ihr Gewicht sensibilisieren und in Sachen Ernährung kompetent machen.

Auch das Schweizer Fernsehen (SF) verfolgt mit seiner heute anlaufenden Sendung «Ein Ort nimmt ab» dasselbe Ziel. «Was liegt da näher, als zusammenzuspannen», findet der Leiter Kommunikation von Gesundheitsförderung Schweiz, Peter Burri. Allerdings setzen die beiden verschiedenen Institutionen auch unterschiedliche Schwerpunkte.

## Anonym Kilos spenden

SF inszeniert die telegene Aufbereitung des Kampfes gegen Pfunde in unterhaltender Weise. Höhepunkt ist das sonntägliche Massenwiegen. Das daraus resultierende Gewicht ist mehr hochrechnerische Spielerei als ein aussagekräftiger Wert. Die Gesundheitsförderung Schweiz will es genauer wissen. Jeder und jede aus der Eglisauer Bevölkerung ist eingeladen, sich im Gesundheitsförderungs-Pavillon wiegen zu lassen. «So kann auch mitmachen und seine Kilos spenden, wer sich nicht auf



Die mit Naturalien bestückte Ernährungspyramide gehört zum Anschauungsmaterial im Gesundheitsförderungs-Pavillon, in dem vier Ernährungsberaterinnen aus der Region, darunter Christina Alder, für Fragen bereitstehen. (Sibylle Meier)

dem Bildschirm sehen will», findet Burri. Gespeichert und anonymisiert werden die Gewichte im Computer. «In drei Monaten ist klar, um wie viel Eglisau leichter ist, vorausgesetzt, die Leute kommen.» Dazu soll Moderator Nick Hartmann in der ersten Sendung motivieren.

Ausserdem sieht man in SF1 heute Abend die 18 Protagonisten beim «Henkersmahl», dem Abschied von ihren alten Ernährungsgewohnheiten. Was dabei auf den Tisch kam, weiss auch Burri erst dann. «Die Gesundheitsförderung wurde nicht um einen Menüvorschlag

gebeten.» Genau das bekommen Ratsuchende aber im Pavillon. Entweder von einer Ernährungsberaterin oder durch die Pinwand, an die jeder seine Rezepte hängen oder welche wegnehmen kann. «Unser Angebot soll die Eigenverantwortlichkeit animieren», findet Christina Alder. Dazu ist Information wichtig. Diese sollen sich die Leute mit konkreten Fragen holen. Antworten können auf die Spur bringen. Ein «falsches» Gewicht habe oft mit der Lebensgeschichte und dem Lebensstil zu tun. «Schon ein Hinweis kann erleichtern.»

## 10 000 Schritte pro Tag halten fit

Gleichberechtigt neben der Ernährung steht bei Gesundheitsförderung die Bewegung. Auch dazu gibt es Tipps. Und wer will, kann einen Schrittzähler ausleihen. Den ganzen Tag am Gürtel angehängt, misst er, wie viel man sich zu Fuss bewegt. Zur Erhaltung des körperlichen Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit sind 10 000 Schritte täglich empfohlen.

Ein Bodycheck hilft, die nötige Energiezufuhr und den optimalen Energieeinsatz ins Gleichgewicht zu bringen. Es wird der Grundumsatz berechnet und mit einem Arzt besprochen. So zeigt sich, wie viel von was gegessen werden darf. «Es gibt gute und schlechte Verwerter. Der eine kann sich ungestraft Kohlenhydrate à discrétion, ein anderer Süsses und Fett, der Dritte von gar nichts grosse Mengen leisten», erklärt Burri. «Wer über seine persönliche Toleranz Bescheid weiss, hat einen Anhaltspunkt fürs Gewichtsmanagement.»

Weniger präzise ist der Bodymass-Index, der ebenfalls vor Ort aus Grösse und Gewicht berechnet wird. Werte zwischen 20 und 25 sind normal. Über 30 wird es gesundheitsbelastend. «Das muss aber immer noch individuell ausgelotet werden», empfiehlt Alder. Und schon sind wir wieder beim Wohlfühlgewicht. «Es ist ein Unterschied, in welcher Lebensphase man sich bewegt und ob die Tendenz steigend oder stabil ist.»

Christina Alder plädiert für gesunde Ernährung, die Spass macht. «Dazu gehört auch der Schoggikuchen zum rech-

## Öffentlich abspecken

Heute startet um 20 Uhr auf SF1 die erste Produktion unter dem Label «SF bi de Lüt». Die Eglisauer Bevölkerung soll in der Zeitspanne zwischen den zwölf Freitagabend-Sendungen sichtbar und messbar überflüssige Pfunde verlieren und sich Woche für Woche fitter trimmen. Stellvertretend für alle stehen die Kilos von 18 Protagonisten im Mittelpunkt. Jeden Sonntag wird auch das Gewicht der teilnehmenden Bevölkerung mit öffentlichem Massenwiegen eruiert. Zusätzlich sollten sich so viele Eglisauerinnen und Eglisauer wie möglich im Glaspavillon zwischen Kirche und dem Schulhaus Städtli einzeln wiegen lassen.

Gesundheitsförderung Schweiz ist Partnerin der Produktion und wird während der ganzen drei Monate täglich vor Ort sein. Sie sorgt im Gesundheitsförderungs-Pavillon für den Background zum Thema. In diesem Kompetenzzentrum beraten von Montag bis Freitag, 17 bis 20 Uhr sowie Samstag und Sonntag, 13 bis 16 Uhr Fachleute zu Bewegungs- und Ernährungsfragen. Die Beratung steht allen offen. Im Pavillon wird nicht gefilmt.

Gesundheitsförderung Schweiz verspricht sich von der Zusammenarbeit mit dem Schweizer Fernsehen eine beachtliche Resonanz. Man rechnet für die gesamte Staffel mit sechs Millionen Zuschauern. Dazu gehe man davon aus, im Gesundheitsförderungs-Pavillon pro Woche mindestens 100 Leute beraten zu können.

**Information** zum Gesundheitsförderungs-Pavillon und zur Sendung «Ein Ort nimmt ab» unter: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch) und [www.sf.tv](http://www.sf.tv).

ten Zeitpunkt. Dann nämlich, wenn ihn die Mutter zum Geburtstag bäckt und er nicht als Füller für den kleinen Hunger zwischendurch erhalten muss.» Dafür taugen Äpfel. Und die gibt es im Gesundheitsförderungs-Pavillon gratis und in Bioladen-Qualität von nebenan.

Gesundheitsförderung Schweiz Die nationale Bevölkerungskampagne zum Körpergewicht geht in die zweite Phase

# Riesensitzflächen werden von pfundigem Sportgerät abgelöst

Dreirad und Mofa mit überdimensioniertem Sattel, Bürostuhl und Schlitten für dicke Hinterteile hängen an Plakaten. Sie symbolisieren Übergewicht. Jetzt werden sie mit neuen Sujets überklebt.

«Joggingschuhe brauchen Auslauf, Inline-Skates möchten über Asphalt rauschen, Mountainbikes über Stock und Stein bewegt werden», lautet die nächste Botschaft der Gesundheitsförderung Schweiz. «Unsere Kampagne tritt in die

Mobilisierungsphase», sagt der Leiter Kommunikation Peter Burri. Von Januar bis jetzt wurde erst einmal versucht, die Öffentlichkeit für das Thema Übergewicht zu sensibilisieren.

## Einige Dicke fühlen sich gekränkt

Als Träger der Botschaft: «Die Schweiz wird immer dicker», habe man dazu extra überdimensionierte Gegenstände statt übergewichtiger Menschen gewählt. Diese Konzeptidee bleibt Programm. An die Bewusstmachung des Problems wird nun aktiv angeknüpft. Mit verschiedenen Partnern werden Angebote realisiert, die Menschen bewegen helfen. Zentral sind dabei sportliche

Events, die in der ganzen Schweiz stattfinden. Ausserdem ist Gesundheitsförderung Schweiz daran, mit 15 Kantonen Aktionsprogramme zu gesundem Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu realisieren, die überflüssigen Pfunden unkompliziert den Kampf ansagen. Ein weiteres Projekt ist die Sendung «Ein Ort nimmt ab» im Zürcher Unterländer Städtli Eglisau im Rahmen von «SF bi de Lüt».

Es brauche wenig, um viel zu verändern, soll auch hier vermittelt werden. Diese Aussage gilt für die Mehrheit der Bevölkerung, welche noch nicht oder nur leicht übergewichtig ist. Diese Menschen können durch Anpassungen ihrer

Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten viel bewirken und ein gesundes Körpergewicht halten oder wieder erreichen. Besonders ansprechen möchte man mit der Kampagne Kinder, Jugendliche und ihre Eltern. Die vier Jahre dauernde Aktion von Gesundheitsförderung Schweiz will dazu beitragen, dass der Trend zu immer mehr übergewichtigen Kindern und Jugendlichen bis 2010 gestoppt wird.

Die erste Kampagnenwelle löste grosses Echo aus. Wie sie von der Bevölkerung aufgenommen wurde, wird untersucht. Die bisherigen Rückmeldungen waren grösstenteils positiv. Es gab aber auch skeptische Töne, vor allem aus

Ärztkreisen, die eine noch stärkere Stigmatisierung ihrer übergewichtigen Patienten befürchten. Gesundheitsförderung Schweiz hält dem entgegen, bei der Visualisierung einen Weg gewählt zu haben, der übergewichtige und adipöse Kinder nicht diffamiere. (bwr)

**Breite Trägerschaft:** Die Kampagne wird von Gesundheitsförderung Schweiz getragen und entwickelt und von den Kantonen, den Versicherern und der Ärzteschaft (FMH) unterstützt. Beratend dabei sind die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), die Schweizerische Adipositas-Stiftung (SAPS) und der Schweizerische Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Informationen unter: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch) oder [www.zuonline.ch](http://www.zuonline.ch).

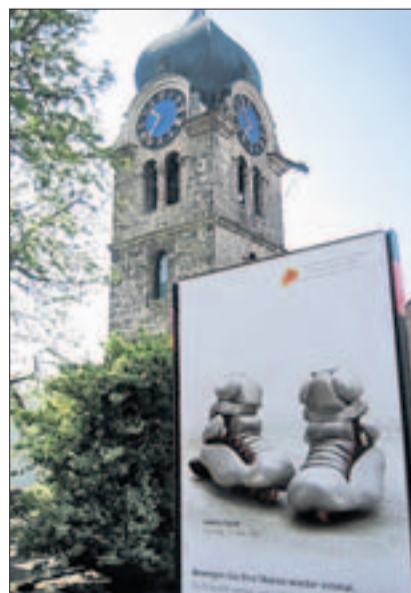
## Schwer verdauliche Fakten

Übergewicht betrifft rund 2,3 Millionen Schweizerinnen und Schweizer. Das sind fast 30 Prozent der Erwachsenen. 7,7 Prozent sind zudem adipös, also stark übergewichtig. Und jedes fünfte Kind wiegt zu viel. Das hat gesundheitliche Folgen. Auch finanziell wiegt die Problematik schwer. Heute bezahlt jeder Krankenversicherte in der Schweiz pro Jahr 180 Franken für die medizinischen Folgen von Übergewicht. Direkte Behandlungskosten und indirekte Kosten wie verlorene Arbeitstage durch Krankheit kommen die Gesellschaft teuer zu stehen.

Die Gründe für Übergewicht sind oft im Lebensumfeld verwurzelt. «Ungeeignete» Nahrungsmittel werden in Hülle und Fülle angeboten und aufwändig

beworben. Das verleitet zu übermässigem Konsum von energiedichten Nahrungsmitteln und Süssgetränken in immer grösseren Portionen. Gleichzeitig nimmt die körperliche Bewegung vieler Menschen durch den stark motorisierten Lebensstil ab.

Übergewicht und Adipositas haben dramatische Auswirkungen auf die Gesundheit der Betroffenen. Chronische Krankheiten und psychische Belastungen treten vermehrt auf. Bereits im Kindesalter wird bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen häufiger Diabetes Typ II diagnostiziert. Wenn dem Problem nicht begegnet wird, gehören Kinder und Jugendliche zur ersten Generation, die eine kürzere Lebenserwartung hat als ihre Eltern. (ZU)



Als Stiftungsratspräsidentin von Gesundheitsförderung Schweiz präsentiert die Zürcher Regierungsratspräsidentin Verena Diener in Eglisau die neuen Plakate der Werbekampagne. Ab Montag hängen sie in der ganzen Schweiz. (Barbara Weber-Ruppli)

