SFB3 Radio Kultur "Perspektiven"
Sendetermin. 17.04.2003

„Durch Dick und Dünn:
Warum es so schwer ist, schlank zu sein“

Musik Jethro Tull „Fat Man“

KAPITEL EINS DIE NEUEN AUSMASSE

O-TON „Das Essen schmeckt heute besser als früher. Das muß man ganz klar sagen, dass sich die Küche in Deutschland doch etwas verfeinert hat, und dass sie früher zwar fettreich war, aber nicht so wohlschmeckend, so dass man wahrscheinlich nicht so viel gegessen hat. Das wäre mein persönlicher Standpunkt. Aber wie gesagt, ich habe keine Daten, die das belegen können.“

Potsdam Rehbrücke. Wir sind zu Gast im Deutschen Institut für Ernährungsforschung. Professor Hans-Georg Joost, Wissenschaftlicher Vorstand des Instituts hat einen Lieblings-Snack aus dem Kühlregal auf den braun furnierten Konferenztisch gestellt. Es ist die Versuchung in Form eines 150-Gramm-Plastikbechers mit knapp 250 Kalorien.

O-TON „Das ist ein - ich sage jetzt nicht die Firma - das ist ein Sahnejoghurt. Das ist genau die Mischung aus Zucker und Fett, die der Mensch irgendwie genuin bevorzugt.“

Denn Fett gibt Energie. Es wird nicht nur in direkter Zufuhr - als Schweinebacke oder Schinkenspeck – bevorzugt. Fett hat auch eine indirekte, heimtückische Seite. Als wichtigster Träger von Aroma- und Geschmacksstoffen macht es Leckeres noch leckerer und fördert so – Hunger hin, Hunger her – die Vielfresserei. Die moderne

Lebensmittelindustrie hat sich zu einer Wohlschmeckmaschinerie entwickelt, ausgerichtet auf unsere Gaumen, mit einem hochindustriellen Anreizsystem.

O-TON „Wenn sie den Spinat nehmen, Spinat ist ja OK. Aber wenn sie den Rahmspinat haben, den mein Hund übrigens auch sehr gern ißt und das ist schon verdächtig, dann ist da viel Sahne drin nicht, viel Fett drin. Der ist angereichert mit Fett, damit er besser schmeckt."

Das Ergebnis von viel und sehr viel Essen zeigt sich alltäglich im Straßenbild. Die Menschen werden immer dickleibiger. Und das ist keine nur ästhetische Frage. Die Weltgesundheitsorganisation spricht bereits von einer Epidemie. Die New York Times hat den Kampf gegen das Fett als den Kulturkampf des neuen Jahrhunderts bezeichnet.

In Deutschland sind nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung fünfzehn bis zwanzig Prozent der Erwachsenen übergewichtig. Die Häufigkeit von Adipositas, so der medizinische Fachbegriff für krankhaftes Übergewicht, hat sich innerhalb von fünfzehn Jahren verdoppelt. Noch deutlicher sind die Zahlen aus den USA. Dort waren nach einer Studie der amerikanischen Regierung im Jahr 2000 nahezu zwei Drittel aller Amerikaner übergewichtig.

Eins plus eins gleich zwei Kalorien. Die Rechnung klingt erst einmal ganz einfach. Problematisch wird das neue Schmausen, weil die in den Organismus hineingesteckte Energie auf der anderen Seite nicht in Bewegung umgesetzt und verbraucht wird.

Die Gesellschaft ist träge geworden, umgeben von Bewegungsvernichtungsmaschinen, allen voran dem Computer und dem Fernseher, dem die Bundesbürger im Durchschnitt gut drei Stunden am Tag widmen. Und natürlich nicht zuletzt dem Auto.

Fettreiches Schlemmen gepaart mit Faulheit ist für die im Laufe der Evolutionsgeschichte angelegten Gene des Menschen dann doch zu viel. Die aus der Jäger- und Sammlergesellschaft stammende Konstruktion unseres Körpers ist auf eine Welt der Supermärkte, Discounter, Imbissecken,

Fastfoodläden und Schnellrestaurants einfach nicht ausgerichtet. Den Umgang des menschlichen Genotyps mit dem Zuviel und dem Zuwenig erklärt Professor Joachim Westenhöfer, Sekretär der Deutschen Adipositas Gesellschaft und Ökotrophologe an der Fachhochschule in Hamburg.

O-TON „Der Mensch kann gut damit umgehen, wenn Nahrung knapp ist. Das kann er gut überleben, indem er dann seinen Energiestoffwechsel anpaßt, indem er körperlich aktiv ist, um wieder an Nahrung zu kommen. All solche Dinge funktionieren ganz gut. Und das Problem ist, dass diese genetische Veranlagung, den Mangel gut überleben zu können, jetzt in der Überflußgesellschaft zum Problem wird, weil der Körper eben immer noch sparsam mit Nahrung umgeht. Er kann zwar gut runter drosseln, aber er kann nicht beliebig seinen Energieverbrauch steigern."

Eigentlich ist der Energiestoffwechsel des Menschen von der Natur großartig angelegt: das Körpergewicht ist eine der am konstantesten geregelten Größen, mit einem ganz bestimmten Richtwert. Wenn die biochemischen und physiologischen Regelkreise, die ihn bestimmen, kurzfristig aus dem Tritt geraten, setzt automatisch eine Gegenregulation ein, die das Gewicht wieder auf seinen Ausgangswert zurückbringt. So kommt ein Normalgewichtiger, der sich eine Zeit lang hyperkalorisch ernährt, dann auch schnell wieder auf sein Ursprungsgewicht zurück. Professor Joost vom Deutschen Institut für Ernährung.

O-TON „Der Körper merkt auf zwei Arten, die wir noch nicht genau wissen, dass mehr Energie da ist, und wahrscheinlich über das Schilddrüsenhormon und diese Mechanismen der Energieproduktion kommt es dann zu einer ganz geringfügigen Erhöhung dieses Grundumsatzes und das trägt dazu bei, dass es wieder runter gefahren wird. Jetzt nehmen sie jemanden der übergewichtig ist. Der hat einen verstellten Gleichgewichtswert. Wenn der nun abnimmt, das schafft der ohne weiteres mit Null-Diät in ein/zwei Wochen, auch die fünf Kilo abzunehmen. Wenn er dann aufhört und sich wieder normal ernährt ist er zack wieder oben. Das ist der sogenannte Jojo-Effekt, wenn man so will. Er würde es also, ohne eine Dauerintervention nicht schaffen, sein Körpergewicht niedrig zu halten."

Selbst mühselige Dauerinterventionen scheinen die einmal erfolgte Verstellung des Gleichgewichtswerts nicht wieder rückgängig machen zu können. Schwere Dickleibigkeit gilt derzeit als so gut wie therapieresistent. Es gibt weder eine 100-prozentig sichere Diätformel, noch irgendeine Zauberpille, die auf medikamentöse Weise dem dicken Leiden ein schnelles Ende machen würde. Wer einmal an chronischem Übergewicht leidet, hat es schwer, sich wieder auf ein Normalgewicht einzustellen. Doch wie kann es überhaupt zu einer Verstellung des Gleichgewichtswerts kommen?

Tierversuche mit Mäusen haben gezeigt, dass nicht nur die erbliche Disposition, sondern auch die Ernährung für eine Verstellung des Regelkreises verantwortlich ist. So haben sowohl Mäuse von dicken Mäusemüttern, als auch Mäuse, die von dicken Mäuse-Ammenmüttern aufgezogen wurden, eine Prävalenz zur Dickleibigkeit: im letzteren Fall ist die höhere Milchleistung der übergewichtigen Mäuse-Ammenmütter für die spätere Neigung zum Übergewicht entscheidend.

Ähnlich funktioniert es beim Menschen. Säuglinge, die von ihren Müttern gestillt wurden, haben meist im Unterschied zu Säuglingen, die mit Fertignahrung ernährt wurden, aufgrund ihrer frühkindlichen restriktiven Ernährung eine niedrigere Prävalenz zu Adipositas.

O-TON „Nun muß man wissen, dass die Babynahrung, die Ersatznahrung, ja auch Zucker enthält und auch hochkalorische andere Inhaltsstoffe. Es könnte also so sein, dass eine größere Verbreitung dieser Kinderernährung mit vielleicht zuckerhaltiger Formuladiät, das die Entwicklung von Übergewicht begünstigt hat. Das könnte so sein. Das letzte Wort ist darüber noch nicht gesprochen."

Man weiß inzwischen, dass Adipositas, die Fettleibigkeit, das Resultat eines äußerst komplexen Systems verschiedener Faktoren ist. Doch wie sich die einzelnen Faktoren genau beeinflussen und gegenseitig bedingen ist noch immer nicht wissenschaftlich geklärt. Neben der genetischen Disposition und der Ernährung gehören dazu auch das soziokulturelle Umfeld, biologische Dispositionen, unter anderen das Alter, und natürlich das im Laufe des Lebens antrainierte Essverhalten. Anders als bei der

Verkehrssünderkartei in Flensburg werden frühere Eßsünden jedoch nicht gelöscht.

O-TON „Wenn sie jeden Tag ein Stück Schokolade mehr essen, als ihrer Bilanz entspricht. Dann summiert sich das im Laufe eines Jahres auf ungefähr ein Kilo an Gewichtszunahmen, das sind dann in zehn Jahren zehn Kilo. Sie sehen, wie klein die Differenzen sind, die im Laufe der Zeit die großen Effekte machen."

Alarmglocken

Man hat den Fettalarm in Wissenschaft, Medien und Politik ausgerufen. Nicht etwa aus Mitleid, auch nicht aus ästhetischen, sozialen oder medizinischen Gründen, sondern wegen der hohen Rechnung. Während Ernährung heute so billig ist wie nie zuvor, werden die Kosten der Fettleibigkeit immer größer.

Mit epidemologischen Erhebungen haben in den fünfziger Jahren zum ersten Mal amerikanische Versicherungsgesellschaften die Folgeerkrankungen von Adipositas identifiziert. Neben Gelenkschwierigkeiten gilt das metabolische Syndrom als die entscheidendste Folgekomplikation, dazu gehören Fettstoffwechselstörung und Insulinresistenz des Typ-II-Diabetis.

O-TON „Das fängt an mit einer unzureichenden Insulinwirkung, die wird kompensiert, indem die Langhanschen Inseln im Pankreas mehr Insulin sezernieren. Diese Situation hat nahezu jeder Mensch mit Übergewicht von einem bestimmten Punkt, also eine kompensierte Insulinresistenz, sagt man unter Fachleuten. Nun kommt dazu, eine andere sehr verbreitete genetische Konstellation, die führt dazu, dass dieses Inselorgan die Situation nicht lange aushält. Das heißt, die Langhanschen Inseln stellen ihre Funktion langsam ein. Dann ist zu wenig Insulin da, immer noch ein bisschen, aber zu wenig, und der Blutzucker geht plötzlich hoch. Das nennt man die Dekompensation der Blutzuckerregulation, und der Diabetes ist da."

Die Häufigkeit von Typ-II-Diabetis liegt in Deutschland zur Zeit bei fünf Prozent. Hält der Trend zum Übergewicht weiter an, wird sich die Prävalenz in den nächsten vier bis fünf Jahren verdoppeln. Eine Herausforderung für das Gesundheitswesen.

O-TON „Wir geben für die Diabetes-Therapie zur Zeit über eine Milliarde Euro aus. Wir haben in den letzten Jahren zweistellige Steigerungsraten gehabt auf diesem Gebiet. Das heißt, wir kommen in circa fünf Jahren immer zu einer Verdopplung der Arzneikosten nur für die Blutzuckerkontrolle. Wenn sie sich jetzt alle Medikamente angucken, die nötig sind, um das metabolische Syndrom und die Folgekomplikationen zu behandeln, dann kommt man auf einen Betrag von nahezu einem Drittel der gesamten Arzneimittelkosten. Das sind rund sechs Milliarden Euro zur Zeit. Wenn sich das auch mit verdoppelt, dann sprengt das natürlich das ganze System. Es ist ganz sicher, dass in dem Punkte uns die ökonomischen Rahmenbedingungen in den nächsten Jahren einholen werden. Da bin ich ganz fest von überzeugt."

Musik Jethro Tull. Fat Man

KAPITEL ZWEI DIE ZIVILISATION DES ÜBERMAßES

O-TON „Einen kleinen bunten Salat, ein bisschen Tomate, bisschen frisch geraspelte Möhre, Paprika, Gurke, schön frisch geschnitten, dazu mal nehmen wir ein Joghurtdressing, sehr kalorienbewußt, besteht einfach nur aus ein bisschen Sauermilch, bisschen frischen Schnittlauch, bisschen Gurkenwasser, Salz, Pfeffer und alles ganz schick. So, das stellen wir schon einmal her. So jetzt gehen wir wieder zu unseren Garnelen." Rogaki

O-TON „Das Problem beim Menschen ist natürlich, wenn ich jetzt den Vergleich zur Tierwelt gebrauchen darf, dass der Mensch ein sogenannter Allesfresser ist, und bei Allesfressern gibt es jetzt nicht mehr eine bevorzugte Nahrung, sondern er kann sich eben an unterschiedliche

Umwelten anpassen, indem er dann unterschiedliche Dinge ißt. ...Prof. Westenhöfer

Das hat der Mensch im Laufe der Evolution schon oft gemacht. Auch je nach Region und Klimazone unterscheidet sich der menschliche Speiseplan. Die Inuits essen viel Proteine und Fett, die Bewohner wärmerer Regionen viel Gemüse, Obst und wenig tierische Fette. Professor Westenhöfer von der Deutschen Adipositas-Gesellschaft.

O-TON „ Das Problem ist, dass dieser Instinkt, der über die Auswahl aus einer Vielfalt zu funktionieren scheint, offenbar dann nicht mehr funktioniert, wenn wir solche Dinge wie Chips und Schokolade – also hochkalorische und hochverarbeitete Lebensmittel haben. Darauf ist die Natur nicht eingestellt. Das gab es nicht."

In Regionen, wo der westliche Lebensstil in kürzester Zeit eingebrochen ist, zeigt sich das Drama einer Umstellung auf Hamburger, Pommes, Currywurst, Chips, Eiscreme, Limonade und Donuts besonders krass. Das bekannteste Beispiel sind die südpazifischen Tonga-Inseln, die durch den Guano-Abbau über Nacht zu unerwartetem Wohlstand kamen.

Statt Yamswurzeln, Maniok und Fisch stand dort plötzlich westliches Junkfood auf den Speiseplänen. König Taufa'ahau Tupou IV. brachte es bei einer Körpergröße von 1,88 auf gut 200 Kilogramm. Schließlich ermahnte die Weltgesundheitsorganisation den fülligen Herrscher zu einer Gewichtsabnahme, nicht zuletzt um seinen ihm ähnlichen Untertanen Vorbild zu sein. Geholfen hat es nicht.

In Amerika tobt der Kampf gegen das Fett seit den sechziger Jahren. Eric Schlosser, dessen Sachbuch „Die dunkle Seite von McFood & Co" im vorletzten Jahr die amerikanische Bestsellerliste eroberte, provozierte mit der These, dass die Speisepläne inzwischen aussagekräftiger für ein Volk seien als Kunst oder Literatur. In den USA ist die schnelle Ernährungs- und Lebensform schon bis in die letzte Zelle der Gesellschaft vorgedrungen. Dort besucht an einem x-beliebigen Tag circa ein Viertel der Bevölkerung ein Fastfoodrestaurant.

Eric Schlosser: 1970 gaben die Amerikaner etwa sechs Milliarden Dollar für Fastfood aus; im Jahr 2000 waren es über 110 Milliarden Dollar. Das ist mehr, als sie für höhere Bildung, Computer, Software oder neue Autos aufwenden. Amerikaner geben mehr Geld für Fastfood aus als für Filme, Bücher, Zeitschriften, Zeitungen, Videos und Musikaufnahmen zusammen."

Das Standard-Fastfood-Menü besteht aus einem doppelten Hamburger, einer großen Portion Pommes und einer CocaCola im Halb-Liter-Becher. Diese fatale Mischung aus Zucker und Fett bringt es auf ungefähr 1.500 Kalorien. Dabei ist zu unterschieden zwischen den guten und den schlechten Dickmachern – letztere geben vor allem dem Hamburger seinen Geschmack. Professor Joost.

O-TON „Gesättigte Fette, das sind die tierischen also Butter, ungesättigte sind Öle, pflanzliche Öle, und der pharmakologische Effekt diese verschiedenen Fette ist der, dass die gesättigten Fette eine Cholesterinfraktion beeinflussen, die die Herzinfakthäufigkeit verändert und zwar ist es das HDL und dies wird zum schlechteren verändert. Insofern als man durch die Aufnahme gesättigter Fette sein Herzinfarkt-Risiko steigert. Die ungesättigten Fette sind neutral in dieser Beziehung. Dann gibt es die mehrfach ungesättigten Fette, diese sogenannten omega3ungesättigten Fettsäuren, die sind wieder günstig, die findet man in fettem Seefisch. Also Lachs, Kabeljau auch Walnüsse, also Nüsse sind auch relativ günstig und die werden empfohlen."

Gerade von den tierischen Fetten wird in den USA fast doppelt so viel gegessen wie empfohlen. Dort, wo die Situation an der Kilofront schon weitaus dramatischer ist als in Europa, fordern seit längerem Experten und Wissenschaftler, dass auch Unternehmen Verantwortung für die Ernährung übernehmen sollten, sie verlangen außerdem eine Fettbesteuerung und den Verzicht auf aggressive, an Minderjährige gerichtete Werbung. Füttert der Kapitalismus seine Kinder fett?

O-TON „Wir haben im Lebensmittelbereich das Problem, nicht wir, sondern die Industrie hat das Problem, dass Lebensmittel heute so billig

sind wie nie zuvor. Wenn ich die Zahlen jetzt richtig im Kopf habe, ist es so, dass ein Vier-Personen-Haushalt heute gerade noch 15 Prozent seines Monatsbudgets für Ernährung ausgeben muß. Im letzten Jahrhundert war das noch in der Größenordnung von 85/95 Prozent. Dass also Ernährung wirklich spottbillig geworden ist. Und ich glaube, es gibt so einen Trend, dass es jedes Jahr noch einmal um einen halben Prozentpunkt runter geht. Und wenn jetzt ein Unternehmen, das in diesem Bereich tätig ist, das lebt natürlich davon, vom Umsatz und Gewinn zu machen. Und das heißt, die Unternehmen sind darauf angewiesen, sich Strategien einfallen zu lassen, wie sie uns mehr Lebensmittel verkaufen können. Und wie sie uns dieselben Lebensmittel teuer verkaufen können. Letzteres ist schwierig in einer Marktwirtschaft. Also wird versucht, mehr zu verkaufen. Zum Teil wird es dann versucht über geschmackliche Optimierung, uns dazu zu verleiten, mehr zu essen, als wir eigentlich Hunger verspüren."

Die in den USA verkauften Limonadenpappbecher sind inzwischen so groß, dass sie kaum noch mit einer Hand zu transportieren sind. Auch die Speiseteller mußten sich dem Zwang zur Steigerung anpassen und wurden in amerikanischen Gaststätten von 24 auf 30 Zentimeter Durchmesser vergrößert - beladen mit Portionen, die auf einen Schlag kaum noch zu bewältigen sind. Das Doggy-Bag, das Mitnahme-Tütchen, ist obligatorisch geworden. Nicht mehr Qualität, sondern Quantität als Gütezeichen.

Essen ist überall und nicht zu übersehen: Eine amerikanische Studie hat belegt, dass Dickleibigkeit mit der Zahl der Fastfood-Restaurants korreliert. Wo an Straßenkreuzungen die goldenen Bögen glänzen, der freundliche Eismann seine Sahnekugeln beklingelt, der Geruch von Friteuse und heißem Fett durch die Luft steigt, wird besonders gern zugelangt.

O-TON „Man achtet gar nicht darauf, was man sich zwischendurch eigentlich alles reinschiebt, sag ich jetzt mal, wenn man irgendwo durch die Einkaufspassage geht. Ach hier riecht es so lecker beim Bäcker, dann hole ich mir da mal Brötchen oder irgendein Döner oder Schokoriegel oder so."
Sonja Bogun

Obwohl die westliche Gesellschaft eigentlich gut gesättigt ist, werden die Anreize noch gesteigert: in Ferienhotels biegen sich die Büfetts unter den Essenbergen, auf Kreuzfahrtschiffen fallen die Esspausen kürzer aus als die Essenszeiten und bei Betriebsfeiern wird so großzügig portioniert, dass man dieses ganze Glück im Grunde nur mit einem Zweitmagen aufnehmen könnte.

O-TON „...wo dann solche Ideen mit hineinspielen – Ja, man kann sich das doch nicht entgehen lassen, bezahlt habe ich das auch alles, es ist ja eh alles all inclusive, wie man so schön sagt. Das ist so eine ganze Reihe von Verrücktheiten." Prof. Westenhöfer

Wir haben ein Mengenproblem. Denn nicht das einzelne Brathähnchen, das einzelne Stückchen Butterkuchen oder die einzelne Tiefkühlpizza machen uns fett, sondern der Verzehr in der doppelten oder vierfachen Ausführung. Experten erhoffen von einer besseren Auszeichnung der Lebensmittel eine Reduzierung des allseitigen Appetits. Die Nährwertkennzeichnungs-Verordnung, die eine Angabe des Brennwertes, also Kilokalorien einschließt, soll auf EU-Ebene obligatorisch werden. Regina Wollersheim vom Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft in Berlin.

O-TON „Es hilft zumindest, wenn es drauf steht, dass derjenige, der sich für oder gegen ein bestimmtes Produkt entscheiden will, das auch tun kann. Wenn es nicht drauf steht, dann denke ich, gibt es sicherlich Menschen, die nicht so dermaßen tief in der Materie drin sind, dass sie sich wirklich auch dafür oder dagegen entscheiden können. Also weil sie die Informationen nicht haben. Von daher treten wir natürlich auch für eine verstärkte Informationen ein."

Es ist wohl ein Aberglaube, dass Fettleibigkeit mit besseren Produktinformationen einschneidend bekämpft werden könnte. Denn kaum einer, der nicht sowieso darüber informiert wäre, dass Rahmspinat, Sahnejoghurt, Chips oder Schokolade als Täglichfutter dick machen. In Amerika, wo Schadensersatzklagen zum Alltag gehören, werden die

Lebensmittel der Supermärkte schon längst bis ins letzte Detail mit Nährwerten und Inhaltsstoffen ausgezeichnet. Auf den Konsum hat das freilich keinen Einfluß.

Es wäre allzu schön, wenn der Mensch - wie etwa die Katze - seine Nahrung einteilen könnte, er einen schützenden Regulator, eine Stoppbremse für Appetit- und Hunger hätte. Doch die Konditionierung des menschlichen Essverhaltens funktioniert nicht besonders diät- und schlankheitsfreundlich.

O-TON „Es gibt in der Verhaltenspsychologie zwei Ansatzpunkte, das eine ist der Pawlow mit seinem Hund, der sagt unser Verhalten wird durch Auslöserreize ausgelöst. Also er hat da das Glöckchen gehabt, das bei den Hunden zum Speichelfluß geführt hat, übrigens eine Appetitreaktion. Es ist kein Zufall, dass Pawlow die klassische Konditionierung am Beispiel des Appetits entdeckt hat, weil der danach funktioniert. Man muss sich dann fragen, was ist für den einzelnen das Glöckchen, das Appetit auslöst. Das mag die Uhrzeit sein, der Anblick, der Geruch von Essen, das mag schlicht und ergreifend der Fernsehsessel sein, bei anderen der Schreibtisch, beim nächsten das Auto. Immer wenn wir etwas Bestimmtes machen, dann kriegen wir automatisch Appetit, weil wir in der Situation schon ganz oft gegessen haben. Das andere ist eben das operante oder das instrumentelle Konditionieren, das in den Vereinigten Staaten solche Leute wie Watson, Skinner und ähnliche entdeckt haben. Wo es um so etwas wie Belohnungslernen geht. Also dass die Konsequenzen unser Verhalten steuern. Da ist es eben im Bereich des Gesundheitsverhaltens häufig so, dass das ungünstige Verhalten kurzfristig positive Konsequenzen hat und die negative Konsequenzen erst langfristig da sind. Wenn es anders wäre. Also beispielsweise jedesmal, wenn jemand irgendwie etwas ißt, was zu fettreich ist, bekommt er sofort eine Gallenkolik, dann würde sich das Verhalten sehr nachhaltig und maßgeblich ändern."

Essen ist mehr als die reine Nährstoffzufuhr. Essen ist mit Gefühlen, Stimmungen und Launen verbunden, der Stoff, der unsere Sinne am Leben hält, und eng mit unserer Psyche verwoben ist. Sylvia Baeck von „Dick und Dünn" in Berlin, der größten deutschen Beratungsstelle in Sachen Ernährungsprobleme.

O-TON „Es gibt tausend Gründe zu essen, die gar nicht mit körperlichen Hunger zu tun haben, die haben eher etwas mit emotionalem Hunger zu tun. Das heißt, ich fülle irgendwelche Leeren, die ich in mir spüre. Entweder ich bin allein, ich bin traurig oder ich bin wütend oder ich habe einen Konflikt vor der Nase und traue mich da nicht ran."

Wenn erst einmal die Psyche den Speiseplan diktiert, nennt man das ein Essproblem. Unbestritten ist für Sylvia Baeck, dass die Entkoppelung vom eigentlich Notwendigen, von Genuß und Bedürfnis, und die zunehmende Überkonzentration auf das Essen oder das Nicht-Essen durch die Überflussgesellschaft noch gefördert wird. Der Verlust von gesellschaftlichen Strukturen, das Verschwinden der Großfamilie und die fortschreitende Vereinzelung begünstigen die Entstehung von Essproblemen.

O-TON „Also ich erlebe bei Übergewichtigen sehr viele Menschen, die sehr einsam sind, die das Wochenende wirklich quält, und die das Wochenende mit Essen wirklich vollstopfen und das ist so der einzige Trost ist. Essen ist ja auch im ersten Moment etwas Angenehmes, wenn ich mich fülle, oder wenn ich das Gefühl haben, ich bin jetzt satt, nur dass der Stopp nicht da ist und dass es dann weiter geht, und dass es dann ins Überessen geht und dann die Reue kommt und dann das schlechte Gewissen."

Es sind Formen der Kompensation, selbstvergessene Anfälle von Aktivität hinter dem Rücken der eigenen Aufmerksamkeit. Jeder kennt sie: statt gemeinsam zu tafeln, wird einsam geknabbert, statt mit Gabel und Messer das Essen am Tisch zu zelebrieren, wird es beim Fernsehen aus dem Pappkarton verschlungen, wird die braungesichtige Bulette auf dem Schoß im Auto verputzt, der Kokusnußriegel auf dem Weg zur U-Bahn erledigt, der Vanillepudding beim nächtlichen Trip zum Kühlschrank weggelöffelt.

Wir haben uns auf die schnelle Postmoderne schon eingestellt: essen, wann es uns gefällt, mal hier, mal dort, zeitlos, entritualisiert, flexibel und gehetzt. Die verlorene Tisch- und Esskultur ist für Claudia Bachhausen von den

Weight Watchern, einem der erfolgreichsten Gewichts-Management-Programmen der Welt, nicht ohne Folgen.

O-TON „Ich glaube wirklich, dass wir den Kontakt zu den Lebensmitteln verlieren, zur Kulturtechnik „Kochen“. Dass wir die Zeit nicht mehr haben, uns um unsere Mahlzeitenzubereitung richtig zu kümmern. Wenn man feststellt und durch die Supermärkte läuft und sieht, wie viele Fertiggerichte es gibt. Wie schnell ist es, dass man einfach dazu greift, weil man keine Zeit hat. Man ist im Job, man muss seine Kinder dann abholen von der Schule oder vom Sport, dann muss schnell etwas auf den Tisch. Da ist man schnell verführbar, das ist auch nachvollziehbar und das man sich dann nicht jeden Tag hinstellt und frisches Gemüse kochen möchte oder Kartoffeln schälen oder was auch immer.“

Inzwischen steht das Wieder-Erlernen eines vernünftigen Koch- und Essverhaltens sogar auf den Lehrplänen von Kindertagesstätten und Schulen. Das ist eine vernünftige, präventive Maßnahme. Den vielen Kindern und Jugendlichen, die heute schon an schwerem Übergewicht erkrankt sind, kann auf diese einfache Weise jedoch nicht mehr geholfen werden. Professor Joost sieht selbst Einrichtungen, die ausschließlich auf die Behandlung übergewichtiger Kinder ausgerichtet sind, kritisch.

O-TON „Es gibt hier die Beelitzer-Heilstätten. Die haben da eine entsprechende Station und die haben die da und die nehmen da ab. Dann gibt es das ganze auch in Berchtesgaden. Das sind Kinder, die sind da manchmal ein ganzes Jahr lang und denen wird das alles beigebracht, an denen wird richtig gearbeitet, die nehmen dann dreißig Kilo ab und im nächsten Jahr kommen sie wieder und sind schwerer als sie vorher waren. Also die Vorstellung, dass man jetzt, indem man in den Schulen irgendeine Aufklärung macht, dass man damit etwas bewirken könnte, halte ich für unrealistisch im Lichte dieser Befunde.“

Dickleibigkeit ist hartnäckig, und Dickleibigkeit setzt sich langsam durch, von einer Generation zur nächsten. In Deutschland ist heute jedes vierte bis fünfte Schulkind bei seiner Einschulung dickleibig. In der Gruppe der 5 bis

7-Jährigen hat sich die Zahl der – Anführungszeichen - „dicken" Kinder in den letzten 20 Jahren verdoppelt, bei den 10-Jährigen sogar vervierfacht.

O-TON „Und da übergewichtige Jugendliche auch sehr schnell übergewichtige Erwachsene werden, kommt da wirklich eine Lawine auf uns zu und die Hochrechnungen der WHO-Arbeitsgruppe gehen sogar weiter, dahin, dass man vermutet, dass in etwa dreißig/fünfundzwanzig Jahren, wenn nichts Entscheidendes passiert, wirklich die Hälfte der Bevölkerung fettleibig, adipös ist und dann behandelt werden muss."

Musik Jethro Tull. Fat Man

KAPITEL DREI ZURÜCK ZU ALTEN MASSEN

O-TON „Als ich dann irgendwann merklich Knie und Rückenprobleme dadurch kriegte. Sas ist sozusagen die körperliche Seite gewesen und dann habe ich dazu irgendwann auch Fotos von mir gesehen und auch einen Fernsehauftritt, den ich hatte, wo ich dann hinterher beobachtet habe und selber fand, dass ich schnaufend und dick aussah und dachte, jetzt muß ich etwas tun." Jasper Ahrens

O-TON „Meine Mutter hat dann auch angefangen mit Weight Watchers abzunehmen, ungefähr hatte sie zwanzig Kilo abgenommen und dann war das im Sommer, und ich glaub das war, als ich dann meine Sommerklamotten durchgeguckt hab und dann habe ich irgendwie gesagt. Ne, das kann irgendwie nicht sein. Da war der Punkt erreicht, wo ich gesagt habe, jetzt gefalle ich mir nicht mehr und dann mit ich damit hingegangen." Klatschen Sonja Bogun.

Eine Diskussionsveranstaltung der Weight Watchers im Hygiene-Museum in Dresden. Vor allem Frauen sind gekommen - zwischen dreißig und sechzig Jahren. Das Interesse ist enorm. Viele sind bereit im Foyer zu stehen, zur Not unter den Lautsprechern.

O-TON „Wenn Claudia Bachhausen, die übrigens zuständig ist für die Öffentlichkeitsarbeit bei Weight Watchers mich gefragt hätte, wo die Veranstaltung gemacht werden soll, hätte ich gesagt: Miete die Stadthalle, die Leute in Dresden sind interessiert."

Die Veranstaltung wird von der ehemaligen Fernseh-Moderatorin Andrea Kiewel geleitet. Bauchfrei und selbstbewußt erzählt sie von ihren eigenen, letztlich aber gescheiterten Diätversuchen. Als Stargast ist Vera Int-Veen eingeladen, Showmasterin der Sendung „Vera am Mittag" und so etwas wie die Vorzeige Dicke des Fernsehens. Beide Medienfrauen haben einen deutlich zu hohen Body-Mass-Index, kurz BMI. Mit ihm wird der Grad der Dickleibigkeit diagnostiziert, ausgedrückt im Kilogewicht einer Person pro m2 Körperfläche. Das Normalgewicht liegt bei einem BMI zwischen 18,5 und 25. Ab 35 spricht man von behandlungsbedürftigen Übergewicht, ab 40 von extremer Fettsucht.

Diät ist zum Dauerthema geworden. Permanent geistern neue Versprechungen und Losungen für`s Abnehmen durch die Lande. Sogar an Ampeln hängen die Diätangebote, unter Scheibenwischern stecken Lockrufe, unterlegt mit eindrucksvollen Vorher-Nachher-Bildern wie aus dem Guinness-Buch der Rekorde. Scharlatanerie wohin man sieht?

Zweifelsohne gehören die Diätindustrie und die Diätratgeber zu den großen Nutznießern der neuen Zivilisationskrankheit. Die Erfolgsmarke „Du Darfst" - mit dem legendären Marketingschlager „Ich will so bleiben wie ich bin" - wurde Anfang der siebziger Jahre eingeführt – zu einer Zeit, als das superschlanke, nahezu dürre Fotomodell Twiggy die Mode bestimmte und eine bis dahin unbekannte Abnehmeuphorie auslöste. Inzwischen gibt es „Du darfst" nicht nur als Brotaufstrich, sprich Butterersatz. Die Wohlfühlmarke bietet ein ganzes Sortiment fettreduzierter Produkte an, von der Tütensuppe bis zum Fertiggericht. Pressesprecherin von Unilever-Bestfoods Anja Meisel.

O-TON „Wir haben eigentlich den Ansatz gewählt, wir wollen den Frauen nicht sagen, dass sie auf etwas verzichten sollen, sondern sie sollen eben so viel essen, wie sie meinen, aber sie sollen bewußt essen. Sie sollen sich bewußt ernähren, und dann eben sehen, das, was sie übergewichtig macht,

ist eben vor allem auch das Fett und die falschen Ernährungsgewohnheiten, die sie eben angenommen haben in den letzten Jahren. Wir haben sehr innovative Rezepturen. Bei Wurst haben wir auch eine Apfel-Zwiebel-Leberwurst, wo wir ganz bewußt auf den Geschmack gehen, weil Fett natürlich auch ein Geschmacksträger ist, ist ganz klar und wenn man den reduziert, muss man natürlich etwas anderes dazugeben, damit man natürlich auch etwas besonderes irgendwo auch im Mund hat."

Seit den sechziger Jahren liegt der Fokus von Diäten heilsversprechend auf fettreduzierter Kost. Daran konnte auch der amerikanische Bestsellerautor und Arzt Dr. Robert C. Atkins nichts ändern. Er schob in den neunziger Jahren mit seiner „Diät-Revolution" plötzlich den Kohlenhydraten den schwarzen Peter zu und machte sie für die steigende Verfettung verantwortlich. Das Gefährliche an trendgerechten Vermarktungen ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse und Empfehlungen ist nicht so sehr die eigentliche Aussage, sondern die Schlichtheit der Verkündung. Nur weil ein Produkt die Aufschrift trägt – Anführungszeichen - "40 Prozent weniger Fett", ist es nicht automatisch harmlos. Sylvia Baeck von der Beratungsstelle „Dick und Dünn".

O-TON „Also jemand, der zu Überessen neigt, der wird sich dann vielleicht auch den Magermilchjoghurt holen, aber wird davon statt einem drei essen, weil er meint, dann habe ich ja sowieso gespart. Also da kommt wieder die Psyche rein, also da läuft der Selbstbetrug auf einer andere Ebene weiter und wer daran verdient, ist die Industrie. Eigentlich kann man so etwas gar nicht empfehlen und auch die ganz Süßstoffgeschichten. Süßstoff wird zur Schweinemast eingesetzt, ja damit Schweine mehr essen und es heißt, es setzt das Sättigungsgefühl herab, wenn ich viel Süßstoff oder Getränke mit Süßstoff nehme. Also ich werde automatisch mehr essen, insofern kann man sich das alles sparen."

Das Paradox zeigt sich auch in den Zahlen. Obwohl in den USA immer mehr Produkte fettreduziert angeboten werden und man dort inzwischen vierzig Milliarden Dollar jährlich für Gewichtsabnahme-Zentren, Fitness-Clubs, Diätgerichte, kalorienreduzierte Getränke, Appetitzügler,

Fitnessgeräte und –videos ausgibt, werden die US-Bürger trotzdem immer schwergewichtiger.

Eine repräsentative Umfrage der Zeitschrift „Brigitte“ aus dem Frühjahr des Jahres 2000, die mit Unterstützung vom Bundesgesundheitsministerium, sowie dem FORSA-Institut erstellt wurde, hat Frauen zwischen 20 und 60 Jahren zu ihren Diäterfahrungen befragt. 49 Prozent von ihnen gaben an, schon einmal eine Diät gemacht zu haben – unter den 40 bis 49-Jährigen waren es sogar 60 Prozent. Fünf Prozent der befragten Frauen sind ständig auf Diät, 47 Prozent haben schon ein bis zwei Diäten durchgeführt.

Ob mit Trennkost, Restriktionen wie FdH - „Friss-die-Hälfte“ oder Spezialprodukten aus Apotheken oder Drogerien: der nahezu hysterische Diätterror hat bislang nicht nur keinen Einfluß auf die zunehmende Verfettung gezeigt, er ist auch kritisch zu beurteilen wegen seiner sublimen Auswirkungen auf das allgemeine Essverhalten.

O-TON „Diätmachen im klassischen Sinne, bestimmte Mahlzeiten kochen oder bestimmte Sachen einkaufen, das man nur das isst, und dann mühsam zubereitet, das ist eigentlich gar nicht mehr so in. Was man heute macht, oder frau heute macht, das ist restriktive Essverhalten nennen wir das. Also ich esse zu bestimmten Zeiten nicht, manche sind sehr stolz, dass sie bis nachmittags um sechzehn Uhr nicht mehr essen müssen oder erst wenn sie nach Hause kommen, etwas essen und den ganzen Tag mit knurrendem Magen da im Büro oder in der Schule sitzen. Andere sagen, ich esse nach 18 Uhr nicht mehr. Andere sagen, ich esse nie wieder Fett und spare das aus. Also, es wird sehr individuell geregelt. Deswegen haben die Betroffenen auch nicht das Gefühl, sie machen eine Diät. Sie versuchen halt ihr Essverhalten irgendwie zu kontrollieren und aus diesem Kontrollieren entsteht das, wo wir sagen, dass eine Esstörung überhaupt anfängt, nämlich dass ich mich übertrieben mit meinem Essverhalten beschäftige, mit Nahrung beschäftige, und mich übertrieben mit meinem Körperschema beschäftige.“

Bei „Dick und Dünn“ hat man sich bereits vor siebzehn Jahren von Ernährungsrestriktionen und unrealistischen Aussagen über die Nachhaltigkeit kurzfristiger Gewichtsabnahmen distanziert. Denn diese

Modelle unterschlagen den Jojo-Effekt, machen den Diätkunden nach kurzem Erfolgserlebnis langfristig sogar dicker als zuvor. Stattdessen hat man ein Anti-Diät-Konzept entwickelt. Es ist an das von der Deutschen Adipositats-Gesellschaft empfohlene Drei-Komponenten-Modell angelehnt und setzt sich aus einer langfristigen Ernährungsumstellung, einer Verhaltensänderung und einem Bewegungsprogramm zusammen.

Die Weight Watchers, an deren Gruppen in Deutschland derzeit wöchentlich 80.000 Menschen teilnehmen, empfehlen für die dauerhafte Ernährungsumstellung ein Punktesystem. Jedem Lebensmittel ist hier eine bestimmte Zahl von Punkten zuordnet, mit denen sich die Teilnehmer flexibel ihre täglichen Speisepläne zusammenstellen können. Keine Lebensmittel sind verboten, auch Currywurst oder Gummibärchen hin und wieder als Aufmunterung erlaubt.

Zentrale Idee der Weight Watchers, die 1963 von der Hausfrau Jean Nidige im gemütlichen Kreis ihres privaten Wohnzimmers gegründet wurde, ist das Abnehmen in der Gruppe. Nicht einsam und unter dem Diktat von strengen Essparolen, sondern gemeinsam und mit gegenseitiger Unterstützung gelingt das Wunder. Sonja Bogun, 25 Jahre alt, hat innerhalb von eindreiviertel Jahren 76 Kilo abgenommen. Früher trug sie Konfektionsgröße 48, heute 38.

O-TON „Ja, das war eigentlich unkontrolliertes Essen und das wurde eigentlich immer mehr und mich hat es aber nie gestört. Ich habe ja auch immer noch Klamotten gekriegt und ich hatte nie Probleme damit, dass ich so dick war, weil mich eigentlich alle akzeptiert haben. Gut zum Schluß habe ich gemerkt, dass die Leute mich wirklich angestarrt haben, oder Schwimmen, das war immer mein Lieblingssport von kleinauf, und das habe ich dann auch nicht mehr gemacht und da habe ich dann gemerkt, jetzt fängt es langsam an, mich auch in meinem Leben mit zu behindern und vielleicht war das auch so ein bisschen mit der Auslöser."

Ohne einen chirurgischen Eingriff würde die „Weight Watcherin des Jahres 2003" Sonja Bogun ihre durch die verlorenen Pfunde flatternden Hautüberschüsse nicht mehr loswerden. Das eigentliche Problem ist aber

nicht ästhetischer Natur, sondern das Halten des Gewichts. Da sich das aus der Balance geratene Regelsystem eines Übergewichtigen nur sehr schwer wieder korrigieren läßt, muss – um den Jojo-Effekt zu verhindern - letztlich für alle Zeiten reduziert gegessen werden. Sich in ein solches Dauerprogramm zu zwingen, selbst dann, wenn keine Kilos mehr purzeln, und es nur noch um das eiserne Halten des Gewichts geht, ist nahezu eine übermenschliche Qual.

O-TON „Bei uns heißt es immer lebenslang. ()Disziplin. Deswegen ist es auch gut, man kann das Programm auf jede Lebenssituation aufbauen, jeder kann das für sich, ob man nur Schichtarbeit hat oder nur ganz normal Büro, so wie ich, und man kann es auf alles abstimmen, weil es auch nicht verboten ist, es ist ja auch keine Diät, es ist eine Ernährungsumstellung, man lernt mit der Ernährung richtig umzugehen und auf seinen Körper zu hören, das ist lebenslänglich, wenn man diesen Hang zum Dicksein hat, dann ist der immer da."

Nur bei durchschnittlich 15 % der an ausgeprägter Fettsucht erkrankten Patienten gelingt ein langfristiger Therapieerfolg, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Im Februar des Jahres 2003 wurde schwere Dickleibigkeit vom Bundesverwaltungsgericht endlich als Krankheitsbild anerkannt. In Ausnahmefällen zahlen jetzt die Krankenkassen bei entsprechender Indikation und als letzte Möglichkeit eine Operation zur Magenverkleinerung. Professor Westenhöfer.

O-TON „…dass ein operativer Eingriff in Form eines Magenbandes durchgeführt wird, wo also der Magen eingeschnürt wird, um dann ein ganz anderes Sättigungsgefühl und Sättigungserleben herbeizuführen. Aber spontan wäre es die absolute Ausnahme möglich, dass ein Patient mit 200 Kilo wieder unter die 100 Kilo-Marke kommt."

Selbst bei leichtem bis mittlerem Übergewicht ist der Therapieerfolg begrenzt. Populäres Beispiel ist Außenminister Joschka Fischer, der nach anfänglich erfolgreichem Abnahmeprogramm inzwischen wieder zu alten Rundungen zurückgekehrt ist. Der schwere Weg zum langen Abnehmen hat

vermeintlich leichtere Lösungen populär gemacht. In den Praxen von Schönheitschirurgen unterziehen sich jährlich 80.000 Patienten in Deutschland einer Fettabsaugung. Ob Reiterhosen oder Rettungsringe - in den mintgrünen Fluren der Meoklinik im noblen Berliner Quartier 206 wird die gelbe Fettmasse unter Narkose abgesaugt. Professor Detlef Witzel, Sekretär der Deutschen Gesellschaft für ästhetisch-plastische Chirurgie.

O-TON „Die Kanülen sind immer feiner geworden, und der wesentliche Durchbruch war gewesen Anfang der Neunziger Jahre, indem man die Fettzellen aufgepumpt hatte. Eine kleine Fettzelle wird wie ein Luftballon aufgepumpt, und durch die Flüssigkeit, die in der Fettzelle drin ist, zerplatzt diese Fettzelle und man konnte dann zerplatze Fettgewebe oder das abgestorbene Fettgewebe beseitigen und so hat man eben weniger Blutungen gehabt, man konnte größere Mengen beseitigen und vor allem das Hautbild wurde dann auch sehr glatt und schön."

Für große Fettberge ist das Verfahren dennoch nicht geeignet. Höchstens zehn bis zwanzig Liter lassen sich absaugen. Die meisten Patienten geben sich mit zwei bis drei Litern zufrieden. Der Eingriff läuft unter dem Label: figurverbessernde Maßnahme.

O-TON „Ein 37jähriger Banker hatte einen Rettungsring. Sport betreiben wollte er nicht. Nicht, weil er die Zeit nicht hatte, sondern weil er einfach sagte, bringt sowieso nichts und so weiter. Also hat er sich den Rettungsring beseitigen lassen, und sagte, das war die beste Investition eigentlich. Und zwar Anfangsinvestition, denn jetzt war ich motiviert in das Fitnessstudio zu gehen, bisschen meine Nahrung umzustellen, genauso muss man das sehen, es muss Hand in Hand gehen."

Ernährungswissenschaftler sehen im Fettabsaugen natürlich keine ernsthafte Möglichkeit der Gewichtsreduzierung. Auf der anderen Seite sind auch die Vorschläge von ernährungswissenschaftlichen Institutionen noch immer nicht eindeutig und tragen zum Teil zur allgemeinen Orientierungslosigkeit in Sachen Fettbekämpfung und Fehlernährung bei.

So ist gerade die amerikanische Ernährungspyramide, die Anfang der 90er Jahre vom U.S. Departement of Agriculture als gesundsheitsförderliche Ernährungsrichtlinie erstellt wurde, heftig in die Kritik geraten. Auf einmal wird Kartoffeln und weißem Reis die rote Karte gezeigt. In Kombination mit Bewegungsmangel wird ihr regelmäßiger Verzehr sogar für die Entstehung von Typ-II-Diabetes verantwortlich gemacht. Das neue, von Dr. Walter Willet und der Havard School of Public Health als Alternative erstelle Ernährungsgebilde nennt sich nun „Healthy-Eating"-Pyramide. Die wesentliche Aussage: im Kampf gegen Dickleibigkeit können weder Fette pauschal abgelehnt, noch Kohlenhydrate uneingeschränkt empfohlen werden. Ob mit diesem Ernährungsmodell langfristig gesünder gelebt wird, muß sich allerdings erst noch zeigen. Wissenschaftlich gibt es keine Beweise.

Woran sollen sich Menschen mit Gewichtsproblemen da noch halten? Professor Joost empfiehlt eine Ernährungsumstellung, die sich an der mediterranen Küche orientiert, weniger Zucker und Fett enthält, sich im Alltag durchsetzen läßt und zudem an den traditionell gewachsenen Ernährungsgewohnheiten der jeweiligen Region angelehnt ist. Bei konkreten Diät-Tipps zeigt er sich kritisch.

O-TON „Ich bin da sehr vorsichtig, eine ganze spezielle Diät zu empfehlen, einfach weil keine von ihnen gezeigt hat, dass sie einer anderen langfristig überlegen ist. Alle sind wirksam in der schnellen Gewichtsabnahme, alle Diäten, die angeboten werden, wenn man sie benutzt, dann nimmt man ein paar Kilo ab. Aber keine von den Diäten hat das bislang gezeigt im Vergleich mit den anderen, dass sie dadurch eine dauerhafte Gewichtsabnahme bekommen."

Mehr und mehr Adipositas-Experten sehen inzwischen in der Superpille die einzige Möglichkeit, das Leiden am Überfluss überhaupt in den Griff zu bekommen: Essen ohne dick zu werden, Abnehmen auf Dauer: ein Milliarden Markt. Die letzte Hoffnung?

O-TON „Es gibt Kollegen von mir (), die meinen, das ganze Problem ist nur mit einer Pille zu lösen – das geht gar nicht anders. Ich weiß das nicht. Ich

bin vorsichtig mit solchen Prognosen. Aber es wäre natürlich schön, man hätte ein Medikament, dass die Störung des Regelkreises bei den Übergewichtigen normalisieren könnte. Das gibt es zur Zeit nicht. Die Medikamente, die wir haben, haben so viel Schwächen, dass man sie nicht einfach bedenkenlos empfehlen kann.“

Kurz vor dem Durchbruch schien man Mitte der neunziger Jahre mit der Entdeckung von Leptin, einem Eiweiß-Hormon, das im Gehirn den Appetit hemmt. Der Hoffnungsschimmer verschwand schnell wieder, nachdem man bei extrem Übergewichtigen eine Unempfindlichkeit gegenüber dem Hormon festgestellt hatte. Von den derzeit zugelassenen Medikamenten sind die Nebenwirkungen so groß, dass sie im Grunde kaum zu empfehlen sind.

O-TON „Das zur Zeit verfügbar ist, ist eine Substanz, die am Gehirn ansetzt, am sogenannten Serotoninsystem. () Serotonin ist ein Überträgerstoff, der das Hungergefühl reguliert. Eine zweite Substanz, die auch zur Zeit verfügbar ist, die hemmt die Spaltung von Fetten im Darm. Das geht dann einfach durch, hat aber den dummen Nachteil, dass man sich dann unwirllkürlich in die Hose machen kann. Es kommt also zu unfreiwilligem Stuhlabgang, was ein Patient natürlich überhaupt nicht ertragen kann. Also stützt dieses Medikament, wenn man es denn nimmt, eine fettfreie Diät, wenn sie wollen. Es ist aber nicht der überzeugende Therapieansatz würde ich sagen. In der Zukunft gibt es eine Reihe von Medikamenten, die auch wieder am Gehirn ansetzten, an sogenannte Rezeptoren, die das Hungergefühl regulieren. Da gibt es vielversprechende Ansätze. Es gibt ein Hormon, das heißt Ghrelin, das wird vom Darm freigesetzt, vom Magen freigesetzt und signalisiert, dass der Magen leer ist, dieses System versucht man auszutricksen. Dann gibt es zwei andere Systeme, die zur Zeit in der Erprobung sind, das sogenannte M.-Rezeptor, dessen Stimulation eine Hemmung der Nahrungsaufnahme macht und das N.-y.“

Fettleibigkeit mit Medikamenten kurieren zu wollen, klingt nach An- und Ausschalter, als wäre der Mensch wirklich nur eine Maschine. Doch wenn

diese Welt uns dick gemacht hat, muß sie uns dann nicht auch wieder dünn machen?

O-TON „Ich habe noch keine abschließende Meinung. Mir wäre es persönlich lieber, wir würden es hinkriegen, dass die Menschen ihren Lebensstil verändern, auf der anderen Seite kenne ich die frustralen Therapieversuche. Es gibt kaum eine Gesundheitsproblematik, die so therapieresistent ist wie die krankhaftes Übergewicht bei Kindern. () und für diese Fälle ist es absolut gerechtfertigt ein solche Medikament zu finden.“

Musik Jethro Tull. Fat Man

KAPITEL VIER DAS EIGENE MAß

O-TON „Das Schlaraffenland haben wir ja selber herbeigeführt und nicht weil wir uns umbringen wollen, sondern weil wir die Vielfalt lieben, und ich denke, es ist in der Tat illusorisch jetzt irgendwie da über Vorschriften das eine oder andere verbieten zu wollen, sondern eine ganz wichtige Komponente ist schon, dass wir lernen müssen, mit dieser Vielfalt umzugehen.“

Bedürfen wir vielleicht nur Zeit, um uns auf die massenhafte, industrielle Lebensmittelproduktion einzustellen? Tatsache ist, dass sich die Gesellschaft schon mit den neuen Körpermassen einrichtet. In Amerika wurden die Schalensitze in U-Bahnen, die Plüschsessel in Theatern und Kinos den neuen Körpergrößen angepaßt. Und für bestimmte Tickets müssen Dicke bereits doppelte Preise bezahlen.

Eine physische Zwei-Klassengesellschaft entsteht. Die Dicken werden immer dicker und die Dünnen werden fitter, durchtrainierter und immer körperbewußter. Ein Riss, der sich durch die Gesellschaft zieht.

Nach einer Studie des ‚National Bureau of Economic Research‘ in Cambridge Massachusetts, USA, zeigt sich Fettleibigkeit sehr deutlich als

ein soziales Problem. Es sind vor allem die ärmeren und ungebildeteren Bevölkerungsschichten betroffen. Während der dicke Bauch früher Zeichen von Macht und Elite war, gilt er heute als Schwäche und Eingeständnis fehlender Disziplin, fast als asozial. Schlanksein ist das neue Statussymbol. Die Übergewichtigen werden zu den Verlierern am Rand.

O-TON „Sie gehen nicht mehr raus, nehmen eben nicht Teil am Leben über das Konsumieren, sondern sie ziehen sich zurück, bestellen Sachen über den Katalog, ob das jetzt Lebensmittel sind oder ob das jetzt Kleidung sowieso, kann ich zu Hause anprobieren, muss ich mich nicht in so ein blöde Umkleidekabine quetschen. Also das führt eher zur Vereinzelung. Ich bin sowieso ein ganz intensiver Verfechter der These, dass man Übergewichtige nicht stigmatieren sollte und dürfte. Die werden ja in unserer Gesellschaft stigmatisiert. Das gilt ja als Verhaltensstörung, Willensschwäche und das ist genau falsch, so ist es nicht, die haben in meinen Augen ein fassbare Störung, die haben zu viel Hunger und wahrscheinlich zu wenig Energieproduktion. () Ich habe großes Verständnis für Leute, die übergewichtig sind und es nicht schaffen, das Gewicht zu halten.“

Zum ersten Mal in der fast 80-jährigen Geschichte der Fastfood-Industrie mußte McDonald‘s einen Gewinnrückgang hinnehmen. Man könnte den Einbruch bei dem Konzern mit seinen 30.000 Filialen in insgesamt 121 Ländern auch als ein positives Zeichen für die wachsende Macht eines neuen Ernährungs- und Gesundheitsbewußtseins bewerten. Das negative Image von Fastfood wurde nicht zuletzt durch den Fett-Alarm in Wissenschaft und Medien herbeigeführt und natürlich durch die aufsehenerregenden Klagen von Eltern dickleibiger Kinder gegen McDonald`s. Sie beschuldigten den Konzern, ihre Fettleibigkeit aufgrund mangelnder Informationen über den Kaloriengehalt der Produkte mit verursacht zu haben.

O-TON „Und ich habe gelernt aus diesem Fall, dass diese ChickenMcNuggets gar nicht gesund sind. Das ist gar nicht zartes, mageres Hähnchenfleisch. Nein, nein. Das sind die zusammengepreßten Hähnchenteile, die dann mehr Fett enthalten, als irgendein anderes Stück Fleisch. Da ist nämlich noch Fett mit rein gebracht worden, mit anderen Worten. Wir wissen zu wenig, was in den vorgefertigten Lebensmittel drin

ist. Es mag so sein, dass wenn sie das alles selber machen, eine bessere Kontrolle darüber haben.“

Vielleicht aber auch nicht, denn alle anderen Lebensmittel in Amerika werden bereits mit genauen Angaben zu Inhaltsstoffen gekennzeichnet, ohne dass sich dadurch einschneidend etwas am Essverhalten geändert hätte. Die Klagen der Kinder wurden denn auch abgelehnt. Im Urteil führte der Richter an, der Schadensersatzprozess werfe eine, Zitat: „einzigartige und herausfordernde Frage auf“, nämlich, wo die Linie zwischen selbstverantwortlichem Handeln und dem Schutz des einzelnen durch die Gesellschaft zu ziehen sei.

Insbesondere brauchen die noch nicht eigenverantwortlichen Kinder Schutz, leider oft auch vor ihren eigenen Eltern. Und da den bereits an Fettleibigkeit Erkrankten nur äußerst schwer zu helfen ist, sollte der Schutz insbesondere präventiv bei den nächsten Generationen ansetzen. Die Frage lautet nur, wie? Bei der Deutschen Gesellschaft für Adipositas hat man kein seeligmachendes Rezept. Professor Westenhöfer.

O-TON „Also ein bisschen das Dilemma, das ich sehe, ist, ich denke, viel Forscher und Praktiker in diesem Bereich haben das klare Bewußtsein, dass sich etwas ändern muss, sonst läuft es auf eine Katastrophe hinaus, aber bei der Frage, was, das wir so ein paar vage Ideen haben, aber ich glaube nicht, dass wir da schon der Weisheit letzten Schluß schon gefunden haben.“

Es werden noch Millionen Diäten ausprobiert, Millionen Liter Fett abgesaugt und immer mehr Mägen operativ eingeschnürt werden; und auch die volkswirtschaftlichen Kosten werden noch eine neue, ernsthaftere Betrachtung des Problems notwendig machen, bis dieser Kulturkampf des neuen Jahrhunderts friedlich zu Ende gehen kann. Unser Held wird dann ein Anti-Held sein, der zu ewigen Qualen verurteilte Tantalus aus der griechischen Mythologie.

Tantalus, ein Sohn des Zeus, mächtiger König von Phrygien, wurde wegen seiner Auflehnung gegen die Götter in die Unterwelt verbannt. Seitdem steht er in einem See, dessen Wasser zurückweichen, wenn er trinken will. Über seinem Haupt Zweige beladen mit süßen Früchten - die zurückschnellen, sobald er nach ihnen greift.

So wie die Götter Tantalus zu ewigem Verzicht verdammten, so müssen auch wir uns verdammen. Erst wenn die Reduktion in uns selbst entsteht, wir an unsichtbaren Fäden die überall lockende Essenfülle dirigieren, verliert der Verzicht seine Qual und wird das Überangebot zu dem, wonach sich die Menschen schon seit Anbeginn sehnen, zu einem wahrhaften Schlaraffenland.

Musik Jethro Tull. Fat Man
SCHLUSS