

HIRSCHHAUSENS HIRNSCHMALZ

FRANK EIDEL, MIT FRIDL. GEN. VON ECKART VON HIRSCHHAUSEN



Psychotest:

Dicke sind ...

- A) ganz süß.
- B) ganz lustig.
- C) mehr als ganz.
- D) ganz normal.

Selbst schuld!

DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

ist Mediziner und Moderator – und hat mit Intervallfasten gut zehn Kilo abgenommen. Mal sehen, ob's hält.

Im Mittelalter war klar: Krankheiten sind eine Strafe Gottes, und der Leidende hat sein Elend verdient, egal wie. Heute sind wir bei manchen Krankheiten immer noch der Ansicht, das haben sich die Leute selbst zuzuschreiben! Vor allem Übergewichtige haben »gesundigt« oder sind einfach zu willensschwach, um den lockenden Kalorien charakterlich etwas entgegenzusetzen.

So landen Dicke in einem Topf mit Alkoholikern und Rauchern. Alles Gesundheitsversager. Die Psychologen Jutta Mata und Ralph Hertwig fragten herum, was Menschen in den vom Übergewicht am stärksten gebeutelten Ländern USA, Großbritannien und Deutschland glauben, wer an der Misere schuld sei. Und siehe da: Bei Depression sind wir eher geneigt, sie als eine kollektiv hervorgebrachte Krankheit anzusehen. Aber bei Tabak-, Alkohol- oder Kalorienabhängigkeit liegt die Verantwortung beim Einzelnen. Und am besten sollen die »selbst Schuldigen« büßen, indem man sie für ihre Behandlung blechen lässt statt die Gemeinschaft. »Kalorienabhängigkeit« habe ich jetzt erfunden, doch es gibt verblüffende Parallelen zu anderen Süchten, allen voran, dass der Verstand hier nicht viel ausrichtet. Jeder kennt den Mechanismus der Selbstschädigung, dennoch steigern wir die Dosis – bis Körper und Seele leiden.

Das große Missverständnis: Wenn eine epidemische Krankheit das Problem von Millionen Einzelnen ist, braucht jeder Einzelne auch seine individuelle Therapie. Dabei lässt sich die Adipositasforschung der letzten 20 Jahre so zusammenfassen: Wer einmal richtig dick ist, bleibt es. Und wer mit Gewalt abnimmt, nimmt die abgehungerten Kilos sehr wahrscheinlich wieder zu. Inzwischen sind mehr Menschen auf der Welt über-

untergewichtig. Rund 42 Prozent der Weltbevölkerung versuchen gerade abzunehmen. Absurd. Wenn wir davon ausgehen, dass sich unsere Gene in den letzten 40 000 Jahren kaum verändert haben und wir nicht grundsätzlich sündiger und willensschwächer sind als die Leute vor zwei Generationen, was erklärt dann die globale Zunahme des Zunehmens? Die Umwelt! Unsere bewegungslose Lebensweise und die ständige Verfügbarkeit von Hochkalorischem. Und damit liegen die drei effektivsten Auswege auf der Hand: Prävention, Prävention und Prävention.

Das Problem ließe sich intelligent lösen, wenn wir die alltägliche Verführung angingen. Warum gibt es in fast jeder deutschen Schule einen Cola-Automaten oder einen Kiosk in der Nähe, wenn die überzuckerten Getränke einen Grundstein für Übergewicht legen? Damit die Schüler etwas zu tun haben, wenn mal wieder Sport ausfällt? In England sind die Zuckerspender in Schulen verboten. Und wenn Engländer schon mal etwas Sinnvolles tun, sollten wir sie nicht allein lassen.

Warum gibt es keine Lebensmittelampel, keine klare Empfehlung, was eine vernünftige Mahlzeit von Chips unterscheidet? Es bräuchte auch keine Werbung mehr für Junkfood und Zuckerbomben. Wir haben doch auch längst eingesehen, dass man Kindern nicht Zigaretten und Spirituosen anbieten sollte. Das wirkt. Was uns dringend fehlt, ist ein besseres Wort für »kalorienabhängig«: Junkfood-Junkies? Sugar-Babes? Colateralgeschädigte? Der Ideenwettbewerb ist eröffnet! ★

QUELLE

Mata, J., Hertwig, R.: Public Beliefs about Obesity Relative to Other Major Health Risks: Representative Cross-Sectional Surveys in the USA, the UK, and Germany. In: *Annals of Behavioral Medicine (im Druck)*, 2018