

Liebe Leserin, lieber Leser,

Übergewicht ist ein gesellschaftliches Problem. Die deutliche Zunahme von Übergewicht in den letzten 20 Jahren liegt nicht daran, dass alle Menschen willensloser geworden sind, sondern an den Umständen: Wir bewegen uns immer weniger. Von klein auf werden wir an ungesundes Essen gewöhnt und halten es für normal. Wir haben außerdem die Möglichkeit zum permanenten Essen. An Tankstellen, an Imbissbuden, sogar in neuester Zeit in Buchläden – an jeder Ecke können wir uns mit Hochkalorischem versorgen. Und die Portionen, die angeboten werden, werden immer größer.

Es hat deshalb keinen Sinn, jedem Übergewichtigen ein schlechtes Gewissen einzureden und zu suggerieren, er sei selbst schuld. Nein, es ist unsere Kultur geworden, so zu essen, dass ein Großteil der Menschen dick oder krank wird. Besser wären daher politische und gesellschaftliche Signale, zum Beispiel ungesundes Essen höher zu besteuern, keine Zuckerlimonade und keinen Zuckerkakao in Schulen anzubieten. Aber solange das in Deutschland nicht stattfindet, kann jeder nur selber dafür sorgen.

Für uns wurde das Thema Übergewicht in dem Moment akut, als Rainer mit der Diagnose Diabetes konfrontiert wurde. Diabetes verschwindet, wenn man konsequent abspeckt. Rainer hat jetzt seit zehn Jahren zwei Kleidergrößen weniger. Er nimmt keine Medikamente mehr ein und sein Blutzucker ist okay. Wir haben alle Fallstricke und Probleme bezüglich Übergewicht am eigenen Leib erfahren und wir haben das Schwabbelfett trotzdem besiegt. Dieses Wissen möchten wir mit Ihnen teilen. Schlank werden (und bleiben) ist einfacher, als ein Loch in den Schnee zu pinkeln. Wir halten keine Diät, wir schlemmen mehr als früher.

Ute Schüwer und Dr. Rainer Limpinsel