

**TRADUZIONE RAPIDA**

---

**Schlechte Ernährung und keine Bewegung**

**Ungesunde Speisen verursachen Übergewicht und Krankheiten, werden aber oft bevorzugt, da sie billig sind und vielen subjektiv gut schmecken.**

Meine Damen und Herren,

ich halte das Thema Ernährung und Bewegung für sehr wichtig. Die Medien beschäftigen sich ständig mit diesem Thema. Zeitungen und Zeitschriften sind voll von gutgemeinten Ratschlägen. So muss man sich also fragen, warum gerade die Ernährung eine so wichtige Rolle in unserer modernen Gesellschaft überhaupt spielt.

Die Erklärung, glaube ich, liegt in dem engen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit. Gesundheit ist ein hohes Gut. Jeder Mensch möchte gesund sein und möglichst lange gesund bleiben. Eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung sind wichtige Voraussetzungen für Gesundheit. Das ist unbestritten und jedem bekannt.

Aber genau hier liegt unser Problem: die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten haben sich sehr verändert. Fast 50% der Männer und Frauen treiben überhaupt keinen Sport.

Das hat Folgen, die uns wohlbekannt sind: Starkes Übergewicht und Adipositas, die mit hoher Wahrscheinlichkeit zu chronischen Erkrankungen führen.

Menschen mit starkem Übergewicht leiden zudem oft auch an einem geringeren Selbstvertrauen. Übergewichtige Kinder und Jugendliche haben häufig ein geringes Selbstwertgefühl. Sie leiden unter Hänseleien ihrer Altersgenossen und der sozialen Isolation.

Übergewichtige Kinder müssen sich einiges anhören, wie z. B.: „Dicke sind langweilig, hässlich, faul, unbeweglich, traurig, voll doof!“ Häufig dürfen sie nicht mitspielen. Und die Geschichte geht weiter noch, d. h. Übergewichtige bekommen schlechtere Ausbildungsplätze und verdienen weniger. Übergewichtige Mädchen finden seltener einen Partner.

Die WHO spricht bereits von einer „Epidemie“ angesichts der weiten Verbreitung von Übergewicht und Adipositas. Die massive Ausbreitung führt zu Auswirkungen, die auch zunehmend zu einem Risiko für die gesamte Gesellschaft werden.

Aus diesem Grund müssen wir also alles tun, um die Menschen fit zu halten. Was können wir dann tun? Ja, meine Damen und Herren, **Prävention** ist die Antwort, **Prävention!**