

Auch in Bremerhaven kommt es „dicke“

Schon im Kindesalter sind viele übergewichtig – Gewicht stoppt Karrieren

Von unseren Redaktionsmitgliedern
Susanne Seedorf und
Phillipp Saure

Bremerhaven. Die Deutschen sind zu dick, die Bremerhavener machen da keine Ausnahme. Sportlehrer warnen: Jedes fünfte Seestadt-Kind ist übergewichtig. Bei fülligen Erwachsenen steht sogar die Karriere auf dem Spiel.

„Der Anteil übergewichtiger Kinder ist in den vergangenen Jahren gestiegen“, hat Rupert Bartmann, Lehrer an der Gorch-Fock-Schule, beobachtet. Seit 38 Jahren unterrichtet er Sport. Bartmann schätzt, dass etwa 20 Prozent der Grundschüler zu viel auf den Rippen haben. „Früher waren das etwa zehn Prozent“, sagt er. Beim Unterricht mache sich das natürlich bemerkbar. Er ist sich sicher: „Die Schüler waren früher fitter.“ Viele Kinder hätten keine Kondition mehr. „Bei einem 50-Meter-Lauf hängt einigen schon die Zunge aus dem Hals.“

Rita Thiel, Sportlehrerin an der Allmerschule, bestätigt die Dicken-Diagnose – und macht auf die sozialen Folgen aufmerksam: Hänseleien. Um gegenzusteuern, nimmt sie von Zeit zu Zeit die Eltern ins Gebet. „Was die ihren Kindern für die Pause mitgeben, ist nicht zu fassen: Weißbrot, Schokoriegel oder Limonaden sind nicht selten.“

In ihren eigenen Pausen machen es die Erwachsenen nicht besser, meint Ernährungsberaterin Gabriele Bermes. Auf dem Speiseplan der Eurogate-Kantine sieht sie drei Menüs kritisch: Gebackener Fleischkäse (805 kcal), paniertes Schweinekotelett (891 kcal), Schweinegulasch (627 kcal) seien zu fett für Leute, die heute im Hafen nicht mehr so hart arbeiten wie früher, sondern vor allem sitzen. Den Fisch am Freitag findet sie in Ordnung, obwohl es fetter

Pangasius ist. Ab und zu ist das erlaubt, wenn man sich einen frischen Salat dazu gönnt. So einen, wie aus der Hochschul-Mensa. Aber ohne süßes Dressing.

Kalorien können sogar der Karriere schaden. So kann ein Zuviel auf der Waage die Beamtenlaufbahn verbauen. Bei Einstellungsuntersuchungen für Lehrer, Feuerwehrmänner und Polizisten ist die „Schallmauer“ ein Body-Mass-Index

(BMI) von 30, sagt Dr. Stefan Müller-Ehlers vom Gesundheitsamt. Grund: Übergewicht kann zu erhöhten Krankenstand, Dienstunfähigkeit und früherer Pensionierung führen.

Weil dickere Menschen durch ihre Gesundheitsrisiken das Budget der Krankenkassen belasten, haben Politiker sogar schon höhere Beiträge für Übergewichtige gefordert.



Claudia Czene ist gegen höhere Beiträge für Dicke. „Dann lieber eine Fast-Food-Steuer“, ist ihr Vorschlag.



Johannes Hauschild meint: „Wer sich vollfrisst, soll auch zahlen.“ Ausnahme: Genetisch bedingtes Übergewicht.



„Viele sind krankhaft übergewichtig, wie ich“, sagt Gitta Janzen. Für diese Leute seien höhere Beiträge unfair.



Ismael Buric ist absolut gegen diese Sonderzahlung. „Ob dick oder dünn, Mensch ist Mensch“, findet er.

IM BLICKPUNKT

Gesundes Essen

Sogar Suppe muss man gut kauen, jedenfalls die Einlage. Das empfiehlt Ernährungsberaterin Gabriele Bermes. Grund: Nach etwa 20 Minuten setze die Sättigung ein. Je länger man also für eine bestimmte Portion braucht, desto wahrscheinlicher ist man satt, wenn sie aufgegessen ist.

Das Auge muss mitessen, meint Bermes. Frische Farben zum Beispiel im Salat signalisieren Rohkost. Und da beim Kochen und Braten meist Fett im Spiel ist, steht Farbe für Gesundheit. Verstecken können sich Kalorien aber in zuckerhaltigem Salatdressing. Auch Kartoffeln und Reis sind gesund,

solange sie nicht unter deftiger Sauce verschwinden. Und beim Fisch fette Sorten wie Pangasius und Lachs nicht jeden Tag essen.



Ernährungsberaterin Gabriele Bermes mit einer Auswahl aus dem Mensa-Speiseplan. Foto:map