Oltersdorf, Ulrich
Von: Jürgen Bock [j.bock@stn.zgs.de]
Gesendet: Mittwoch, 2. Juni 2004 15:08
An: 'Ulrich Oltersdorf'
Betreff: AW: Kurzinterview

Hallo Herr Oltersdorf,

hier das Kurzinterview. Wenn Sie inhaltliche Änderungswünsche haben, können Sie mich gerne unter 0711-7205-749 anrufen. Vielen Dank für den Bildhinweis. Falls wir ein Foto brauchen, versuchen wir es zunächst einmal mit dem von der Homepage. Falls das klappt, würde ich die BFE als Rechteinhaber angeben.

Gruß Jürgen Bock

Herr Oltersdorf, Baden-Württemberg verzeichnet den geringsten Krankenstand in Deutschland und weniger Übergewichtige als andere Bundesländer. Gibt es einen Zusammenhang?

Der Krankenstand hat in erster Linie mit einem ausgeprägten Pflichtgefühl zu tun, daneben leider auch mit steigender Angst um den Arbeitsplatz. Natürlich fördert aber auch eine ausgewogene Ernährung die Gesundheit.

Isst man im Südwesten gesünder?

Traditionell wird hier eher gesund und karg gegessen, einfache Kost bevorzugt. **Linsen und Spätzle sind im Grunde ideal**, weil sich die Nährwerte ergänzen. Dazu kommen weitere kleine Punkte, die Vorteile bringen: Alternative Diäten sind im süddeutschen Raum stärker vertreten, zudem gibt es im Land ein vorbildliches Ernährungsberatungssystem, nicht zuletzt durch die Ernährungsfachfrauen des Landwirtschaftsministeriums.

Wie aussagekräftig sind denn Studien überhaupt?

Mit den in letzter Zeit weit verbreiteten Rankings muss man natürlich vorsichtig sein, sowohl beim Krankenstand als auch beim Übergewicht. Die Ergebnisse variieren von Zeit zu Zeit. Selbst Baden-Württemberg ist sehr heterogen und lässt sich schwer über einen Kamm scheren. Man weiß eigentlich gar nicht so genau, was die Deutschen essen. Deswegen planen wir zurzeit eine nationale Verzehrserhebung, um die Ernährungsweisen in unterschiedlichen Regionen herauszufinden.

Trotz der vergleichsweise guten Ergebnisse sind trotzdem über 46 Prozent der Menschen im Land übergewichtig. Was können die Baden-Württemberger tun, um noch gesünder zu leben?

Ganz klar: Die Leute müssen weniger essen und sich mehr bewegen. Es gibt zu wenige körperliche Aktivitäten, die Energiebilanz stimmt so nicht mehr. Nicht umsonst spricht man von den so genannten „Couch-Potatoes." Das ist ein europaweiter Trend: Überall verschwinden die traditionellen Essgewohnheiten. Wenn ich meinen Körper besser kenne, kann ich aber auch mit dem Essen besser umgehen.

Fragen von Jürgen Bock