

Warum wir es schaffen, nicht gesund zu bleiben



Wer einfach nur erfahren will, warum er es nicht schafft, gesund zu leben, geht mit diesem Buch einen mühsamen Weg, denn es bietet eher, was der Untertitel verspricht: eine Streitschrift im schönsten Wortsinn. Christoph KLOTTER vertritt einen ungewohnten Ansatz, der „Gesundheitsförderung“ nicht als „heilige Kuh“ stehen lässt, son-

dern sich erlaubt, kritisch und dabei oft schonungslos Hintergründe, Ziele, Vorgehensweisen und bisherige Erfolge in Frage zu stellen. Das alles jedoch mit dem Ziel, sie zu verbessern, von Altlasten, Irrtümern und einer Vermischung von Werten zu befreien und so wirkungsvoller zu machen.

Nach einer anfänglichen Klärung, was Gesundheitsförderung ist und als was sie sich versteht, stellt er ausführlich ihre „Stationen“ in Form der WHO-Chartas seit Alma-Ata 1978 vor, zeigt Besonderheiten und Defizite der einzelnen Entwicklungsschritte auf. Anhand vieler Beispiele werden aktuelle Wirkungsbereiche von Gesundheitsförderung vorgestellt, darunter das Vorgehen in verschiedenen Settings wie Schule, Betrieb und Gemeinde, daneben das „störungsbezogene“ Vorgehen in z. B. Anti-AIDS-Kampagnen.

Ausführlich diskutiert KLOTTER, welchen Wert wir Gesundheits-

förderung beimessen, welche Werte diese prägen, welche Gesellschaftsströmungen sie vorantreiben und was Misserfolge verursacht. Diese Diskussion wird im Lauf des Buches immer wieder geradezu lustvoll aufgegriffen und birgt Zündstoff: Die Vorstellung von Gesundheitsförderern, dass Gesundheit für alle Menschen ein grundlegender Wert ist, stellt er in Frage – andere Werte wie Genuss, Müßiggang, Risiko seien konkurrierende menschliche Werte, die akzeptiert werden müssten. Die direktive Vorgabe des Gesundheitswertes erzeuge dagegen Gegenwehr, insbesondere wenn höhere soziale Schichten ihn zur sozialen Diskriminierung niedrigerer Schichten nutzen oder wenn damit versteckt christlich-abendländische Werte wie Mäßigung und Disziplinierung eingefordert würden, statt eine offene Wertediskussion zu führen („Workaholics“ werden weniger diskriminiert als „Dicke“, obwohl sie ebenso gesundheits-

schädigend leben. Sie entsprechen aber dem protestantischen Ideal).

Insgesamt ist dieses Buch ein wichtiges Buch, das jede und jeder, der sich Gesundheitsförderung auf die Fahnen geschrieben hat und/oder täglich darin wirkt, lesen sollte, um vermeintlich Selbstverständliches zu hinterfragen und damit die Weichen für eine reformierte, weniger avantgardistische und wissenschaftlich gründlicher fundierte Gesundheitsförderung zu stellen. Auch wenn man nicht in allem mit dem Autor übereinstimmen mag, dafür ist es eben eine Streit-Schrift. ■

Sabine Schmidt, Fernwald
Christoph Klotter

Warum wir es schaffen, nicht gesund zu bleiben. Eine Streitschrift zur Gesundheitsförderung.

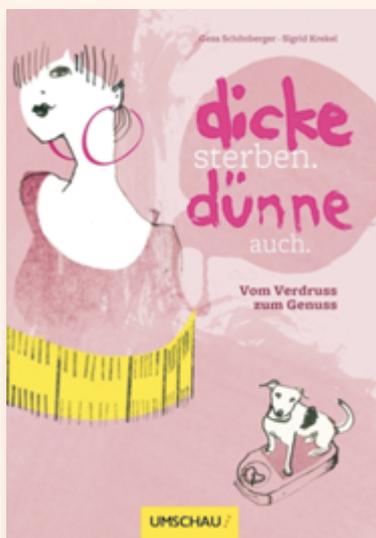
168 S., kartoniert. 16,90 €
Ernst Reinhardt Verlag
München Basel, 2009
ISBN: 978-3-497-02061-4

Dicke sterben. Dünne auch

Dieses sehr unterhaltsame Buch führt uns lebendig und alltagsnah in die „normal-verrückten“ Essorgen der ‚Leitfiguren‘, der 32-jährigen Coralie und ihres Hundes Hermann, ein. Humorvoll und pragmatisch wird entwickelt, wie man sich in einer Welt voller Genüsse, Verführungen, unentdeckter „Wellness“ und Betrügereien Wege sucht, sich so zu ernähren, dass weder die Taille

das Weite sucht noch der Genuss, in der die Schokolade ebenso ihren Platz hat wie das Gemüse; und das alles, ohne sich dem Diätterror und seinen Jo-Jo-Folgen zu unterwerfen.

Während Ratsuchende vielfältige, fröhlich verpackte Informationen und ein überschau-



bares, wundervoll pragmatisches Regelwerk finden (Coralies TOP 10), ziehen Fortgeschrittene ihren Lesegenuss zusätzlich aus den zahlreichen Seitenhieben. Diese treffen die strengen Nährstoffberechnungen, nervende dogmatische Besserwisseri und genuss-

feindliche Ernährungsheilige ebenso wie die Eigenheiten der Geschlechter oder die menschliche Dummheit, welche uns immer wieder dazu bringt, Wunderversprechungen hinterherzulaufen.

Mit dem Buch versucht die Dr. Rainer Wild Stiftung wissenschaftlich fundiertes Ernährungswissen unterhaltsam zu gestalten – dies ist gelun-

gen. „Dicke sterben. Dünne auch“ wird gerade Jüngeren den Einstieg in das Thema erleichtern. Da es sich gleichzeitig um ein Sachbuch und Fiktion handelt, kann man es (v. a. für höhere Klassen) für eine Bildung nutzen, die Spaß machen kann und mit den Fernsehgewohnheiten Jugendlicher kompatibel ist.

Das Buch ist ungewöhnlich liebevoll gestaltet, der Preis mit 16,90 € (Hardcover) ebenso ungewöhnlich niedrig. So ist es auch ein wundervolles Weihnachtsgeschenk für die vielen Frauen, die sich immer noch mit unnötigen Diäten herumschla-

gen und doch so gerne essen. Ihnen wird der Genuss nicht nur gelassen, er wird gefördert. ■

*Barbara Methfessel, Heidelberg
Gesa Schönberger/Sigrid Kregel*

Dicke sterben. Dünne auch. Vom Verdross zum Genuss. 176 Seiten, 17 x 24 cm, Hardcover, Lesebändchen illustriert von Ellen Zimmermann, 16,90 €
Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt, 2009
ISBN: 3-86528-654-2
Weitere Informationen und Leseproben unter <http://www.gesunde-ernaehrung.org/de>

Medienpaket für Schulen zum richtigen Hygieneverhalten

Überall dort, wo viele Menschen miteinander in engen Kontakt kommen, ist die Gefahr besonders groß, sich mit der Neuen Grippe („Schweinegrippe“) anzustecken. Deshalb hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) jetzt ein Medienpaket zum richtigen Hygieneverhalten speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt.

Plakate, Aufkleber und Faltblätter sollen in Schulen über die richtige Händehygiene, richtiges Husten, Niesen und Naseputzen informieren. Die Materialien wurden in zwei unterschiedlichen Gestaltungslinien produziert, um eine altersgerechte Ansprache von Kindern und Jugendlichen in Grundschulen und weiterführenden Schulen der Sekundarstufe I zu gewährleisten. Sie können im Unter-

richt eingesetzt oder an verschiedenen Stellen im Schulgebäude, z. B. in den Waschräumen, angebracht werden.

Die Hygienemaßnahmen vermindern nicht nur die Ansteckungsgefahr mit der Neuen Grippe, sondern auch bei anderen Infektionskrankheiten wie Erkältungen und Magen-Darm-Infekten. ■

Das kostenlose Medienpaket „schütz ich mich – schütz ich dich“ kann unter www.bzga.de/:hygiene-anschulen angesehen werden. Dort ist auch die Bestellung möglich.

In Lebensmitteln unerwünscht

Die Lebensmittel in Deutschland sind heutzutage so sicher wie nie zuvor sagen Lebensmittelexperten. Die Verbraucher tun sich mit dieser Aussage noch schwer: Dioxin in Milch, Chloramphenicol in Krabben ... Es scheint, man könne fast nichts mehr bedenkenlos und mit Genuss essen.

In dem Heft „In Lebensmitteln unerwünscht“ des aid werden die Rechtsvorschriften im Bezug auf unerwünschte Stoffe dargestellt, Grenzwerte aufgezeigt und eine ausführliche Liste mit Stoffen von A bis Z sowie Tipps zu Verringerung der Aufnahmemenge gegeben. Dieses Heft zeigt, wo man wirklich aufpassen sollte und wie man Risiken aus dem Weg geht. ■



aid-Heft: In Lebensmitteln unerwünscht (2009)
Bestell-Nr. 1391
Preis 3,00 €
Bestellung im Internet unter www.aid.de

Lebensmittel aus ökologischem Landbau

Bio-Lebensmittel sind „in“ und etwa drei Viertel aller Verbraucher kaufen zumindest gelegentlich Bio-Lebensmittel. Aber was steckt eigentlich genau dahinter? Viele Verbraucher stehen dieser Lebensmittel-Gruppe noch skeptisch gegenüber und wünschen sich mehr Informationen. Ist wo „Bio“ darauf steht auch „Bio“ drin?

Im diesem Heft des aid werden die Regeln und Gesetze rund um den ökologischen Landbau vorgestellt und seine Vorteile für die Umwelt erläutert. Zusätzliche Tipps zeigen, wie man sicher Bio-Lebensmittel erkennen kann und es wird erklärt, warum sie mehr Geld kosten als konventionell erzeugte Produkte. ■



aid-Heft: Lebensmittel aus ökologischem Landbau (2009)
Bestell-Nr. 1218
Preis 2,50 €
Bestellung im Internet unter www.aid.de