

Horizonte



„Uns gibt's in allen Größen“, lautet der Wahlspruch der Nationalen Vereinigung zur Beförderung der Akzeptanz von Fettleibigen (Naafa), die 1969 in den USA gegründet wurde. Hier führen Mitglieder der Vereinigung in einem New Yorker Park asiatische Kampfsportarten vor. Die Naafa-Jahreskonferenz 2010 wird im August in San Francisco stattfinden.
REUTERS/HENNY RAY ABRAMS

Eine Stunde joggen für einen Brownie

Sechs von zehn US-Amerikanern sind übergewichtig. Die Stadt New York bietet nun kostenlose Fitnesskurse an

VON MICHAELA DUHR

NEWYORK. Die Captain-Manuel-Rivera-Jr.-Schule in der Walton Avenue, tief im New Yorker Stadtteil Bronx: Ein Polizist sitzt in der Eingangshalle des schmucklosen Gebäudes und weist auf Nachfrage freundlich den Weg zum Fitness-Kurs im zweiten Stock. In der Sporthalle, in der zwischen zwei Basketballkörben die amerikanische Flagge an der Wand hängt, herrscht ausgelassene Stimmung. Etwa 50 Personen stehen in kleinen Gruppen zusammen, vor allem Frauen und Kinder, aber auch einige Männer. Kursleiterin Cathe Thompson klatscht in die Hände und dreht die Musik auf, ein Pop-song schallt aus dem Rekorder. Los geht's mit dem leichten Aufwärmtraining: Armkreisen, Schattenboxen, Kniebeugen.

Cathe arbeitet als Projektmanagerin für die exklusive Fitness-Kette Equinox, die im Mai als Hauptpartner der städtischen Behörden in die Kampagne „Shape up NYC“ eingestiegen ist. Ihr Unternehmen bietet acht Wochen lang zweimal wöchentlich kostenlose Kurse in allen New Yorker Bezirken an. Teilnehmen darf jeder, der Lust dazu hat. Mit dem Projekt will die Metropole ihre korpulenten Bewohner dazu animieren, mehr Sport zu treiben.

Denn auch wenn die in Scharen durch den Central Park joggenden und radelnden Manhattaner ein anderes Bild suggerieren: Sechs von zehn New Yorkern sind übergewichtig, jeder Dritte ist fettleibig. Die Rate entspricht in etwa dem landesweiten Durchschnitt. Maßstab ist der Body-Mass-Index

Dick heißt teuer

Die US-Gesundheitsbehörde hat eine Studie über den Preis von Übergewicht herausgegeben. Dieser Untersuchung zufolge belaufen sich die direkten Kosten für durch Übergewicht verursachte Krankheiten auf 147 Milliarden Dollar pro Jahr.

Die Behandlungskosten für einen dicken Amerikaner liegen demnach im landesweiten Durchschnitt bei 1 429 Dollar und damit um 42 Pro-

zent höher als die Kosten für einen Normalgewichtigen.

Michelle Obama, die First Lady der USA, forderte jüngst die Lebensmittelindustrie auf, Nähr- und Kalorienwert von Getränken und Nahrungsmitteln auf den Labels exakt zu beziffern.

Im Bundesstaat New York liegt bereits ein Gesetzesentwurf vor, der eine spezielle Steuer auf Softdrinks vorsieht.

In den USA haben einer Erhebung aus dem Jahr 2007 zufolge 63 Prozent der Bürger Übergewicht, 26 Prozent müssen sogar als fettleibig eingestuft werden.

In Deutschland ist die Lage weniger dramatisch. Doch auch hier bringen 43 Prozent der Bürger mehr Kilos auf die Waage, als es nach dem Body-Mass-Index sein sollten. Der Anteil der Fettleibigen liegt bei über 13 Prozent.

(BMI), der Körpergröße und Gewicht mit einer einfachen Formel ins Verhältnis setzt: Man teilt das in Kilogramm gemessene Körpergewicht durch das Quadrat der in Meter gemessenen Körpergröße. Wer einen Wert zwischen 25 und 29,9 hat, gilt als übergewichtig. Mit einem BMI von 30 ist nach medizinischen Kriterien die Schwelle zur Fettleibigkeit überschritten.

Je ärmer, desto dicker

Im Kurs bei Cathe Thompson sind schätzungsweise 40 Prozent der Teilnehmer übergewichtig, etwa die Hälfte von ihnen ist fettleibig. Eine schwergewichtige schwarze Frau mittleren Alters, eingezwängt in enge Jeans und T-Shirt, müht sich sichtlich ab. Doch schon nach wenigen Minuten geht ihr die Puste aus. Sie muss am Ballonrand voratmen. Ihre

Nachbarin mit langem blonden Zopf setzt leicht schwankend ihren massigen Körper in Bewegung, bei den Kniebeugen gibt sie auf.

„Fettleibigkeit ist eine Epidemie“, urteilt Cathe. „Und wir versuchen, mit diesem Programm dagegen anzugehen.“ Die hochpreisige Fitnesskette, deren Kunden einen Monatsbeitrag von mindestens 150 Dollar hinblättern, stellt für das Projekt kostenloses Training und Know-how zur Verfügung. Die restlichen Kosten des Projekts tragen die städtischen Behörden und Sportvereine wie der New York Road Runners Club.

Das Programm laufe schon seit einigen Jahren, aber bisher hätten die Mittel gefehlt, um das Angebot auszuweiten, sagt Kendra Koch von der Stadtverwaltung. Mit dem Einstieg von Equinox könnten nun an insgesamt 42 Standorten Kurse an-

geboten werden. Das seien fast doppelt so viele wie bisher. Damit könne man noch tiefer in die Problembezirke gehen, sagt Kendra. Und meint damit auch die Bronx.

Der Stadtbezirk, in dem fast ein Drittel der Einwohner unter der Armutsgrenze lebt, hält mit einem Anteil von 62 Prozent fettleibiger und übergewichtiger Menschen einen traurigen Rekord in New York. „Je ärmer, desto dicker“, bringt Cathe das Problem auf den Punkt. „Wer in der wohlhabenden Upper Eastside lebt, hat dagegen genug Geld, um sich frisches Obst und Gemüse und einen persönlichen Fitness-Trainer zu leisten.“ Kein Wunder, dass die Rate von Übergewichtigen dort deutlich geringer ist als sonst irgendwo in der Stadt.

Niedriges Einkommen ist für Experten wie Marc Bessler von der Columbia University einer der wesentlichen Gründe für ein erhöhtes Fettleibigkeits-Risiko: Arme Familien haben nicht genug Geld für gesunde Lebensmittel. So sind in den vergangenen Jahren die Preise für frisches Obst und Gemüse deutlich gestiegen, während die Preise für Fastfood, Süßigkeiten und Softdrinks gesunken sind. Außerdem leben einkommensschwache Familien in einer Umgebung, in der es weniger Supermärkte gibt, dafür aber umso mehr Filialen von McDonald's, Burger King und Dunkin' Donuts.

Um die Versorgung mit gesunden Lebensmitteln in sozial schwachen Bezirken zu verbessern, hat New Yorks Bürgermeister Michael Bloomberg die Aktion „Green Cart“ ins Leben gerufen. Diese mobilen Verkaufsstellen für frisches Obst

und Gemüse und Obst in ihrem Sortiment führen. Wer eine Lizenz erwirbt, erhält von der Stadt einen Mikro-Kredit, technische Unterstützung sowie Vertriebshilfen. Das Interesse ist indes begrenzt: Von den 1 000 angebotenen Lizenzen wurden bisher nur 326 vergeben. „Mit dem Verkauf von Obst und Gemüse lässt sich in der Bronx oder in Brooklyn kein Geld verdienen“, heißt es unter Einzelhändlern.

Den Appetit verleiden

„Shape up NYC“ und „Green Cart“ sind nur zwei Beispiele dafür, wie die Stadt der grassierenden Dickleibigkeit den Kampf ansagt. Das Thema ist allgegenwärtig. Im Süden Harlems hängen orange Plakate, die an die Bewohner appellieren, auf ihre Kalorien zu achten. Damit wenigstens dem einen oder anderen der Appetit auf Burger, Pommes oder Schokoladenkuchen vergeht, verlangt die Gesundheitsbehörde von Fastfood- und Café-Ketten, dass sie auf der Speisekarte für alle Gerichte die Kalorien ausweisen. Wer weiß schon, dass ein BigMac mit knapp 1 000 und ein Brownie mit fast 600 Kalorien zu Buche schlägt? Wer den Genuss des Schoko-Gebäcks wieder wettmachen will, muss rund eine Stunde lang joggen gehen.

Oder eben zum Fitness-Kurs zu Cathe Thompson. Die ist mit ihrer Abspeck-Stunde in der Captain-Manuel-Rivera-Jr.-Schule fast am Ende. „Jetzt nur noch ein paar Entspannungsbewegungen“, ruft sie in die Runde. Nichts wäre verkehrter, als die Leute zu überfordern, erklärt sie. „Denn wenn sie wiederkommen sollen, dann muss es vor allem