

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 75 (2004)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Prävention  
**Autor:** Leuthard, Doris  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804481>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Prävention

■ Doris Leuthard

Vor den Sommerferien wollen meist wenige etwas davon wissen! Alle freuen sich aufs Faulenzen, aufs Ausspannen, auf herrliche Sommerabende und heiße Tage am Wasser. Glace schlecken und köstliche Nachtessen mit einem Glas feinem Wein gehören für mich dazu, und für einmal denke ich dann jeweils weder an die Gesundheit noch die Waage, sondern an den Genuss! Zurück im Alltag: Welche Überraschung! Doch ein Kilo zugenommen!

Bilder von schwergewichtigen Menschen werden in letzter Zeit häufiger. In der Schweiz haben wir fünfmal mehr übergewichtige Kinder als vor 20 Jahren. Diese Kinder haben ein echtes Handicap: Viele werden ausgelacht oder gehänselt, im Sportunterricht können sie nicht mithalten, und gesundheitliche Beeinträchtigungen treten schneller auf. Bei den 16- bis 20-Jährigen sind in der Schweiz 40% der Mädchen und 18% der Jungen mit ihrem Äusseren unzufrieden. 70% der Mädchen wollen abnehmen und 25% der Jungen wollen zunehmen. Das angebliche Idealbild der schlanken Frau und des muskulösen Mannes ist stark geprägt durch die Werbung und die Medien. Oft ist dadurch die natürliche Ernährung gestört. Im Extremfall hungern solche Jugendliche übermäßig (Anorexie) oder erbrechen absichtlich (Bulimie). Die Tendenz ist steigend. Die chirurgischen Eingriffe, um den Appetit zu zügeln, packen das Übel nicht an der Wurzel. Fettleibigkeit ist ein Gesundheitsrisiko und im Grunde oftmals ein Suchtverhalten.

Meinen Text habe ich mit «Prävention» überschrieben. Doch wo beginnt das Umdenken, die Aufklärung? Gesünder und präventiver wäre ein gemeinsam zubereitetes Essen an Stelle des Besuchs

im Fastfood-Imbiss. Wie wärs mit dem Einkauf auf dem Bauernhof? Ein Picknick im Freien oder Bräteln im Wald verbinden Ernährung mit einem Erlebnis, mit Gemeinschaft und mit Bewegung. Sorgfältiges Zubereiten und bewusstes Essen beugen dem Verschlungen der Nahrung vor und lassen das Bedürfnis nach gleichzeitigem Fernsehen nicht auftreten. Das Vorbild von uns Erwachsenen ist dringend nötig. Zum Essverhalten

unserer Kinder sind wir in die Pflicht genommen!

Vielleicht wäre die Forderung des obligatorischen Schulfaches «Gesundheitsförderung» wieder zu prüfen. Das Bewusstmachen schafft Beziehung zum Körper. Wer seinen Körper mag, ernährt ihn gesund, bewegt sich und fühlt sich auch psychisch besser. Das Einführen einer Fettsteuer macht mich eher skeptisch, weil der Ansatz in die falsche Richtung weist. Wir brauchen Aufklärung und keine Strafen oder Verbote! Und wir können zur anstehenden KVG-Revision einen wertvollen finanziellen Beitrag leisten, indem Prävention und Gesundheitsförderung einen höheren Stellenwert erhalten und gezielt die kostentreibenden «Volkskrankheiten» angegangen werden. So verhindern wir gesundheitliche Probleme und damit Kosten, was intelligenter ist, als einfach die Folgekosten zu übernehmen. Die gentechnisch veränderten oder auf

künstlicher Erde (hors sol) erzeugten Nahrungsmittel, die Anreicherung mit Hormonen, Rückstände von Unkrautvernichtungsmittel und Salmonellen in den

Esswaren sind Themen, die viele Menschen zu Recht aufschrecken. In der Politik werden wir dazu noch viele Diskussionen führen und Entscheidefälle müssen, wie wir in der Schweiz mit solchen Themen und Vorfällen umgehen. Wir können uns nicht vom internationalen Markt abkoppeln.



CVP-Interimspräsidentin und Nationalrätin (AG) Doris Leuthard

Die Schweiz importiert einen überwiegenden Teil ihrer Nahrungsmittel aus dem Ausland, und unsere Landwirte sind darauf angewiesen, beste Qualität zu exportieren. Durch entsprechendes Wissen können wir uns bewusst verhalten. Es lohnt sich, schon beim Einkauf Qualität und Herkunft zu beachten. Haben Sie Ihren Kindern schon einmal erzählt, mit welchen Gedanken Sie Ihre Lebensmittel auswählen? Achten Sie auf die Zusatzstoffe, auf das Herkunftsland, auf die (oft unnötige) Verpackung? Mit jeder Nahrungsaufnahme können wir die körperliche Gesundheit fördern oder schädigen. So lohnt es sich auch nie, Probleme in uns hinein zu «fressen» oder Sorgen einfach mit Alkohol hinunterzuspülen! Lehren wir die Kinder, mit solchen Situationen umzugehen. Essen soll ein Genuss sein und bleiben! Aber mit Mass – wie bei vielem im Leben muss die Balance gefunden werden.