

Weltweit sterben inzwischen mehr Menschen an Fettleibigkeit als an Unterernährung. Wir haben Frauen und Männer in 16 Ländern befragt, wie sie mit ihrem Körpergewicht umgehen

DIE WELT AUF DER WAAGE

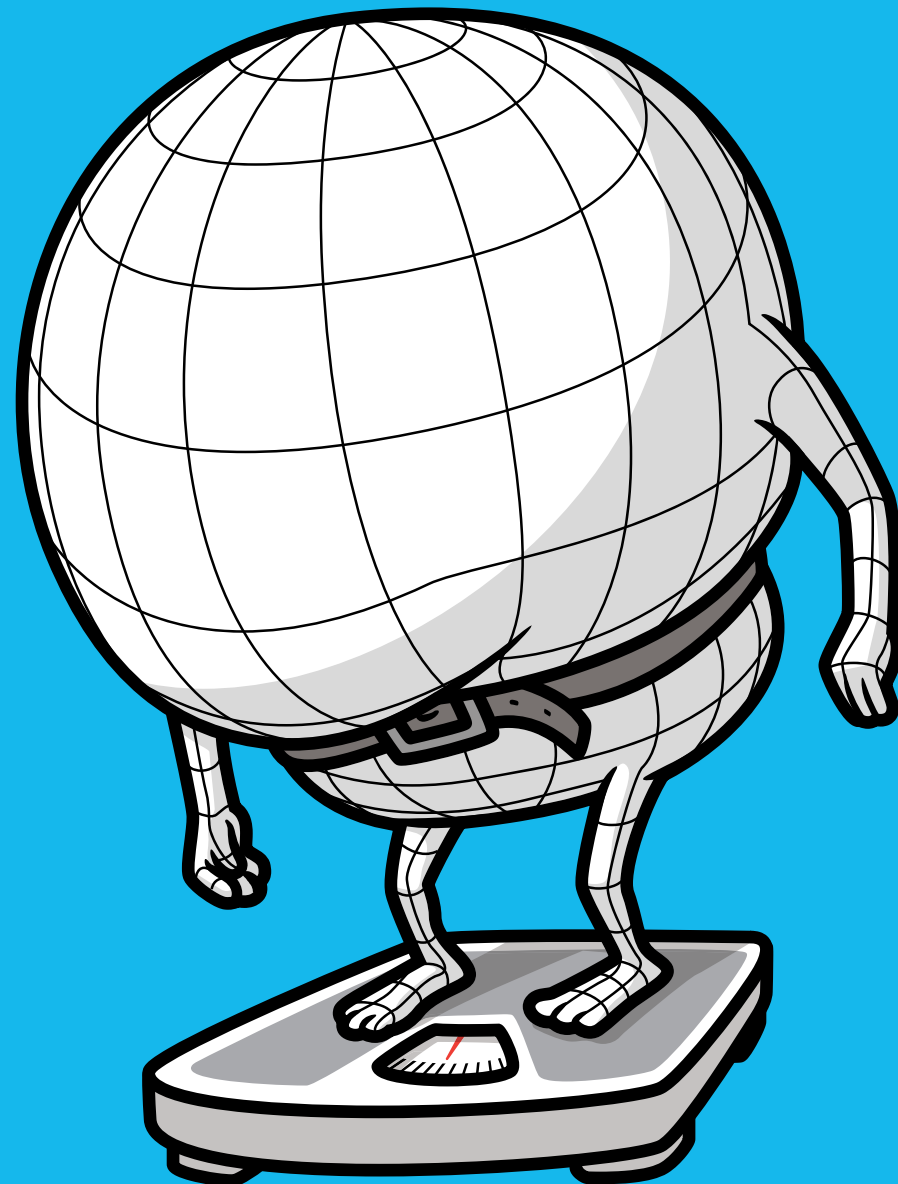
VON JOE KITA

**READER'S
DIGEST
WELT-
UMFRAGE**

In ihrem aktuellsten Bericht vom Oktober 2009 stellt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fest, dass weltweit mehr Menschen an Übergewicht und extremer Fettleibigkeit sterben als an Untergewicht. Laut WHO-Statistik gibt es rund 1,6 Milliarden übergewichtige Menschen auf unserem Globus. Weltweit werden jährlich 2,5 Mil-

lionen Todesfälle diesen Beschwerden zugeschrieben. Noch beunruhigender ist die Tatsache, dass schätzungsweise 18 Millionen Kinder unter fünf Jahren übergewichtig sind.

Reader's Digest hat eine weltweite repräsentative Umfrage zum Thema Ernährung und Diät initiiert, die rund 16 000 Menschen in 16 Ländern zu ihrer Einstellung zu Gewicht und Abnehmen befragte. Die Auswertung enthüllt, in welchen Teilen der Welt die Bevölkerung Übergewicht kaum Bedeutung beimisst und welches Land den größten Wert auf Schlantheit legt. Unsere Zahlen beweisen außerdem, dass sich Männer und Frauen nach wie vor hinsichtlich ihres Figurbewusstseins auf interessante Weise voneinander unterscheiden.



Das Land, das sich der Gefahr der Fettleibigkeit am meisten bewusst ist (und etwas dagegen unternimmt)

FINNLAND

In den 70er-Jahren wies Finnland weltweit die höchste Herz-Kreislauf-Sterblichkeit auf. Die Hauptursache war damals Fettleibigkeit. Das ist lange her. Drei Jahrzehnte später hat eine staatliche Gesundheitskampagne, welche die Öffentlichkeit über gesunde Ernäh-

rung, ausreichend Bewegung und die Gefahren des Rauchens aufklärte, Wirkung gezeigt. Die Sterblichkeitsrate bei koronaren Herzkrankheiten unter der arbeitenden Bevölkerung ist um stattliche 80 Prozent gesunken. Das bedeutet, der Durchschnittsfinne wird fast zehn Jahre älter. Einer der Schlüssel zum Erfolg waren, laut Dr. Pekka Puska, dem Generaldirektor des Nationalen Gesundheits- und Wohlfahrtsinstituts in Helsinki, Initiativen innerhalb von Lebens- und Arbeitsgemeinschaften. Die Städte, in

denen die meisten Einwohner mit dem Rauchen aufgehört oder ihre Cholesterinwerte gesenkt hatten – oder ihren „Schwimring“ um ein paar Zentimeter verkleinerten –, wetteiferten sogar um Preise. Aus unserer Umfrage geht hervor, dass 83 Prozent aller Finnen wenigstens einmal im Leben versucht haben abzunehmen. Dieser Wert liegt um 10 Prozentpunkte höher als in allen anderen untersuchten Ländern.

Das Land, in dem der Schlankheitswahn grassiert

BRASILIEN

... ist eines der körperbewusstesten Länder der Welt. In Rio, wo beim Karneval oder am Strand sparsamste Bekleidung stillschweigend vorausgesetzt wird, schwingt ein alles beherrschender Körperkult sein Zepter. Das Bedürfnis, jederzeit und überall dem kritischen Blick der Öffentlichkeit genügen zu müssen, kommt einem Zwang gleich. Unsere Umfrage ergab, dass 83 Prozent aller Brasilianer finden, dass zu großes Aufhebens darum gemacht wird, wie viel jemand wiegt. Wobei Männer (77 Prozent) und Frauen (89 Prozent) diesen Druck gleichermaßen spüren. Vielleicht erklärt das einige Fakten zu diesem Land: 2005 schluckten doppelt so viele

Brasilianer Diätpillen wie 2001, die Schönheitschirurgie boomt, und Ärzte bieten sogar Fettabsaugen für die Zehen an (was angeblich zu hübscheren Zehenzwischenräumen führt).

Das Land, in dem sich die meisten Ehefrauen wünschen, dass ihre Ehemänner abnehmen

VEREINIGTE STAATEN

Mehr als die Hälfte (51 Prozent) aller verheirateten US-Amerikanerinnen fände es gut, wenn ihre Gatten dünner wären. Dem gegenüber stehen 47 Prozent verheiratete Amerikaner, die sich von ihren Partnerinnen dasselbe wünschen. Die Ironie: 68 Prozent der US-Amerikanerinnen gaben an, dass die amerikanische Kultur zu viel Wert auf die Figur lege. Offensichtlich findet ein dicker Bauch mehr Gnade, wenn er nicht gerade den eigenen Ehemann verunziert.

Das Land, in dem die meisten Ehemänner sich wünschen, dass ihre Frauen abnehmen

INDIEN

48 Prozent aller indischen Männer geben zu, dass sie mit der Figur ihrer Frau unzufrieden sind, während 46 Prozent aller Inderinnen dieselbe Frustration in Bezug auf ihre Ehemänner empfinden. Na, immerhin sind beide

DER DRUCK, SCHLANK ZU SEIN

Mindestens die Hälfte der Befragten in zehn untersuchten Ländern war der Meinung, es werde zu viel Aufhebens um Pfunde gemacht. In ausnahmslos allen Ländern waren deutlich mehr Frauen als Männer dieser Auffassung.



	%		%
Brasilien	83	Philippinen	53
Indien	68	China	50
USA	62	Finnland	48
Frankreich	55	Deutschland	48
Großbritannien	55	Schweiz	41
Niederlande	54	Mexiko	38
Australien	53	Russl.	36
Kanada	53	Ung.	28



WER HAT VERSUCHT abzunehmen?

In acht von 16 Ländern gibt die Mehrzahl der befragten Personen an, mindestens einmal den Versuch unternommen zu haben, abzunehmen. Weltweit bekämpfen mehr Frauen als Männer überflüssige Pfunde.

	%		%
Finnland	83	Mexiko	46
Niederlande	73	Deutschland	44
Australien	72	Frankreich	40
USA	72	Philippinen	38
Brasilien	71	China	36
Kanada	71	Russland	33
Schweiz	71	Ung.	24
Großbritannien	64	Ind.	21

Parteien gleichermaßen unzufrieden.

Das Land, in dem jeder so geliebt wird, wie er ist

UNGARN

Die Ungarn fühlen ihre Figur eher selten abschätzigen Blicken ausgesetzt (vergleichsweise „magere“ 28 Prozent der Bevölkerung fanden das Thema „Körpergewicht und Figur“ in ihrem Land überbewertet). Eheleute sind mit der Silhouette ihres jeweiligen Partners eher zufrieden als in irgendeinem anderen von uns untersuchten Land. Lediglich 11 Prozent der Män-

ner und 14 Prozent der Frauen gaben an, dass ihre Partner den Löffel seltener in den Gulaschtopf stecken sollten.

Das Land, in dem die meisten Diätpillen geschluckt werden

CHINA

37 Prozent aller Chinesen gaben zu, dass sie Diätpillen schlucken. Experten beobachten ein zunehmendes Körperbewusstsein in der gesamten chinesischen Bevölkerung. Diätpillen werden als schneller und zeitgemäßer Weg gesehen, sein Ideal

zu erreichen. Allerdings kann die Einnahme dieser Pillen gefährlich sein, da die Herstellung keiner staatlichen Kontrolle unterliegt. In unserer Umfrage neigten in fast allen Ländern Frauen eher dazu, die kleinen Dünnmacher zu schlucken (in China liegt die Verteilung beispielsweise bei 48 Prozent weiblichen zu 18 Prozent männlichen Konsumenten). Ähnlich leicht fällt der Griff zur Pillenschachtel Brasilianern (30 Prozent aller Männer und Frauen), Russen (24 Prozent) und Mexikanern (23 Prozent).

Das Land, in dem die Menschen den Rat des Arztes eher ignorieren SCHWEIZ

Als wir weltweit Menschen nach ihren Gründen für

einen Diätversuch fragten, rangierte die medizinische Indikation eher unter „ferner liefen“. Die Schweizer befolgten am seltensten den Rat ihres Arztes (lediglich 11 Prozent gaben dies als Motivation an). Mexikaner (46 Prozent) und Franzosen (39 Prozent) waren am folgsamsten.

Das Land, in dem noch versucht wird, durch Rauchen abzunehmen

RUSSLAND

Rauchen wirkt als Appetitzügler – dass es sich hierbei um ein Märchen handelt, müsste heutzutage weltweit bekannt sein. Dennoch existiert dieser Irrglaube in einigen Ländern weiterhin: in Mexiko, China, Philippinen und vor allem – in Russland. 23 Prozent aller russischen

Männer und 18 Prozent der Frauen geben zu, dass sie rauchen, um abzunehmen. Dagegen erklären nur 5 Prozent aller Amerikaner, dass sie rauchen, um ihr Gewicht zu verringern.

Das Land, in dem die meisten Menschen sich selbst die Schuld am Übergewicht geben

PHILIPPINEN

Dieser Ehrlichkeit gebührt Respekt: Ganze 95 Prozent der Philippiner sagen, dass sie gutes Essen lieben, und 82 Prozent geben zu, dass ihnen die Willenskraft fehlt, leckeren Speisen zu widerstehen. Tatsächlich haben nur 38 Prozent jemals versucht abzunehmen. Im Vergleich dazu die USA: Knapp die Hälfte aller Amerikaner geben als Grund für ihre Kör-

perfülle an, dass sie gutem Essen einfach nicht widerstehen können. Die Ursache für Ihr Übergewicht sehen sie eher in mangelnder körperlicher Betätigung (84 Prozent).

Das Land, in dem am ehesten den Eltern die Schuld gegeben wird

RUSSLAND

Erstaunliche 70 Prozent aller Russen geben ihre Gene als Hauptgrund dafür an, dass bei ihnen die Jeans ein paar Nummern größer ausfallen. Deutsche (61 Prozent) und Inder (50 Prozent) schließen sich an. In den USA dagegen geben nur 20 Prozent Mama und Papa die Schuld.

Das Land, das die Schuld auf die Amerikaner schiebt

FRANKREICH

Sollte uns das überraschen? Wahrscheinlich nicht, angesichts der Affäre um die Umbenennung von „French Fries“ (Pommes frites) in „Freedom Fries“ vor einigen Jahren. In keinem anderen von uns befragten Land wurde die Schuld für die Gewichtszunahme des Durchschnittseinwohners so bereitwillig den amerikanischen Essgewohnheiten angelastet. Die USA im Vergleich: Es ist in gewisser Weise beruhigend festzustellen, dass die Amerikaner in diesem Punkt

NEIN, KIND, DU BIST NICHT DICK!

Obwohl Fettleibigkeit bei Kindern mittlerweile weltweit Anlass zur Sorge gibt, glaubten die Eltern, die an unserer Studie teilnahmen, dass ihre Sprösslinge nicht abnehmen müssten (Mütter und Väter waren etwa gleichermaßen unbesorgt). Beim Vergleich dieser Ergebnisse mit der Grafik auf Seite 54 fällt auf, dass in Ländern, in denen Erwachsene selbst noch keine Diät gemacht haben (z. B. in Indien, Russland und China), Eltern eher finden, ihre Kinder sollten etwas für ihre Linie tun, gemäß der Redensart: „Folge meinen Worten, nicht meinen Taten.“



	%
Indien	44
China	34
Mexiko	27
Russland	24
Australien	23
Niederlande	22
USA	22
Kanada	20
Schweiz	20
Brasilien	19
England	17
Philippinen	15
Deutschland	14
Finnland	13
Frankreich	9
Ungarn	6



	%		%
USA	49	Schweiz	33
Indien	47	China	29
Brasilien	43	Mexiko	28
Finnland	43	Philipp.	26
Australien	42	Frankr.	19
Kanada	40	Russland	19
Niederlande	35	Deut.	16
England	34	Ung.	13

Ein Drittel bis fast die Hälfte aller Menschen in den meisten untersuchten Ländern gaben zu, dass sie es gern sehen würden, wenn ihr Lebenspartner abnähme (ob sie das allerdings auch vor ihren Partnern zugeben ...) Überraschenderweise gibt es hier kaum Abweichungen zwischen den Geschlechtern: Der Leibesumfang ist beiden Partnern ein Dorn im Auge.

ihr Verhalten als Nation wenigstens an- und die Verantwortung dafür übernehmen. Fast drei Viertel der Befragten nennen den Verzehr von Fast-Food-Produkten als Ursache für Fettleibigkeit.

Das Land mit den gesündesten Methoden abzunehmen

MEXIKO

Nahezu jeder Mexikaner (93 Prozent) hat in der Hoff-

nung, Kilos purzeln zu sehen, wenigstens einmal auf eine gesündere Ernährung umgestellt. 68 Prozent haben darüber hinaus versucht, sich mehr körperlich zu betätigen. In keinem anderen untersuchten Land wussten die befragten Bürger so viel über richtige Ernährung wie in Mexiko – obgleich natürlich nicht jeder Einzelne dieses Wissen auch sofort in die Tat umsetzt.

BITTE SCHÖN, AUF DIE WAAGE

Wären Sie bereit, einem Fremden zu sagen, wie viel Sie wiegen, und es dann in aller Öffentlichkeit überprüfen zu lassen? Hunderte von Menschen in 25 Ländern taten dies, als sie von *Reader's Digest*-Reportern vergangenen November nach ihrem Gewicht gefragt wurden.

Obwohl unsere Erhebung keineswegs wissenschaftlichen Anspruch hat, erbrachte sie interessante Ergebnisse. Erstaunlich viele Leute schätzten ihr Gewicht bis auf ein paar Pfund genau. Wir wollten auch wissen, ob die Teilnehmer sich als „untergewichtig“, „normal gewichtig“ oder „übergewichtig“ betrachteten. In Spanien empfand die geringste Zahl der Befragten sich selbst als übergewichtig. Am besten gefiel uns die Antwort eines Engländers, der über diese Frage einen Augenblick nachdachte und dann erwiderte: „Keines der drei. Ich bin sexy-gewichtig!“ Mehr auf www.readersdigest.de/waage

RD

Das Land, in dem zu viele Pfunde die Beförderung kosten können

INDIEN

67 Prozent aller Inder gaben an, Übergewicht sei ein „schwerwiegendes Hindernis“ auf der Karriereleiter. Ein Wert, der um mindestens 10 Prozentpunkte höher liegt als bei jeder anderen untersuchten Nation. Nicht umsonst sagten 41 Prozent der Inder, die eine Diät machen, dass ihre Hauptmotivation eine bessere Chance auf Beförderung sei. Hier empfinden Männer den Druck sogar stärker (52 Prozent) als Frauen (31 Prozent). Auch in

Deutschland und in den Philippinen ist das Gefühl weit verbreitet, dass man wegen zu viel Pfunden in einer beruflichen Sackgasse enden kann. Die USA im Vergleich: 41 Prozent aller Amerikaner denken, dass Übergewicht die Karriere torpedieren kann – aber nur 4 Prozent geben zu, dass sie hungern, um den Chef zu beeindrucken.

Das Land, in dem übergewichtige Frauen es am schwersten haben

VEREINIGTE STAATEN

Mit Ausnahme von zwei Ländern (China und Indien) ist in allen Ländern die weitaus

überwiegende Mehrheit der Meinung, dass übergewichtige Frauen es schwerer haben als übergewichtige Männer. Allerdings ist diese Auffassung nirgendwo so ausgeprägt wie in den Vereinigten Staaten von Amerika. Beinahe die Hälfte aller US-Amerikaner (58 Prozent der Frauen und 37 Prozent der Männer) äußerten sich entsprechend.

Die Länder, in denen sich Übergewicht am negativsten auf das Sexleben auswirkt

AUSTRALIEN UND MEXIKO

In beiden Ländern sagen 52 Prozent der Bevölkerung, dass zu viel Fett auf den Rippen ein „schwerwiegendes Hindernis“ für den Spaß im Bett sei. Die Russen stehen Australiern und Mexikanern mit 51 Prozent kaum nach. Interessanterweise ist für die Ungarn (15 Prozent) und die Niederländer (18 Prozent) Gewicht kaum ein entscheidendes Spaßkriterium. Die Einstellung, dass überflüssige Pfunde dem Vergnügen im Weg stehen, fand sich übrigens in Australien, China und Mexiko statistisch gesehen eher bei Männern als bei Frauen. 46 Prozent aller US-Amerikaner (51 Prozent der Männer und 41 Prozent der Frauen) sagen, „Schwimmringe“ störten beim Sex.

WAS DIE WELT RICHTIG MACHT

VON JOE KITA

Wie die Ergebnisse der Weltumfrage von *Reader's Digest* zeigen (ab Seite 52), kämpfen die Menschen rund um den Globus mit ihrem Gewicht. Das heißt jedoch nicht, dass Fettleibigkeit nun unser Schicksal ist. Im Gegenteil, jede Kultur verfügt über Gewohnheiten, die als Grundlage für einen weltweiten Abnehmplan dienen können. Beispielsweise tun Sie Ihrer Taille etwas Gutes, wenn Sie im Restaurant als Getränk *nur* Wasser bestellen.

Wir haben führende Ernährungsexperten befragt und mit unserem weltweiten *Reader's-Digest*-Netzwerk aus Autoren und Redakteuren wertvolle Tipps aus 18 Ländern zum Abnehmen zusammengestellt.

Haben Sie sich vorgenommen, überflüssige Pfunde loszuwerden? Dann kommen Sie mit auf eine interessante (und kostenlose) Weltreise. Die Erfahrungen, die Menschen in anderen Ländern gemacht haben, können auch Ihnen nützen!

SO EMPFINDET SICH DIE WELT

Zu dick oder gerade richtig? So viel Prozent der Befragten in diesen Ländern empfanden sich als ...

ZU SCHWER	%	GENAU RICHTIG	%
Indien	60	Großbritannien	80
Mexiko	53	Finnland	67
Kanada	50	Australien	65
Thailand	50	Deutschland	62
Kroatien	47	Schweiz	60
Polen	47	Benelux	58
Argent.	45	Schweden	58
Brasilien	45	USA	55
Russland	45	Indonesien	54
Taiwan	45	Kroatien	53

Das Gaspedal gegen das Fahrradpedal eintauschen

NIEDERLANDE

In den Niederlanden gibt es tatsächlich mehr Fahrräder (18 Millionen) als Menschen (16,5 Millionen). Und die Drahtesel versauern hier nicht wie ihre amerikanischen Artgenossen vorwiegend in Kellern oder Garagen: 54 Prozent der nieder-

ländischen Fahrradbesitzer benutzen ihre Zweiräder täglich, sei es für die Fahrt zur Arbeit oder zum Einkaufen (ein Niederländer bringt es im Schnitt auf 870 Kilometer pro Jahr). Es gibt sogar innerstädtische Bereiche in Amsterdam, wo die Ampelschaltung der Fahrradgeschwindigkeit angepasst wurde. In den Vereinigten Staaten ist der 21. Mai (2010

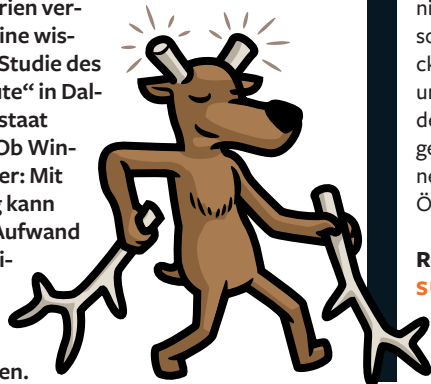
ein Freitag) zum sogenannten „Mit dem Rad zur Arbeit“-Tag erklärt worden. Benutzen Sie an diesem Tag doch auch für den Weg zu Ihrer Arbeitsstelle einfach mal das Fahrrad, oder nehmen Sie es wenigstens für die Einkäufe zu Hause. Tritt ein durchschnittlich großer Mensch mit moderater Geschwindigkeit in die Pedale, verbrennt er übrigens rund 440 Kalorien pro Stunde.

MACHEN SIE NORDIC WALKING

FINNLAND

was man braucht, sind zwei nicht allzu teure Leichtmetallstöcke. Greift man diese beim Gehen mit den Händen, unterstützen sie das Gleichgewicht – ein Vorteil besonders für ältere Menschen oder auf rutschigem Untergrund. Besser noch: Weil auch die Muskeln der Schultern, Arme und des Oberkörpers eingesetzt werden, verwandeln die Stöcke das Gehen in eine Trainingseinheit für den gesamten Körper. Dadurch werden 20 Prozent mehr Kalorien verbraucht, fand eine wissenschaftliche Studie des „Cooper Institute“ in Dallas, US-Bundesstaat Texas, heraus. Ob Winter oder Sommer: Mit Nordic Walking kann man ohne viel Aufwand beim regelmäßigen Spaziergang locker ein paar Kalorien mehr verbrennen.

Nordic Walking zählt in Finnland zu den beliebtesten Sportarten an der frischen Luft. Es mag exotisch klingen, ist aber ganz einfach: Alles,



Mehr saure Gurken essen

UNGARN

Bei den Ungarn ist das Einlegen von Gemüse sehr beliebt: Man verwendet Gurken, Paprika, Kohl und Tomaten. Und die sauren Schätze helfen Ihnen sogar dabei, schlank zu bleiben! Das liegt aller Wahrscheinlichkeit nach am Essig. Immer mehr Untersuchungen zeigen, dass Essigsäure (der Hauptinhaltsstoff von Speiseessig) nicht nur den Blutdruck, sondern auch den Blutzuckerspiegel senken kann – und die Fettbildung verhindern hilft. Wer nicht auf Eingelegtes steht, der kann seinen Salat mit einem Essig-Öl-Dressing würzen.

Rotbuschtee trinken

SÜDAFRIKA

„Rooibos-“ oder Rotbuschtee wird im ganzen Land gern getrunken. Er

schmeckt kräftiger als Grüner Tee, und wegen seiner natürlichen Süße muss man keinen Zucker zufügen. Wer seinen täglichen „Frappuccino“ durch eine Tasse Rotbuschtee ersetzt (auch Cafés bieten ihn mittlerweile an), kann pro Monat Tausende von Kalorien sparen. „In Ländern mit einer ausgeprägten Teekultur tritt Fettleibigkeit in der Regel seltener auf“, sagt Dr. Fred Pescatore, Präsident der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung. „Das ist möglicherweise auf besondere Inhaltsstoffe in bestimmten Teesorten zurückzuführen, wie zum Beispiel Catechine. Wir denken aber auch häufig, wir seien hungrig, dabei haben wir einfach nur zu wenig getrunken.“

Ein Schläfchen: Powernapping

JAPAN

Sogar in einem Hochleistungsland wie Japan nehmen sich viele Arbeitnehmer und Studenten Zeit für einen 20- bis 30-minütigen Mittagschlaf, so Dr. James Maas, Buchautor und Schlaf Forscher an der Cornell-Universität im US-Bundesstaat New York. Es gibt immer mehr wissenschaftliche Belege dafür, dass chronischer Schlafmangel zu einer Gewichtszunahme führen kann. Dafür seien laut Dr. Maas

zwei spezielle Hormone verantwortlich: Leptin, das dem Gehirn Sättigung signalisiert, und Ghrelin, das den Appetit anregt. Je weniger wir schlafen, erklärt der Forscher, desto weniger Leptin und desto mehr Ghrelin werden ausgeschüttet. „Viele Menschen glauben, sie seien hungrig, dabei sind sie eigentlich nur müde“, erklärt er. „Statt etwas zu essen, sollten sie lieber ein Nickerchen machen.“

Öfter zu Hause als im Restaurant essen

POLEN

Die Polen geben nur 5 Prozent ihres Haushaltsbudgets für Restaurantbesuche aus. Laut einer Statistik des US-Landwirtschaftsministeriums gibt der typische Amerikaner 37 Prozent seines Haushaltsgeldes aus, um in Restaurants oder Fast-Food-Ketten zu essen. Um Geld und Pfunde zu sparen, müssen Sie zuerst aufstellen, wie oft Sie essen gehen und wie viel Sie dafür ausgeben. Dann gehen Sie einfach seltener essen. „Menschen, die nicht zu Hause kochen, tendieren dazu, weniger gesund zu essen und mehr zu wiegen“, erklärt der Journalist Michael Pollan. „Tatsache ist, es besteht in einer Gesellschaft ein Zusammenhang zwischen dem Nicht-Kochen-Können und zunehmender Fettleibigkeit.“

LANGE SITZEN, VIEL REDEN

FRANKREICH

Die Franzosen haben ausgedehnte Familienmahlzeiten zur Kunst stilisiert. Im Schnitt treffen sich 92 Prozent aller französischen Familien jeden Abend zum gemeinsamen Mahl. „Für die Franzosen ist Essen ein Genuss und der Höhepunkt des Tages“, sagt Dr. Fred Pescatore. Es mag unlogisch klingen, aber wer länger am Esstisch sitzt, isst oft weniger. „Gespräche lenken uns ab, und wir essen langsamer“, erklärt Pescatore. „Haben wir genug gegessen, benötigt unser Gehirn noch etwa 20 Minuten, bis es registriert hat, dass wir satt sind. Wer also länger speist, isst unter Strich weniger.“

