

# Das dicke Ende kommt noch

## Übergewicht in den Philippinen

**Wie viele andere philippinische Mädchen ihrer Generation war die elf Jahre alte Clara Buenconsejo bereits größer, als ihre Mutter in demselben Alter war. Sie konnte nicht länger die Kleidung aus der Kinderabteilung tragen, und ihre Mutter Malou musste Bekleidungsäden nach Übergrößen aus den USA durchkämmen, um etwas zu finden, was ihrer Tochter passte.**

**Vinia M. Datinguino**

Doch Claras Größe und Gewicht machten Malou Sorgen. Das Mädchen wog bereits 65 Kilogramm. Deshalb brachte Malou sie zu einem Kinderarzt für Endokrinologie. Der machte bei Clara dunkle Ringe unter den Augen aus und verwies auf ähnlich dunkle Stellen am Nacken. Das waren Hinweise dafür, dass das Kind nicht nur groß, sondern auch übergewichtig war.

Bei Clara wurde eine leichte Diabetis diagnostiziert, deshalb verordnete der Arzt ihr für ein Jahr Medikamente, um ihren Insulinspiegel zu normalisieren. Mit einem Ernährungsspezialisten erarbeitete sie ein Gewichtskontrollprogramm, dessen erstes Ziel darin bestand, alle Fertiggerichte aus ihrer Kost zu verbannen – Hotdogs, Dosenmahlzeiten, Dosensäfte. Nach ungefähr vier Wochen hatte Clara schon acht Pfund verloren. Über drei Monate besuchte sie den Ernährungsexperten einmal in der Woche, besprach mit ihm ihren Speiseplan, schaute sich erzieherische Filme an und beriet sich über richtiges Essen und gesundes Leben. Auch Malou bekam Ratschläge für ihre Kochplanung.

### »Epidemischer« Anstieg

Zwei Jahre später hat Clara die professionelle Supervision beendet. Sowohl sie als auch ihre Mutter sind zuversichtlich, dass sie bei ihren Übungen und Essensplanungen jetzt keine fachliche Hilfe mehr benötigen. Unglücklicherweise passiert Claras Geschichte immer häufiger, und oft haben diese Geschichten übergewichtiger Kinder auch kein vergleichbares Happy End. Obwohl in absoluten Zahlen immer noch niedrig, ist der Anteil übergewichtiger Kinder in den Philippinen allein zwischen 1998 und 2003 um

das Dreifache angestiegen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO nennt dieses sprunghafte Ansteigen »epidemisch«. Zusammen mit der Unterernährung weit größerer Teile der Bevölkerung trägt unser Gemeinwesen so an einer doppelten Last. Sie zu bewältigen fällt einem armen Land wie den Philippinen sehr schwer.

Auch immer mehr Erwachsene bekommen Übergewicht, wobei ein verstärkter Trend dazu bei den Frauen festzustellen ist. Landesweite Studien zeigen, dass der Anteil übergewichtiger Frauen von 39% 1998 auf 54,5% 2003 angestiegen ist.

### Gesundheitsrisiken

Ärzte sagen, dass die Gefahr übermäßiger Gewichtszunahme darin besteht, dass es immer schwieriger wird, die zusätzlichen Pfunde wieder loszuwerden. Das führt nach und nach zur Fettleibigkeit. Die damit verbundenen Beschwerden sind so zahlreich, dass Fettleibigkeit selber als eine Krankheit angesehen wird. Umgekehrt erzeugt die Fettleibigkeit aber auch neue Gesundheitsrisiken, die vom Kopf bis zu den Füßen reichen und Schlaganfall, Herzinfarkt und Zuckerkrankheit einschließen.

Es ist nicht schwer zu erkennen, warum dieses Phänomen auf den Philippinen um sich greift, selbst wenn Hunderttausende Familien im ganzen Land nicht genug zu essen haben. Einfach gesagt, nehmen große Teile der städtischen Bevölkerung heute eine Nahrung zu sich, bei der es allein auf Bequemlichkeit und Geschmack ankommt, Gesundheit und Nährwert aber nur einen Luxus darstellen. Zu oft konsumieren sie große Mengen vorverarbeiteter Nahrung, die arm an Nährstoffen, aber reich an Dickmachern ist. Das lässt sie große Portionen essen, ohne sich gesättigt zu fühlen. Sie werden schnell wieder hungrig und schauen sich nach neuem Essen um.

Clara erinnert sich daran, wie bis vor drei Jahren ihre Familie meistens Essen aus Dosen zubereitete

Die Autorin arbeitet für das *Philippine Center for Investigative Journalism*.

oder Fertiggerichten wie Hotdogs, Corned Beef und Thunfisch zu sich nahm. »Para kaming refugee« (Wir aßen wie auf der Flucht), belächelt sie das heute. Ihre Mutter gibt zu: »Richtig zu kochen war mir auch oft zu umständlich.«

Clara konnte ohne weiteres gleich eine ganze Anzahl solcher Hotdogs verdrücken, doch ihre Fertiggericht-Ernährung war nicht der einzige Grund, warum sie aus dem Leim ging. Als Kind war sie nie sehr aktiv und ging selten hinaus zum Spielen. Stattdessen blieb sie fast immer drinnen, malte oder spielte mit ihrem Großvater eine Runde Schach. Zu der Zeit – sie war elf – schleppte Clara ungefähr 30 Pfund mehr mit sich herum, als es für ihr Alter und ihre Größe ideal gewesen wäre.

Gesundheits- und Ernährungsexperten sind sich über den Aufbau des Umfeldes einig, in dem es leicht und schnell zur Fettleibigkeit kommen kann: fettreiche, salz- und zuckerreiche Kost, dazu ein Lebensstil ohne große physische Aktivität. Es gibt auch medizinische Voraussetzungen, die zur Fettsucht füh-

gende Zahl fettleibiger Kinder besorgt. Chan-Cua, die auf Krankheiten rund um das Wachstum und den Stoffwechsel spezialisiert ist, sagt, dass dies kein neuer Trend ist. Sie beobachtet diesen Anstieg schon seit einem Jahrzehnt. Inzwischen sagt sie: »In einer meiner Kliniken füllen die Krankenakten übergewichtiger Kinder schon einen ganzen Schubkastenschrank.«

### Tiefkühlkost, Pommes und Limonade

Chan-Cua stellt fest, dass viele dieser Kinder Lehrbuchfälle für Adipositas sind: Sie konsumieren eine Menge von Tiefkühlkost, energiereichen Speisen und Getränken wie Cola, und sie bewegen sich nicht genug. Ein Patient, sagt sie, nahm in zwei Monaten neun Pfund zu, weil er die kompletten Sommerferien nur fernsah und dabei Pommes aß. Ein anderes Kind trank sich in Richtung Übergewicht, indem es jeden Tag einen Liter Limonade kippte und ansonsten nicht

viel tat außer essen, schlafen und zur Schule gehen. Chan-Cua findet: »Die meisten Kinder tollten einfach nicht so viel herum, wie es die Kinder früher taten.«

Was es ihrer Meinung nach sogar noch schwieriger macht, ist die Wahrnehmung vieler Menschen, Pummeligkeit bei Kindern sei in Ordnung, weil sie »niedlich« mache und weil sie als Zeichen dafür verstanden wird, dass die Eltern ihre Pflichten nicht vernachlässigt haben. »Was diese Eltern nicht wissen«, sagt Chan-Cua, »frühes Übergewicht ist wie eine Zeitbombe im Körper.«

### Schwer zu korrigieren

Und diese Bombe zu entschärfen, wird mit der Zeit immer schwieriger. In einer aktuellen Studie zu Diät und Ernährung und den damit verbundenen Risiken chronischer Krankheiten warnen die WHO und die Welternährungsorganisation FAO, dass Übergewicht in der Kindheit über die Jugend hinweg bis ins Erwachsenenalter anhält. »Übergewicht und Adipositas«, sagt der Report, »sind offenkundig schwer zu korrigieren, haben sie sich einmal etabliert.«

ren können, z.B. in Zusammenhang mit nicht richtig funktionierenden Hormondrüsen. Genetische Anlagen können ebenfalls eine Rolle spielen – manche Menschen sind aufgrund ihrer familiären Abstammung dazu prädisponiert, dick zu werden. Doch wer die Balance im Auge behält zwischen dem, was er zu sich nimmt und der Energie, die man verbraucht, kann diese genetische Veranlagung abmildern, so dass es letztlich jedem freigestellt ist, dem problematischen Übergewicht, der Adipositas, zu entkommen.

Philippinische Kinderärzte und -ärztinnen wie Dr. Sioksoan Chan-Cua sind seit langem über die anstei-

### Gedämpfter Lapu-Lapu (Weißfisch)

*Der Lapu-Lapu ist der populärste Speisefisch der Philippinen, der jedoch immer teurer wird. Er wurde nach dem philippinischen Häuptling benannt, der in einer Schlacht den portugiesischen Eroberer in spanischen Diensten Ferdinand Magellan tötete.*

#### Zutaten

- 1 Lapu-Lapu (800-1000 g)
- 3 EL Toyomansi (Sojasoße mit Limonenzusatz)
- 3 EL Reiswein zum Kochen
- 1 rote Paprika
- 100 g Zuckererbsen
- 5 rote Chilischoten
- 1 TL Currypulver
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 2 cm in dünne Scheiben geschnittenen Galangal (Thai-Ingwer)

#### Zubereitung

Fisch schuppen und mit mehreren tiefen Einschnitten versehen. Auf ein großes Stück Alufolie legen. Paprika, Zuckererbsenschoten und Chilis in Streifen schneiden und zusammen mit dem Galangal und den Basilikumblättern in und auf dem Fisch verteilen. Seiten der Alufolie hochziehen, dann Toyomansi und Reiswein in und über den Fisch gießen. Die Folie gut verschließen und den Fisch in den vorgeheizten Backofen geben. Ca. 50 Minuten bei 220° garen ohne zu wenden.

Quelle: <http://www.beeppworld.de/members56/sodedaprivatpage/>



Auch solange sie noch jung sind, gehen übergewichtige und adipöse Kinder bereits zahlreiche Gesundheitsrisiken ein. »Kinder altern vor ihrer Zeit«, klagt die Ernährungsberaterin Virgith Buena, die weiß, dass viele ihrer jungen Klienten Krankheiten haben, welche die Ärzte üblicherweise mit viel älteren Patienten verbinden. Unter ihren Klienten sind zwei Jungen mit starkem Bluthochdruck; einer von ihnen ist elf Jahre alt, der andere erst vier – wiegt aber bereits mehr als 100 Pfund. Ein 17-jähriger Patient hatte gerade einen Schlaganfall. »Ang tindi (Es ist alles zuviel)!« sagt Buena, die, selbst wenn sie immer nur Einzelfälle kennen lernt, nicht ihren Kummer über diese Entwicklung verbergen kann.

### Diabetes

Ein besonderes Augenmerk gilt der wachsenden Zahl junger Kinder mit Diabetis, die vom Typ her wiederum eher der Zuckerkrankheit Erwachsener entspricht. Diabetis ist ein lebensbedrohlicher Zustand, bei dem die Produktion von Insulin durch die Bauchspeicheldrüse entweder nicht ausreichend oder ineffektiv ist, was zu erhöhter Glukose-Konzentration im Blut führt. Die kann im Körper schwere Schäden anrichten, besonders bei den Blutgefäßen und Nerven. An der Zuckerkrankheit sterben jährlich 3,2 Millionen Menschen weltweit. Zwei Drittel aller Diabetis-Fälle werden direkt durch Übergewicht ausgelöst. Dr. Gauden Galea, der südostasiatische WHO-Fachreferent für chronische Krankheiten, sagt: »Dieser Zusammenhang ist so eng, er ist sogar unmittelbarer als die Beziehung zwischen dem Rauchen und dem Lungenkrebs.«

Die Zunahme der Zuckerkranken kennt Chan-Cua nur zu gut. Sie hat viele jugendliche Patienten, die fettleibig sind und Diabetis haben. »Sie sind um die zwölf, 13 – und wissen noch nicht, dass sie zuckerkrank sind, weil sie auch so gut zurechtkommen. Solange, bis eine einfache Wunde nicht verheilen will und ihre Eltern beginnen, sich Sorgen zu machen und einen Arzt aufsuchen.«

Doch mit einem Arzt zu sprechen ist nur der erste Schritt in der Behandlung chronischer Krankheiten wie der Diabetis. Als Minimum, sagt Chan-Cua, müssen zuckerkranken Patienten ihren Lebensstil so ändern, dass sie zu einer gesunden Diät wechseln, diese einhalten und sich regelmäßig sportlich betätigen. Andere müssen sich auch Medikamente verschreiben lassen, einige sogar für lange Zeit.

Chan-Cua sagt, dass trotz allem einige junge Patienten wegbleiben, bevor ihre Behandlung beendet ist, denn »sie sind knapp an Zeit und Geld.« Dabei spricht sie von Mittelschichtfamilien. Da der Zugang zu medizinischer Versorgung ganz klar von den finanziellen Möglichkeiten eingeschränkt wird, ist das Problem vielleicht doch größer, als viele glauben wollen.

### 10.000 Pesos für ein Dutzend Sitzungen

Nach den meisten Schilderungen stammt die Mehrzahl der Jugendlichen, die Spezialisten aufsuchen, aus Familien mit mittlerem oder hohem Einkommen. Eine arme Familie, der nur der Mindestlohn zur Verfügung steht, hätte große Schwierigkeiten das Geld für die wöchentlichen Konsultationen aufzubringen. Wer sich auf ein begleitetes Gewichtskontrollprogramm einlässt, benötigt für minimal ein Dutzend wöchentlicher Sitzungen bei einem Ernährungsberater zum Beispiel über 10.000 Pesos (etwa 150 Euro). Die Gesamtkosten steigen weiter, wenn man Arzneimittelkosten einbezieht.

Doch die WHO warnt davor, dass Übergewicht und Adipositas bereits in ärmeren Familien einzusickern beginnen. »Noch ist alles Vermutung«, sagt Galea, »aber Übergewicht durchdringt die Bevölkerung womöglich gerade da stärker, wo sich die Leute nicht die gesündere Nahrung kaufen können.« So gab es Berichte, in denen vom »Aufschwimmen der Armen« in Asien die Rede war, weil die ständig sinkenden Einkommen arme Familien dazu nötigen, billige und sättigende, dafür aber nährwertarme Massenware einzukaufen, dagegen aber weniger niedrig energetische Nahrung wie Früchte, Gemüse und teurere Vollkornprodukte. Einer jüngst im Internationalen Journal für Übergewicht veröffentlichten Studie zufolge, verlagert sich die Bürde der Adipositas in Entwicklungsländern von den relativ gut Gestellten hin zu den Armen, vor allem, wenn das Pro-Kopf-Einkommen steigt.

Trotz der vielen Daten der Regierung und Fallstudien der Gesundheitsindustrie ist es generell noch nicht möglich, das Überhandnehmen von Übergewicht und Adipositas im Land zu quantifizieren und dadurch die zu erwartenden Folgen für die Gesundheit des Volkes richtig einzuschätzen. So gibt das Food and Nutrition Research Institute (FNRI) zwar in laufender Folge nationale Übersichten zur Ernährungslage heraus, die von internationalen Experten wie dem WHO-Beauftragten Galea als »Leuchttfeuer« betrachtet werden, weil sie »der Politik valide und wissenschaftlich nachvollziehbare Zahlen an die Hand geben«.

### Mangelhafte Datenerhebung

Aber für Dr. Cecilia Florencio, Ernährungsdozentin an der University of the Philippines, bleibt noch zu viel im Dunkeln. »Über welche Filipinos reden wir denn?« fragt sie mit Blick auf die Zahlenhinweise auf ansteigendes Übergewicht. »Wir haben noch nicht ausreichend erfasst, wo Übergewicht zu finden ist, wo es mehr und wo weniger Dicke gibt, wo ihre Zahl stärker zunimmt und wo langsamer, und so fort.«

Erst wenn diese Charakteristik gefunden würde, meint Florencio, könne man angemessen reagieren. Bislang sei die offizielle Antwort gewesen, möglichst deutlich gesunde Lebensstile zu propagieren, deren wichtigste Bestandteile es seien, mit dem Rauchen aufzuhören, sich regelmäßig zu bewegen und sich gesünder zu ernähren. Aus dieser Perspektive sei es bei der Forderung nach der richtigen Ernährung mehr darum gegangen, dem Körper genug der Nährstoffe zuzuführen, die er braucht um richtig zu funktionieren, dabei genug Wasser zu trinken und viel Obst und Gemüse zu essen.

Doch Florencio warnt, es sei naiv zu glauben, dass die Wissensvermittlung zu Nährstoffen das Problem falscher Ernährungsgewohnheiten bei den Armen lösen könne. Schließlich ginge es beim Essen nicht nur um Nährstoffe: »Essen ist eine Quelle der Zufriedenheit, des Stolzes, des Erfolgs und bringt die gewünschte Regelmäßigkeit in das Leben eines jeden Einzelnen.«

Dr. Catherine Castañeda stimmt zu, dass es vor allem der Geschmack und die Erschwinglichkeit sind, welche die meisten Leute entscheiden lassen, was sie essen wollen. Als eine auf Ernährungsfragen spezialisierte Anthropologin meint sie: »Wir gehen nicht zum Markt, um etwas zu kaufen, weil es beispielsweise so reich an Vitamin A ist.«

»Die Leute schauen nicht einmal auf die Inhaltsstoffangaben, bis sie in ein Alter kommen, wo sie die ersten Lifestyle-Krankheiten bekommen, die sie dann zum Hingucken zwingen«, sagt sie. Das mache es so nötig, bereits im jungen Kindesalter mit der Ernährungserziehung anzufangen.

### Aggressives Marketing

Heute lernen philippinische Kinder jedoch noch ganz andere Dinge, und schuld daran ist das aggressive Marketing durch die Fast-Food-Industrie: »Fast Food ist modern und hip!« Das ist eine Lehre, die Eltern ebenso verinnerlicht haben. Daneben wissen sie auch zu schätzen, dass Fast-Food-Produkte erschwinglich, würzig und bequem sind. Viele Eltern belohnen deshalb ihr Kind für gute Noten mit einem Gang ins nächste Jollibee. »Doch wie viele Eltern würden sagen: «pag mahusay ka igagawa kita ng suman (Wenn du gut gewesen bist, mache ich dir ein Röllchen aus Klebreis.)?»«

Fast-Food-Leckereien sind dennoch nicht die Hauptverdächtigen für die allgemeine Gewichtszunahme. WHO-Referent Galea zitiert den Fall Vietnam, wo die traditionelle Küche immer noch vorherrscht. Er betont, dass lokale Gerichte wie die beliebten Hühnchen-Nudeln, wenn sie heute auf den Straßen serviert werden, mehr Cholesterin enthalten: »Da ist jetzt mehr Fett drin, wodurch diese Gerichte schmackhafter, aber auch gefährlicher werden.« Dazu kommt, dass mehr und mehr Vietnamesen heute ihre Fahrräder zugunsten von Mofas abschaffen und sich so weniger bewegen. Vietnam erlebt deshalb ansteigende Adipositas-Zahlen, genau wie sich die Raten assoziierter Krankheiten wie der Diabetis zwischen 1993 und 2003 verdoppelt haben.

### Jollibee

Die philippinische Essenslandschaft ist dagegen viel mehr durch die Fast-Food-Industrie geprägt. Selbst die Tochter von Dr. Chan-Cua verfiel den Verlockungen von Jollibee, denn sie war hinter den Spielzeugen dieser Kette her. Aber die Ärztin holte sie zurück auf den Boden und stellte sicher, dass ihre Tochter nicht zuviel Fast Food zu sich nahm. Sie brachte sie auch dazu, täglich Gemüse zu essen. »und wenn es nur ein Stück ist«, eine Gewohnheit, die ihrer Tochter schließlich in Fleisch und Blut überging.



Schon die Kleinsten lieben Jollibee, den philippinischen McDonald's. Foto: Jan E. Garcia

Experten finden, Eltern müssen standhaft bleiben und ihren Kindern beibringen, »richtiges« Essen zu schätzen. Dennoch, ein Kind dazu zu bringen, weniger Junk Food und mehr nahrhafte Kost zu essen, kann verzwickelt sein. Jay Vincent Guevaras Eltern haben zum Beispiel ihre Versuche gerade aufgegeben, ihn dazu zu bringen, an den heimatischen Mahlzeiten teilzunehmen. Stattdessen bringt ihm sein Vater Jun fast täglich entweder Chickenjoy von Jollibee oder Spaghetti von McDonalds mit. Der 12-jährige Junge sagt, er mag das, weil es »lecker« schmeckt.

Für Galea muss auch die Nahrungsmittelindustrie ihren Teil der Verantwortung übernehmen. Er sagt, die Industrie müsse bei der Entscheidung, was sie produziert, stärker die Auswirkung ihres Essens auf die Gesundheit der Verbraucher berücksichtigen. Um die Nahrungsmittelindustrie in diese Richtung zu bewegen, startete die WHO zusammen mit dem Gesundheitsministerium 2003 ein Programm, das ausgewählte Essensanbieter mit einbezog.

Partizipierende Gastronomiebetriebe mussten bestimmte gesundheitliche Kriterien einhalten, einschließlich eines Rauchverbots in ihren Lokalen, gesünderen Zubereitungsmethoden und bekömmlichen Alternativen zum Standardmenu. Pasig City war die erste Stadt, die an diesem Programm teilnahm. Dort kam man auf 40 Anerkennungsgesuche von interessierten Restaurants. Von diesen konnten nur zwei auf Anhieb ausgezeichnet werden. Andere Stadtteile Manilas wie Mandaluyong und Makati machen inzwischen auch mit.

### Balance

Damit ein solches Programm relevant wird und Sinn hat, müssen aber immer noch die Kunden mit den richtigen Informationen über den Nährwert der verschiedenen Speisen, die ihnen angeboten werden, versorgt werden. Viele müssen außerdem ganz neu an die körperliche Betätigung herangeführt werden.

»Ein Punkt ist die Balance«, sagt Buena. Wenn du z.B. unbedingt Pommies Frites haben musst, sei wenigstens sparsam mit dem Salz, trinke viel Wasser dazu und steige die Treppen hoch, statt den Lift zu nehmen. Regelmäßige physische Aktivität – nicht nur kleinste Zeitabschnitte innerhalb der Alltagsroutine, wenn es gerade mal passt – wird so zur Währung für das Essen.

Clara, inzwischen eine fein eingestellte Dreizehnjährige, hat sich an solche Ausgleichsgeschäfte gewöhnt. Wenn sie eine zweite Portion von etwas haben möchte, z.B. ein weiteres Brownie, lässt ihre Mutter Malou sie länger als die üblich gewordene halbe Stunde auf dem Laufband trainieren. Dazu meint Malou: »Übungen hängen wie Preisschilder an manchem Essen.«

Es war nicht immer leicht, meint Clara, besonders als es darum ging, mehr Gemüse zu essen und auf dem Laufband zu trainieren. »Aber ich hatte meine Mutter«, sagt sie. Und wirklich hat die Mutter, die früher ganz auf Dosenware setzte, sich auch umgestellt und begutachtet jetzt alles, was zu Hause auf den Tisch kommt. Daneben sorgt sie dafür, dass Clara immer Gemüse in ihrer Lunch-Dose hat. Die 42-jährige Zeitschriftenredakteurin experimentierte mit verschiedenen Gemüsegerichten in der Hoffnung, über etwas zu stolpern, was dem Gaumen ihrer Tochter zusagt. Die Ergebnisse ihrer Küchenabenteuer sind nicht immer große Hits, aber Malou wurde wenigstens eine Meisterin im Verhandeln mit Clara, beispielsweise über Extrarunden beim Seilspringen für eine zweite Portion Nachtschokolade oder anderes Essen, was sie wirklich mag.

### Sport nicht als Bestrafung

Doch weil die körperliche Betätigung nicht als Bestrafung gedacht ist, bemüht sich Malou, dass die Kur ihrer Tochter Spaß macht. Weil das Laufband Clara langweilt, gibt es auch das Springseil und Aerobic-Übungen zuhause. Und sooft sie können, machen sich Mutter und Tochter an Samstagen zum Campus der University of the Philippines in Diliman auf, um dreimal um das »akademische Oval« zu laufen oder um Fußball im Versunkenen Garten zu spielen.

An einem Samstag morgen vor kurzem gingen sie wieder zur U.P., wo Clara zum ersten Mal das Frisbeespielen ausprobierte. Sie mag es, doch Fußball findet sie immer noch besser. Dann brachen sie wieder zu ihren drei Laufrunden auf, obwohl die dritte Runde dieses Mal von der Glocke eines Eiswagens unterbrochen wurde. Clara hatte schon viel getan, und deshalb bestellte die Mutter beim Eisverkäufer eine Kugel auf einem ungesüßten Hörnchen.

Der Artikel erschien im englischsprachigen Original bei [www.pcij.org](http://www.pcij.org). Er wurde von Reinhold Schlimm übersetzt.