

## REZEPT

## Kürbis-Spinat-Lasagne

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten; **Backzeit:** 35 Minuten. **Zutaten für 4 Portionen:** Gratinform von 30 x 20 cm. Spinatfüllung: 1 Zwiebel, gewürfelt; 1 Knoblauchzehe, gepresst; 1 EL Rapsöl; 600 g tiefgekühlten Blattspinat; Salz; Pfeffer. **Sauce:** 1,5 dl Milch; 1 dl Halbrahm; 5 EL Magerquark; 60 g Reibkäse; 200 g Ricotta; 1 Ei; ½ Zitrone, abgeriebene Schale; ½ Bund Salbei, gehackt; Salz; Pfeffer; Muskatnuss. **Lasagne:** 500 g Kürbis, in Scheiben (3–5 mm); 50 g Ricotta; 40 g Reibkäse; ½ Bund Salbei, gehackt. **Zubereitung:** 1. Spinat: Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Spinat und 2–3 EL Wasser zugeben. Bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten mit Deckel dünsten. Ohne Deckel weitere 5–10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. 2. **Sauce:** Alle Zutaten mischen und kräftig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. 3. Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 200°C). 4. Gratin schichten: Abwechselnd Kürbis (3x), Sauce (3x) und Spinat (2x) in die Form schichten. Die letzte Saucenschicht mit Ricotta, Reibkäse und Salbei bestreuen. 5. In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 35 Minuten backen. **Tipp:** Je nach Belieben für die Sauce ausschliesslich Milch oder Rahm verwenden. *mgt*



## MEHR REZEPTE

Das Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, eine Menge Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter dieser Adresse: [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch).

Mehr als 8500 Rezepte finden Sie unter: [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte).

**KÖRPERLICHKEIT:** Melanie Dellenbach setzt sich für die Akzeptanz der menschlichen Vielfalt ein

# «Ich fordere gleichen Respekt für Dicke»

Die Pflegefachfrau und Aktivistin Melanie Dellenbach bezeichnet sich als dick. Und sie setzt sich dafür ein, dass «mehrere wichtige» Menschen, wie sie sagt, akzeptiert sind und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

INTERVIEW: JULIA SPAHR

«Schweizer Bauer»: Im Januar ist in Magazinen überall zu lesen, wie man in wenigen Schritten zur Traumfigur kommt. Was sagen Sie dazu?

Melanie Dellenbach: Ich finde den Januar einen toxischen Monat. Überall lesen wir Botschaften wie «neues Jahr, neues Ich», wir sollten uns ständig optimieren. Dabei steht besonders Dünnsein im Vordergrund. Oft geht es darum, uns Dinge zu verkaufen, die viel kosten und mit denen andere viel Geld verdienen. Die Selbstzweifel der Menschen werden ausgenutzt. Dabei geht es ja den meisten darum, sich zu verändern. Das muss sich einerseits nicht auf den Januar konzentrieren, sondern kann ein kontinuierlicher Prozess sein. Andererseits wäre es schön, wenn dieser Prozess in einer körperpositiven Welt geschehen würde. Dann könnten alle ohne gesellschaftlichen Druck entscheiden, ob sie ein Fitness-Abo lösen oder das Geld lieber in ein anderes Projekt investieren wollen.

Was meinen Sie mit «körperpositive Welt»?

Dickenfeindlichkeit und die Verurteilung von Körpern, die nicht dem gesellschaftlichen Ideal entsprechen, sind allgegenwärtig. Dabei sind Menschen, die genau dem Schönheitsideal entsprechen, eine Minderheit. Was wir täglich in den Medien und in der Unterhaltungsindustrie sehen, repräsentiert nur einen kleinen Teil der Bevölkerung. Eine körperpositive Welt ist eine, in der wir die natürliche körperliche Vielfalt der Menschen zelebrieren. Diese Vielfalt soll Respekt erfahren, und alle sollten die Möglichkeit haben, ein aktiver Teil der Gesellschaft zu sein.

Inwiefern sind dicke Menschen kein aktiver Teil der Gesellschaft?

Dicke Menschen sind jeden Tag Diskriminierungen ausgesetzt, sie werden immer wieder mit



Steht ein für Körperrespekt: Melanie Dellenbach. (Bild: Marco Zanoni)

dem Vorurteil konfrontiert, sie seien undiszipliniert, dumm und faul. Oft getrauen sie sich nicht, gewissen Freizeitaktivitäten nachzugehen, wie ein Hallenbad oder ein Fitnessstudio zu besuchen. Auch auf Arzttermine verzichten sie häufig, weil sie Angst haben, dass die Ärztin oder der Arzt sie aufgrund ihres Körpergewichts nicht ernst nimmt und eine Diät empfiehlt, sie diskriminiert und verletzende Kommentare äussert, statt ihnen die nötige Behandlung zukommen zu lassen. Die Angst ist nicht unbegründet. Man weiss aus Studien, dass medizinische Fachpersonen viele Vorurteile gegenüber dicken Menschen haben.

Ärzte und Ärztinnen sprechen ihre Patienten und Patientinnen wohl auf ihr Gewicht an, weil Dicksein als ungesund gilt.

Dicke seien nicht gesund, ist ein Argument, das ich sehr oft höre. Aber Gesundheit ist etwas sehr Komplexes, und verschiedene Faktoren haben einen Einfluss darauf. Mich würde interessieren, wie gesund dicke Menschen sein könnten, wenn sie ein aktiver Teil unserer Gesellschaft wären und die gleiche medizinische Versorgung bekämen wie nicht

dicke Menschen. Sie könnten ohne Angst ins Hallenbad oder eben zum Arzt oder zur Ärztin, sie würden gleich viel verdienen wie Berufskollegen etc. Das alles hätte einen positiven Effekt auf ihre Gesundheit. Genauso, wie wenn sie nicht Hass und Diskriminierung ausgesetzt wären, die nachweislich schlecht für die Gesundheit sind. Dann würden sie sich nicht gezwungen fühlen, Diäten zu machen, die erwiesenermassen einen Jo-Jo-Effekt mit negativen Folgen nach sich ziehen. Ein gutes Gesundheitsverhalten wie vielfältiges Essen mit viel Gemüse und Früchten, Bewegung, kein Nikotin, wenig Alkohol und genug Schlaf ist natürlich zu begrüssen. Es hat aber einen positiven Einfluss auf jeden Mensch, egal, ob dick oder dünn.

Es heisst aber, dass Dicksein bestimmte Krankheiten nach sich ziehen kann.

Laut BAG entstehen die höchsten Gesundheitskosten durch Depressionen. Diese kommen nicht vom Körperfett, sondern davon, dass dicke Menschen nicht aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben können und ständig Diskriminierung ausgesetzt sind.

Offt hört man, dicke Menschen seien selbst schuld.

Das ist eine weitverbreitete Idee. Aber ich frage mich: Dürfen wir Menschen diskriminieren, weil wir das Gefühl haben, sie seien selbst schuld? In meinen Augen haben alle Würde und Respekt verdient, auch wenn sie selbst schuld sind an ihrer Situation.

Greift das Argument, sie seien selbst schuld, nicht ohnehin zu wenig weit?

Doch. Man weiss heute, dass über 100 Faktoren einen Einfluss aufs Gewicht haben. Die Genetik beispielsweise oder die soziale Lage. In einer Studie aus Grossbritannien wurde in einer 9-Jahres-Analyse elektronischer medizinischer Aufzeichnungen von 176495 Personen Folgendes festgestellt: Bei Menschen mit einem BMI über 40 lag die jährliche Wahrscheinlichkeit, ein «Normalgewicht» zu erreichen, bei 1:1290 für Männer und bei 1:677 für Frauen. Es ist also nicht so einfach, die Situation zu ändern. Wenn langfristiger Gewichtsverlust tatsächlich möglich wäre, wären wohl sehr viele dicke Menschen längst dünn. Denn in einer dickenfeindlichen Diätkultur wie der unseren wäre es wesentlich einfacher, in einem gesellschaftlich akzeptierten Körper zu leben.

Was verstehen Sie unter «Diätkultur»?

Diätkultur meint ein System von Überzeugungen, die Schlanksein mit Gesundheit und moralischer Überlegenheit gleichsetzen. Sie definiert den Wert eines Menschen primär über seine Figur. Ein schlanker, fitter Körper gilt als Ideal.

Wie kommen wir von der Diätkultur weg?

Jeder und jede Einzelne kann aufhören, negativ über den eigenen und über die Körper anderer zu reden. Und wir können dafür sorgen, dass wir mehr Körpervielfalt sehen. Auf Social Media können wir dicken Menschen folgen oder als Medium darauf achten, wie wir dicke Menschen abbilden, wie wir über sie sprechen und schreiben. Wir können zudem eigene Vorurteile hinterfragen, reflektieren, ob wir jemanden auf sein Dicksein reduzieren und das Gefühl haben, eine dicke Person sei weniger wert. Und wir können mit unseren Kindern Bilderbücher anschauen, in denen vielfältige Körper gezeigt werden.

«Körper sind toll» ist ein gutes Beispiel. Es erscheint diesen März.

Eltern wollen ihre Kinder davor beschützen, dass sie wegen ihres Körpers gemobbt werden.

Es ist wichtig, dem Kind zu sagen, dass Mobbing nie in Ordnung ist, egal, aus welchen Gründen. Ein Kind darf nicht das Gefühl haben, es sei schuld daran, dass es gehänselt wird. Zudem darf man die Diskriminierung auf keinen Fall dazu verwenden, das Kind zu einer Diät zu motivieren. Damit gibt man dem Kind das Gefühl, es werde zu Recht gemobbt und verdiene es. Es bekommt den Eindruck, dass es aufgrund seines Körpers nicht die gleichen Rechte hat wie alle anderen in der Klasse. Das ist schlimm.

Die meisten Eltern wollen, dass ihr Kind gar nicht erst in eine solche Situation kommt.

Das verstehe ich sehr gut. Eltern wollen, dass ihr Kind keine Angriffsfläche bietet. Ich sage auch nicht, dass man wegschauen sollte, wenn man das Gefühl hat, das Kind habe ein gestörtes Verhältnis zum Essen. In jedem Fall sind Bewegung an der frischen Luft und abwechslungsreiche Ernährung sinnvoll. Aber ein Kind sollte sein zuhause als sicheren Ort erleben, an dem es sein kann, wie es ist und an dem es einen dicken Bauch haben darf und gut ist, so wie es ist.

## ZUR PERSON

Melanie Dellenbach setzt sich als Fachperson und mit der von ihr mitgegründeten Organisation Body Respect Schweiz für eine neue Kultur von Körperrespekt ein und sensibilisiert zu den Themen Gewichtsdiskriminierung, Diätkultur etc. Sie ist Pflegefachfrau HF, hat einen CAS in Gesundheitsförderung und Prävention. Sie bezeichnet sich bewusst als dick, weil sie das Wort wertfrei benutzt, wie «klein» oder «gross». Sie spricht zudem nicht von «Übergewicht», weil der Begriff etwas ausserhalb der Norm Stehendes bezeichnet. Sie spricht von «Mehr- oder Hochgewicht». *Jul*

Mehr Infos unter: [bodyrespect.ch](http://bodyrespect.ch) und [yes2bodies.ch](http://yes2bodies.ch)

## BERATUNG

## Wenn kein Bauer das Land erwirbt

«Landwirtschaftsland kann ausschliesslich von einem Landwirt gekauft werden», das ist eine weitverbreitete Auffassung, die wir in unserem Beratungsalltag antreffen und die so nicht ganz stimmt. Nehmen wir an, Frau Muster möchte ein altes Bauernhaus kaufen. Es steht auf einem Grundstück mit einer Hektare Grünland und einigen Hochstamm-Obstbäumen. Weil Frau Muster, Naturliebhaberin aus der Stadt, nicht zur Familie des Verkäufers gehört, müssen grundsätzlich zwei Voraussetzungen erfüllt sein, damit sie diese Liegenschaft kaufen kann. Sie muss belegen, dass sie das Grundstück selbst bewirtschaften wird. Das bedeutet, dass sie den grössten Teil der anfallenden Arbeiten selbst ausführt, die notwendigen Fachkenntnisse hat und eine an-



Unter bestimmten Umständen können Leute von ausserhalb der Landwirtschaft Bauernhäuser kaufen. (Bild: zvg)

gepasste Mechanisierung vorweisen kann. Damit Frau Muster die Selbstbewirtschaftung glaubhaft belegen kann, braucht sie keine landwirtschaftliche Ausbildung – aber es hilft natürlich für einen positiven Entscheid. In jedem Fall muss sie ein Bewirtschaftungskonzept bei der Kontrollinstanz

(im Kanton Bern das zuständige Regierungsstatthalteramt) vorlegen. Die zweite Voraussetzung für einen Verkauf ist der Preis – der darf nicht überhöht sein. Auch dies prüft die zuständige Kontrollinstanz. Ist die Selbstbewirtschaftung erfüllt und der Preis nicht überhöht, steht dem

Verkauf grundsätzlich nichts im Wege – ausser es besteht ein Vorkaufsrecht einer anderen Person.

Dem Verkauf eines Grundstücks an jemanden wie Frau Muster geht oft voraus, dass ein solches Grundstück meist schon seit geraumer Zeit nicht mehr von seinem Eigentümer bewirtschaftet wurde. Oft sind es Grundstücke, die über Jahrzehnte einer Erbgemeinschaft gehören, durch einen Pächter bewirtschaftet werden und die irgendwann verkauft werden. Macht dann niemand ein Vorkaufsrecht geltend (Pächter, Familie des Verkäufers, Mit- oder Gesamteigentümer), dann steht dem Verkauf ausserhalb der Familie nichts mehr im Wege.

Das ist aber nur eine Möglichkeit, wie Bauernland aus Bauernhand geht. Bei der ande-

ren – es ist wahrscheinlich der häufigere Fall – gelangt Landwirtschaftsland durch Erteilung in das Eigentum der Nachkommen des Bauers. Es bildet sich eine Erbgemeinschaft (Gesamteigentum) und bleibt fortan, oft über lange Zeit als solche bestehen.

Im Gegensatz zu Frau Muster muss ein Erbe oder die Erbgemeinschaft kein Bewirtschaftungskonzept vorlegen. Frau Muster hingegen muss plausibilisieren, wie das Land bewirtschaftet wird und wer der täglichen Betreuung der Tiere nachkommt. Selbstverständlich muss sie die Anforderungen des Gewässer- und des Tierschutzes erfüllen. Möglicherweise muss sie auch einen Sachkundenachweis erbringen, falls sie eine gewisse Anzahl Tiere hält. Kommt Frau Muster der Selbstbewirtschaftung

nicht nach, kann es sein, dass die Kontrollinstanz den Verkauf rückgängig macht. Beispielsweise ist die blosse Bewirtschaftung von Hochstammobstbäumen, ohne die Nutzung der dazugehörigen Wiese, keine Selbstbewirtschaftung. Auch die blosse Mithilfe bei der Bewirtschaftung oder die Verpachtung ist keine Selbstbewirtschaftung.

Martina Rüeegger

## ZUR AUTORIN



Martina Rüeegger ist Beraterin am Inforama Hondrich BE. Sie und ihre Teamkollegen schreiben abwechselnd jeden Monat eine Kolumne zu Coaching-Themen. *Jul*