

# Züri Zeitung



**DANIELA BÄR**

Die Schweiz-Tourismus Kommunikations Leiterin im Interview.

SEITE 5



**ERICH VOCK**

In der Dialektkomödie «Alles uf Chronkeschi» führt der Schauspieler auch Regie.

SEITE 9



**WWF**

Der WWF hat sich zum Ziel gesetzt, die Anzahl der Tiger bis zum chinesischen Jahr des Tigers im 2022 zu verdoppeln.

SEITE 14



**SHREK**

Wir verlosen für das SHREK-Musical am 20. Februar 2015 3x2 Tickets.

SEITE 15

## Diabetes – die schleichende Gefahr

**Diabetes hat sich zu einer Volkskrankheit entwickelt. Rund 500'000 Menschen in der Schweiz leiden darunter – Tendenz weiter steigend.**

Wer die Stoffwechselkrankheit Diabetes einmal hat, wird sie nie wieder los. Bei einem Diabetes Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr, das lebenswichtig für die Verarbeitung der Nahrung und Energiezufuhr ist. Bei einem Diabetes Typ 2 wird von der Bauchspeicheldrüse nur noch wenig Insulin produziert.

Früher war das Leiden als Alterszucker bekannt, weil es vor allem Senioren betraf, die sich im Ruhestand zu wenig bewegten und weiterhin üppig ernährten. «Heute leiden Menschen aller Generationen zunehmend unter Bewegungsarmut», sagt Andreas Kron, Geschäftsführer der Zürcher Diabetes-Gesellschaft, «dazu wird immer mehr Convenience- und Fastfood zusammen mit stark zuckerhaltigen Getränken konsumiert. Das führt zu einer rasanten Zunahme von Diabetes in allen Altersstufen.»

### Doppelt so viel Zucker wie nötig

35 Gramm Zucker braucht der Mensch pro Tag. Gemäss Statistik konsumiert der Schweizer aber ungefähr doppelt so viel.



Bild: zvg

Nicht nur Süsswaren enthalten grosse Mengen an Zucker, sondern auch andere Produkte; in einer Flasche Ketchup vergleichsweise mehr als in einem Liter Cola!

Auch in einem kleinen Becher Joghurt stecken vier bis sechs Würfelzucker. Je mehr sich der Körper an die Zuckerzufuhr ge-

wöhnt, desto grösser wird das Verlangen danach.

Warum fällt es gerade uns Westeuropäern mit dem vorhandenen Riesenangebot an Esswaren so schwer, sich gesund zu ernähren? «Der Stress ist sicher ein Hauptproblem», erklärt Kron, «früher nahm man sich Zeit, um zuhause oder mindestens in der Kantine zu essen. Heute stop-

fen viele in ihrer Hektik rasch ein Sandwich oder ein anderes Fastfood-Produkt in sich hinein.» Dessen Nährwert ist meist niedrig und der Zuckergehalt hoch. Das Sättigungsgefühl verschwindet schnell und der Hunger meldet sich wieder.

Fortsetzung Seite 3

Bis 20 Uhr bestellt - morgen geliefert!

**Inter Discount**

Bis 20.00 Uhr in jeder Filiale oder auf [www.interdiscount.ch](http://www.interdiscount.ch) bestellen und am nächsten Tag\* ab 14.00 Uhr in Ihrer Wunschfiliale abholen - oder direkt nach Hause liefern lassen.

\*Werktag (Montag - Freitag) und sofern Artikel im Zentrallager verfügbar.

**EXPRESS NEW!**

**MSC**  
[www.msc.org.ch](http://www.msc.org.ch)

Achten Sie beim Fischeinkauf auf das MSC-Siegel.

Es kennzeichnet Produkte aus Fischereien, die Fisch auf nachhaltige Weise fangen.

### Aufruf

an unsere Leserinnen und Leser in der Region

Als Wochenzeitung sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Gerne veröffentlichen wir Ihre Hinweise, Veranstaltungen etc.

Senden Sie uns Ihre Textvorschläge an:  
[redaktion@zuercherwoche.ch](mailto:redaktion@zuercherwoche.ch)

Ihre Redaktion

**TIPP!**

Wohlfühlen, geniessen und entspannen

**Hotel Ludinmühle**  
Bretental 31  
D-79348 Freiamt  
Tel. +49(0)7645-9119-0  
E-Mail: [info@ludinmuehle.de](mailto:info@ludinmuehle.de)

**Wellnesshotel Ludinmühle**  
4\*\*\*\*s-Wellnesshotel im Schwarzwald mit 5 Wellnessstars ausgezeichnet  
Besuchen Sie uns auf: [www.ludinmuehle.de](http://www.ludinmuehle.de)

Hotel Ludinmühle  
Bretental 31  
D-79348 Freiamt  
Tel. +49(0)7645-9119-0  
E-Mail: [info@ludinmuehle.de](mailto:info@ludinmuehle.de)

Fortsetzung Titelseite

Steuert nun jeder, der zu viel Zucker zu sich nimmt, auf einen Diabetes zu? «Nein», meint Andreas Kron, «aber falsche Ernährung und Bewegungsmangel führen leider sehr oft zu Übergewicht. Und das ist eine der Hauptursachen für eine Diabeteserkrankung.» Bei fast der Hälfte aller Typ-2-Diabetiker besteht zudem eine genetische Prädisposition für die Erkrankung. Wer restriktiv seine Ernährung umstellt und mehr Bewegung in den Tagesplan einbaut, kann unter Umständen den erhöhten Blutzucker ohne Medikamente wieder in den Griff bekommen. Typ-1-Diabetiker müssen sich aber ein Leben lang täglich künstliches Insulin zuführen, weil der Körper kein eigenes mehr produziert. «Früher galt dieses Leiden als Todesurteil, heute kann man damit uralt werden», erläutert Kron.

Kein grosser Aufwand

Um Diabetes vorzubeugen, braucht es keine Diät. Wer sich an die klassische Ernährungspyramide hält und mehr Esswaren mit einem niedrigen glykämischen Index zu sich nimmt (z.B. Gemüse und Obst), liegt richtig. Dazu mehr zu Fuss gehen und die Treppe statt den Lift zu benutzen, und schon hat man ohne grossen Aufwand auch Bewegung in sein Tagesprogramm eingebaut. Es ist keine Hexerei, gesünder zu leben.



Andreas Kron, Geschäftsführer der Zürcher Diabetes-Gesellschaft

Anfänglich kaum Symptome

Wer an einem Diabetes Typ 2 erkrankt, bemerkt dies anfänglich kaum. «Der Typ-2-Diabetiker bleibt durchschnittlich neun Jahre unentdeckt», weiss der ZDG-Geschäftsführer aus Erfahrung. Anzeichen wie vermehrter Harndrang oder Durst können auf die Zuckerkrankheit hindeuten, aber auch viele andere Ursachen haben. Die Spätfolgen von ständig erhöhtem Blutzucker sind dagegen oft gravierend und bewirken Schäden an Nerven, Gefässen und Organen. Kron: «Diabetes ist wie Plaque in den Blutbahnen. Es bleibt liegen und geht nicht mehr weg.» Um die Blutzuckerwerte zu kontrollieren, misst der Arzt auf besonderen Wunsch den sogenannten Drei-

ZÜRCHER DIABETES-GESELLSCHAFT

1955 von den Ärzten gegründet, um Diabetes-Erkrankte zusammenzubringen und zu beraten. Heute zählt die ZDG rund 3'000 Mitglieder. Drei Diabetes- und zwei Ernährungsberaterinnen geben an den Standorten in Zürich und Winterthur fachkundige Unterstützung und individuell angepasste Tipps für das Alltagsmanagement.

Zudem ist im Shop (auch online) ein breites Sortiment an Produkten für Menschen mit Diabetes erhältlich. Der Hauptsitz der ZDG befindet sich an der Hegarstrasse 18, 8032 Zürich (Tel. 044 383 00 60).

Weitere Infos auf [www.zdg.ch](http://www.zdg.ch)

Monats-Zucker. Ein normaler Blutzuckerwert liegt bei ca. 5,6. «Ich empfehle eine regelmässige Kontrolle beim Hausarzt, vor allem denjenigen Menschen mit einer genetischen Prädisposition oder starkem Übergewicht», rät Andreas Kron.

Ursula Burgher

Moment mal...



ETWAS MEHR «CHARLIE» IM ALLTAG BITTE...

★★★

Waren Sie auch überwältigt von den Bildern aus Paris und andern Städten in Europa, von der grenzenlosen Solidarität der Menschen mit den Opfern des Terror-Anschlags auf die Redaktion des französischen Satiremagazin «Charlie Hebdo»? Es ist schon erstaunlich, wie sich die Menschen nach so einem Schicksalsschlag zusammen tun und gemeinsam für eine Sache einstehen. Ja, die ganzen Reaktionen nach dem Anschlag waren absolut beeindruckend.

Trotzdem sage ich hier: Ich bin nicht «Charlie». Damit will ich aber keineswegs den Eindruck erwecken, dass mich der Anschlag nicht betroffen gemacht hätte. Ganz im Gegenteil, er bereitet mir sogar Sorgen und macht mir Angst, nicht nur der Anschlag selbst, auch die folgenden Reaktionen geben mir zu denken. Es ist heute so einfach, sich solidarisch zu erklären. Dank den sozialen Medien sind wir mit einem einzigen Klick dabei, sind wir alle «Charlie» und die ganz Welt sieht es. Und das Schöne daran ist, dass wir uns dabei zu nichts verpflichten müssen. Bewirkt haben wir damit aber rein gar nichts, ausser vielleicht unser Gewissen ein klein wenig beruhigt.

Hunderttausende sind auf die Strasse gegangen, viele von ihnen kennen vermutlich weder das Magazin «Charlie Hebdo», noch haben sie je eine Ausgabe gesehen oder gelesen. Sie alle sind jetzt trotzdem «Charlie», obwohl die meisten vermutlich nicht einmal ihren Nachbarn richtig kennen. Solidarität bedeutet nicht, «Charlie» zu sein, es bedeutet sich «Charlies» anzunehmen. Ich frage mich deshalb, wie viele von denen, die am letzten Sonntag in Paris auf die Strasse gegangen sind, am nächsten Tag das Satire-Magazin abonniert haben? Genau das wäre nämlich echte

Solidarität, würde dem Unternehmen den Fortbestand und den verbliebenen Redaktoren die Arbeitsstelle sichern. Echte Solidarität benötigt etwas mehr Aufwand als einen kleinen Klick im Internet oder einen Sonntagsspaziergang.

Sorry, wenn ich das hier klar und deutlich schreibe, aber der Aufmarsch in Paris hat für mich leider auch eine heuchlerische Note. Wir sind zwar «Charlie», gehen aber nicht abstimmen und wählen, stellen uns für kein politisches Amt zur Verfügung, versehen keine Funktionen in Vereinen und Organisationen. Aber wir holen nach einem solchen Ereignis wie dem Anschlag auf die Redaktion des Satire-Magazins die Kerzen hervor, legen Blumen nieder und rennen in die Kirche, um die wir in den restlichen 364 Tagen im Jahr einen grossen Bogen machen. Kerzen brennen ausser an Weihnachten kaum, schon gar nicht für den verstorbenen Gemeindepräsidenten, der während 20 Jahren für das Allgemeinwohl der Gemeinde gesorgt hat. Wir sind «Charlie», aber wissen nicht was Nächstenliebe bedeutet und wie wirkliche Solidarität gelebt wird.

Ich bin nicht «Charlie», engagiere mich dafür aber seit Jahrzehnten in diversen Vereinen, bin Mitglied in einer Unternehmer-Organisation, wo wir uns gegenseitig unterstützen, leiste finanzielle Beiträge an Institutionen und Vereine, gehe wählen und abstimmen und nehme aktiv am kulturellen und sportlichen Leben in meiner Umgebung teil.

Etwas mehr «Charlie» im Alltag wäre gerade jetzt wünschenswert...

Walter Ryser  
Redaktionsmitarbeiter

★★★

Stadtrat befürchtet hohe Steuerausfälle

Stellungnahme zuhanden des Schweizerischen Städteverbands

Der Stadtrat hat die Vernehmlassung zur Unternehmenssteuerreform III zuhanden des Schweizerischen Städteverbands verabschiedet. Die Stadt Zürich begrüsst und unterstützt grundsätzlich die Unternehmenssteuerreform III, lehnt jedoch Massnahmen ab, die bei Städten und Gemeinden zu einem markanten Steuerrückgang führen.

einbezogen wird», betont Stadtrat Daniel Leupi, Vorsteher des Finanzdepartements. Zudem fordert die Stadt Zürich vom Bund, dass er die Kantone darauf verpflichtet, dass die Mittel, die er zur Kompensation der Ausfälle bei den Kantonen und Gemeinden zur Verfügung stellt, im Rahmen der Anpassungen des jeweiligen kantonalen Finanzausgleichs anteilig auch an die Kernstädte fliessen.

Steuerausfälle von 300 Millionen Franken

Der Stadtrat ist der Meinung, dass die Vorlage überladen ist. Einerseits, weil zu viele Einzelmassnahmen die Akzeptanz gefährden, andererseits, weil nicht alle in der Vernehmlassungsvorlage vorgeschlagenen Massnahmen zur Zielerreichung notwendig sind. Die Unternehmenssteuerreform III ist vornehmlich auf jene Massnahmen zu konzentrieren, die dem Ziel der internationalen Akzeptanz und dem Erhalt angemessener Rahmenbedingungen für hochmobile Gesellschaften dienen. Ausserdem kämen alle Unternehmen in den Genuss einer steuerlichen Entlastung, was im Endeffekt sogar zu einer Verringerung der Standortattraktivität führen würde. Gemäss einer

Modellrechnung des Schweizerischen Städteverbands vom August 2013 hätte das für die Stadt Zürich Verluste von rund 300 Millionen Franken zur Folge. «Steuerausfälle in einem solchen Umfang kann die Stadt Zürich nicht tragen bzw. kompensieren und sie könnten zu einem Abbau von Leistungen im Gemeinwesen führen», so Stadtrat Daniel Leupi.

Neben der bereits erwähnten Senkung der kantonalen Gewinnsteuersätze lehnt der Stadtrat folgende Massnahmen des Bundes ab: Einführung einer zinsbereinigten Gewinnsteuer, Regelung zur Aufdeckung der stillen Reserven, die Aufhebung der zeitlichen Beschränkung für eine Verlustverrechnung sowie eine Anpassung beim Teilbesteuerungsverfahren. Hingegen spricht sich der Stadtrat für folgende Massnahmen aus: Einführung eines Steuerprivilegs für Erträge aus geistigem Eigentum (Lizenzbox), Anpassung bei der Kapitalsteuer / Zinsabzug auf Eigenkapital sowie Anpassungen beim Beteiligungsabzug.

pd

Ein Herzinfarkt beendet ein Leben, bevor es zu Ende ist.

Schweizerische Herzstiftung. Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag. Helfen auch Sie. Spendenkonto 30-4956-3 [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)