

Nicht zurückziehen – Hilfe suchen

Was tun, wenn die Pfunde zur Last werden, jede Bewegung schwerfällt, Folgeerkrankungen die Lebensqualität mindern. Das Gesundheitsforum – eine Gemeinschaftsaktion des Klinikums und der beiden Heimatzeitungen – konnte keine Patiententreffe vermitteln. Denn jede Krankengeschichte ist individuell. Aber Betroffene haben nun in der Adipositas-Sprechstunde, jeweils dienstags im Klinikum, Ansprechpartner. Ob konservative Therapie oder Operation, wichtig ist, dass sich Betroffene nicht zurückziehen. Die Gründung einer Selbsthilfegruppe ist wichtig. Wie sagt Friedrich Weigand, der über die Erfahrung der Selbsthilfegruppe in Hanau sprach (siehe unten rechts): „Wir reden uns nur mit Vornamen an – die Anonymität bleibt erhalten und gerade deshalb können wir anders miteinander reden.“

weil/Fotos(6): Heiko Matz



Lebensweise ist die Hauptursache

Gesundheitsforum | Uwe Hohmann über Therapie bei Fettleibigkeit / Realistische Ziele von großer Bedeutung

Bad Salzungen – Fettleibigkeit ist die „Epidemie des 21. Jahrhunderts“, sagt Dr. Uwe Hohmann, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin im Klinikum Bad Salzungen. Zum Gesundheitsforum referierte er über die Möglichkeiten der konservativen Therapie.

Ob jemand übergewichtig oder fettleibig ist, misst man anhand des Taillenumfangs und des Body Mass Index, kurz BMI, erklärt der Oberarzt. Um den BMI zu errechnen, wird das Körpergewicht durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat geteilt. Liegt der BMI über 25, spricht man von Übergewicht, ab einem BMI von 30 wird Adipositas, also Fettleibigkeit diagnostiziert. Auch der

Taillenumfang spielt eine Rolle. „Aber die Werte sind sehr eng gefasst“, meint Uwe Hohmann. Ab 94 Zentimetern bei Männern und 80 Zentimetern bei Frauen bestehe ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. „Ich habe einen Umfang von 106 Zentimetern“, gibt der Oberarzt zu.

Am Beispiel der USA zeigt er, wie stark sich die Adipositas in den vergangenen Jahren verbreitet hat. In Europa steht Deutschland ganz oben auf der Liste der übergewichtigen Menschen. Doch wo liegen die Ursachen? Genetische oder Enzymdefekte seien nur selten der Auslöser. Auch Essstörungen wie Heißhunger und Esssucht, Nebenwirkungen von Medikamenten oder Erkrankungen wie

die Unterfunktion der Schilddrüse oder die Überfunktion der Nebenniere können eine Rolle spielen. „Die Hauptursache ist unsere Lebensweise“, sagt Hohmann. Zu wenig Bewegung und eine falsche Ernährung seien ausschlaggebend.

Durch die Adipositas können allerlei Komplikationen entstehen. Die Beeinträchtigung der Herzfunktion, die Erkrankung der Gelenke, hormonelle Störungen, die Entstehung einer Fettleber und auch psychosoziale Konsequenzen können die Folge sein. Übergewicht im Kindesalter erhöht das spätere Herzinfarktrisiko deutlich.

Bei der Diagnosestellung arbeiten Innere Medizin, Psychia-

trie, Chirurgie und Ernährungswissenschaft Hand in Hand, informierte der Oberarzt. Um erfolgreich abnehmen zu können,



Uwe Hohmann.

sei eine realistische Zielsetzung von großer Bedeutung. Oft erwarteten die Patienten in kurzer Zeit einen möglichst hohen Gewichtsverlust oder das Erreichen der „Traumfigur“. „Reale Therapieziele sind eine langfristige Senkung des Körpergewichts, die Verbesserung des Gesundheitsverhaltens und damit die Steigerung der Lebensqualität“, sagt Hohmann. Medikamente allein bewirken oft nur wenig und haben Nebenwirkungen. Einige habe er selbst bereits ausprobiert.

Uwe Hohmann fordert, schon im Kindes- und Jugendalter beispielsweise durch Verhaltensschulung in Kindergärten und Schulen der Fettleibigkeit vorzubeugen. cam

Gewaltige Zahlen

1,7 Milliarden Menschen weltweit haben Übergewicht oder leiden unter Adipositas, sagte Dr. Peter Holke, 135 Millionen seien es in Europa, 9 Millionen in Deutschland. 1,1 Millionen Deutsche über 18 seien derart schwergewichtig, dass man von „morbider Adipositas“ spreche – ihr BMI ist größer als 40, ihr Gewicht macht krank und kann sie viele Jahre ihres Lebens kosten. 320.000 Todesfälle in Europa, so Peter Holke, hängen mit Adipositas zusammen. Gewaltige Zahlen. Und eine weitere, die nach Ansicht des Arztes „besonders erschreckend ist“: Schon 24 Prozent der Kinder in Europa bräuchten viel zu viele Kilos auf die Waage. m

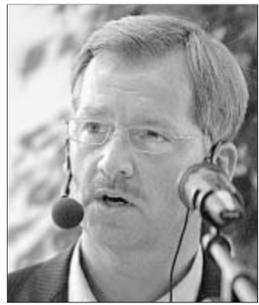
„Wenn nichts mehr geht“: Operieren

Möglichkeiten | Peter Holke über Adipositas-Chirurgie – Operationen als letztes Mittel

Dr. med. Peter Holke, Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Visceral- und Gefäßchirurgie am Klinikum Bad Salzungen spricht nicht über Menschen, die ein paar Kilo Übergewicht haben. Oder ein paar mehr. Wer für das, was in der Fachsprache „bariatrische Chirurgie“ heißt, infrage kommt, ist bereits „Hochrisikopatient“, leidet infolge der Adipositas an schweren Krankheiten. Und: Der Versuch, mit konservativer Therapie Gewicht zu verlieren, ist gescheitert. Nur, „wenn nichts mehr geht“, sagt der Arzt, denke man über eine Operation nach.

Peter Holke stellt die Verfahren vor: Es gebe etwa die Möglichkeit, die aufnehmbare Nah-

runzungsmenge zu begrenzen – wer einen flüssigkeitsgefüllten Magenballon trage, fühle sich satt; wem man ein Magenband implantiert habe, könne des



Peter Holke.

winzigen Durchlasses wegen nur noch wenig und gar nichts schlecht Gekautes essen. „Sehr erfolgversprechend“ in extremen Fällen sei auch die „Magen Schlauchbildung“ – eine operative Verkleinerung des Magens. Daneben gebe es, erläutert der Arzt, die Verfahren, die die Nahrungsaufnahme aus dem Darm vermindern – Magenbypass, Magen-Teilentfernung und „Stilllegung“ von Teilen des Darms.

Studien belegten, dass im Durchschnitt 60 Prozent des Übergewichts – nicht des Körpergewichts – nach chirurgischen Eingriffen reduziert werden könnten, sagt Peter Holke. Adipositas-Chirurgie sei rentabel, reduziere die direkten Ge-

sundheitskosten. Und vor allem verbessere sie wesentlich die Lebensqualität der Kranken. Von „Heilung“ wolle er dennoch „nur in Anfängersstadien sprechen“. Nicht nur, dass es sich um schwere Operationen handle, die Patienten müssten auch dauerhaft behandelt werden und bereit sein, ihren Lebensstil grundlegend zu ändern – „nebenher abnehmen geht nicht“. Viele Kriterien müssten für eine Operations-Entscheidung erfüllt und von einem interdisziplinären Team bestätigt sein, nicht jeder, der sich das wünsche, sei geeignet. Und, betont Peter Holke, mittels Operation Gewicht zu verlieren, „ist ganz eindeutig der allerletzte Schritt“. m

„Gott gab den Menschen Obst und Gemüse“

Ernährung | Stefanie Hebel über den Teufel, der die Kartoffel schälte, würzte und sie in viel Öl warf

Dass die Kleidergrößen des Teufels sind, dürften viele Frauen schon mit tiefen Seufzern festgestellt haben. Aber was hat das mit Ernährung zu tun?

„Am Anfang“, erzählt Stefanie Hebel, „gab Gott den Menschen Obst und Gemüse“, Lebensmittel voller Ballaststoffe und Vitamine. Die sättigende Kartoffel, das mineralstoffhaltige Wasser und den fettarmen Joghurt gab er ihnen auch. Letzteren „vor allem den Frauen“. Gott habe grüne Parks geschaffen, in denen der Mensch sich viel bewegen kann.

Und wie sieht sie dann aus, die Ernährung eines Menschen, der sich auf das Essen besinnt, das „Gott und die Natur gegeben haben“? Stefanie Hebel,

Diätassistentin am Klinikum in Bad Salzungen hat für ihren unterhaltsamen Vortrag einen Beispiel-Tagesspeiseplan für



Stefanie Hebel.

Menschen, die mit „konservativer Therapie“ Gewicht verlieren sollen, zusammengestellt: Zum Frühstück ein Vollkornbrötchen mit magerer Putenbrust und Marmelade, zwischendurch ein Schüsselchen Magerquark, mit Wasser und Kakao angerührt, zum Mittagessen Fisch und Gemüse aus dem Bratschlauch – „völlig fettfrei und schmeckt trotzdem“ – mit Reis, zum Vesper ein Stückchen Obstkuchen – „ohne Cremeschicht“, abends Ofenkartoffeln mit Gemüse-Dip und Tomatensalat. Die Worte „viel“ oder „Sahne“ kommen auf dem Speiseplan nicht vor. Und als Ersatz für den geliebten nächtlichen Snack, die „Chipstüten-Mahlzeit“ schlägt Stefanie He-

bel Gemüsesticks mit Joghurt-Dip vor.

„Fettarm natürlich“, murmelt jemand. Und: „Das schmeckt doch nicht.“ Vor allem, hört man aus dem Publikum, „dauert das alles viel zu lange“. Wer sich in die Schlangene eines Fastfood-Versorgers einreihen warte ebenso lange auf sein Essen, wie jemand, der es selbst zubereite, kontert die Diätassistentin. Und dass, wer sich gesund ernähre, nicht lecker speise, weist sie zurück – „alles Übungssache“.

Deutlich weniger schmackhaft dürfte die Kost sein, an die sich Menschen nach einer Operation, mit der etwa der Magen verkleinert wurde, gewöhnen müssen. Nach den ersten

Tagen, in denen sie nur schluckweise Flüssigkeiten oder zu Brei passierte Mahlzeiten zu sich nehmen dürften, sei es wichtig, ein Leben lang wenig fett- und zuckerarm zu essen.

Und es muss enormer Wille aufgebracht werden, um dem Teufel zu widerstehen. Der ist auch in Stefanie Hebels Geschichte Gottes Widersacher. Der also, der den Menschen Eis und Torte gegeben habe. Der die Kartoffel „schälte, würzte und sie in viel Öl warf“. Der Zucker und Geschmacksirup ins Wasser gab, den Joghurt mit Sahne verfeinerte. Der die Menschen mit Computern und Rolltreppen aus den Parks lockte. Und: „Er gab den Frauen größere Konfektionsgrößen.“ m

Adipositas-Zentrum

Was die Zahl der Adipositas-Betroffenen angeht, sei Deutschland in Europa führend, erklärte Dr. Peter Holke – „bei den Operationen aber ein Entwicklungsland“. Am Klinikum Bad Salzungen werde zurzeit am Aufbau eines Adipositas-Zentrums gearbeitet. Notwendig sei die Zusammenstellung eines interdisziplinären Teams, das aus einem Koordinator, erfahrenen Chirurgen, Internisten/Endokrinologen, Psychologen/Psychiater und Ernährungsberatern bestehen soll-

te. Man suche die Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern, habe bereits Lehrgänge besucht und biete schon seit Januar Spezialsprechstunden an. Angestrebt wird auch die Gründung einer Selbsthilfegruppe – erste Interessierte haben sich direkt nach dem Gesundheitsforum gemeldet. Wer sich informieren möchte, kann sich mit Birgitt Schroth, Verwaltungsleiterin im Klinikum Bad Salzungen, in Verbindung setzen. ☎ 03695/641001 m

Einsicht und Wille sind wichtig

Psychologie | Betreuung ist unerlässlich

„Um Adipositas erfolgreich zu therapieren, ist die psychologische Betreuung unerlässlich“, sagt Diplom-Medizinerin Sylvia Lorenz, leitende Oberärztin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Klinikum Bad Salzungen. „Ein Psychologe ist notwendig, wenn es um die Frage einer OP geht“, erklärte sie.

Aus ihrer Erfahrung weiß die Oberärztin, dass Betroffene oft unter seelischen Folgen wie Depressionen, Selbstzweifeln und sozialem Rückzug leiden. Sie erfahren Ausgrenzung und Diskriminierung. „Nur wenige Patienten trauen sich noch in öffentliche Badeanstalten.“ Auch berufliche und private Probleme sind oft Folgen der Fettleibigkeit. Um die Patienten zu motivieren und sie bei der Umstellung ihrer Lebensweise zu unterstützen, seien Psychologen notwendig. Die Krankenkassen fordern ein entsprechendes Gutachten, wenn ein Antrag auf Kostenübernahme einer Operation gestellt wird.

Die Ursachen für die Entstehung der Adipositas seien vielfältig. Schwangerschaften, Rauchen, falsche Ernährung, mangelnde Bewegung und viele weitere Faktoren spielen eine Rolle. Vor allem der Nahrungsenergieüberschuss und wenig körperliche Aktivität, beispielsweise durch einen Job im Büro, seien ausschlaggebend. „Adipositas ist nicht die Folge mangelnder Willenskraft oder Schwäche. Es ist eine chronische Erkrankung“, betont Sylvia Lorenz. Ebenso vielfältig wie die Ursachen seien auch die psychischen Folgen der Fettleibigkeit. „Man kann sich selbst nicht mehr leiden“, die Lebensqualität werde stark eingeschränkt.

Bedingung für eine erfolgrei-



Sylvia Lorenz.

che Behandlung ist der eigene Wille. „Oft werden die Patienten vom Arzt oder auf Anraten von Familienmitgliedern geschickt“, sagt Lorenz. „Motivation und Einsicht sind am wichtigsten.“ Der Wille zum Abnehmen und die Einsicht, dass eine Therapie nötig ist, seien unerlässlich. Erst dann kann eine Änderung der Lebensweise unter Alltagsbedingungen stattfinden.

„Meine Aufgabe ist die Motivationsunterstützung bei der Umstellung auf einen gesunden Lebensstil“, sagt die Oberärztin. Realistische Ziele und Menschen, die den Patienten unterstützen, sind notwendig. Vor einer Operation muss ein ausreichend starker Wille zur Verhaltensänderung erkennbar sein. Nach der OP müssen die Patienten regelmäßige Gesprächstermine einhalten, bei denen unter anderem über die aktuelle Lebensweise und eventuelle Rückfälle gesprochen wird und die Motivation gestärkt werden soll.

Sylvia Lorenz: „Wir können nicht mit nach Hause gehen und in den Kühlschrank schauen. Es gehört auch Vertrauen dazu.“ cam

„Dicke Freunde“

Erfahrung | Selbsthilfegruppen machen Mut

Friedrich Weigand hat über seinem Schicksal weder den Humor noch das Selbstbewusstsein verloren. „Achtung, die Tsunamis kommen“, sei der Schlachtruf, wenn die Mitglieder der Adipositas-Selbsthilfegruppe Hanau, deren Sprecher er ist, sich zum Schwimmen trafen. Und, sagt er, „wir sind am Magen operiert, nicht am Kopf“.

Illusionen verbreitet der Mann, der auch Vorsitzender des Fördervereins „Dicke Freunde Hanau“ ist, zum Gesundheitsforum nicht. Die Ärzte, erklärt er, „machen aus dicken Dicken dünne Dicke“. Und er verschweigt nicht, dass die Operation lebenslange Konsequenz erfordere, dass die Verhandlungen mit den Krankenkassen wegen der Kostenübernahme kein Kinderspiel sei. Die Geschichten operierter und jetzt dünner Dicker aber zeigen, dass sich das Leben der dicken Dicken zum Positiven verändern könne. Eine dieser Erfolgsgeschichten erzählt Friedrich Weigand zum Gesundheitsforum: Gruppenkollaboration Sabine, schon als Kind übergewichtig, habe „ausgerechnet Konditorin“ als Beruf gewählt und weiter zugenom-



Friedrich Weigand.

men. Die junge Frau habe Mittelchen, Diäten, „alles probiert“ – und irgendwann mehr als 130 Kilo, verteilt auf 1,63 Meter, gewogen. Heute, nach der Operation, bringe sie noch 80 Kilo auf die Waage, strebe nach ihrem „Traumgewicht 70 Kilo“.

Die Selbsthilfegruppe, erklärt Friedrich Weigand, biete Sabine und vielen anderen „moralische Unterstützung“. Im Kreis Betroffener „spricht man ganz anders miteinander“, sei es einfacher, „sich gegenseitig Mut zu machen“. Weshalb er auch in Bad Salzungens die Gründung einer Selbsthilfegruppe „nur empfehlen“ könne. m