

## Gesundheitsrisiko Übergewicht

# Eine Hand voll Gummibärchen zu viel

„Menschen mit erheblichem Übergewicht sind keine haltlosen Fresser“, betont Prof. Dr. Ulrich Bolder vom St.-Johannes-Hospital und rechnet vor, dass schon eine Handvoll Gummibärchen, die pro Tag über den Kalorienbedarf hinaus vernascht wird, über viele Jahre hinweg den Body-Mass-Index (BMI) in die Höhe treiben kann.

meisten Betroffenen unmöglich geworden ist, durch Diäten abzunehmen“, führt Prof. Bolder aus. Für diese Menschen gibt es nur noch die Chance eines operativen Eingriffs, durch den die Nährstoffe den Magen deutlich verzögert verlassen oder die aufnehmende Oberfläche im Dünndarm verkleinert wird. „Mit dieser Maßnahme“, so der Chirurg, „können wir allerdings 85 Pro-

kungen wie beispielsweise bei einer Schizophrenie auftritt. Es besteht auch die Möglichkeit einer Adipositas als Nebenwirkung von Medikamenten, insbesondere von Psychopharmaka.“

## Bei BMI unter 35 hilft ein niederschwelliges Angebot

Für Patienten mit einem BMI unter 35, die für eine Operation nicht in Frage kommen, bietet der Psychiater vom Marien Hospital einen Ernährungskurs zur Gewichtsreduktion an. Mit einem gruppenspezifischen Konzept vermittelt die Ernährungsberaterin Katharina Sitnik den Teilnehmern, wie man sich gesund ernährt. „Die meisten Teilnehmer haben schon viele unterschiedliche Diätversuche hinter sich“, erklärt Dr. Wallenfels. „Diese Menschen sind weder experimentierfreudig noch durchsetzungsfähig, deshalb benötigen sie ein niederschwelliges, einfühlsames Therapie-Konzept, das ihnen die Ernährungsumstellung erleichtert.“

Auch sanftes Abnehmen ist effektiv. Im Schnitt verlieren die Kursabsolventen fünf Kilo über ein halbes Jahr, und das dauerhaft. Im Einzelfall kann der Erfolg auch deutlich größer ausfallen. Das psychodynamische Konzept der Gewichtsreduktion ist eine alternative Möglichkeit zur Reduzierung des BMI. Damit lässt sich zwar kein Diabetes heilen, aber das Gesundheitsrisiko einer Adipositas kann eingedämmt werden“, meint Dr. Wallenfels.



Bei Adipositas-Patienten sei die Feinregulation, über die der Körper normalerweise genau die Kalorienaufnahme steuert, gestört, erklärt der Chefarzt der Chirurgie. Seine Patienten mit einem BMI von 35 und darüber hinaus leiden in Folge ihres extremen Übergewichts unter schweren Erkrankungen wie beispielsweise Gelenkverschleiß, Diabetes, Bluthochdruck, Erkrankungen der Herzkranzgefäße und Krebserkrankungen.

## Bei BMI größer 40 hilft nur noch die Operation

Ihre Lebenserwartung ist gegenüber gleichaltrigen Menschen mit Normalgewicht um viele Jahre verkürzt. „Bei einem BMI über 40 ist eine Schwelle überschritten, in der es für die aller-

zent der adipösen Diabetiker von ihrer Insulinpflicht befreien und damit ihre Lebenserwartung deutlich verlängern.“

„Vor einer chirurgischen Behandlung sollte aber geklärt werden, ob neben der Adipositas eine psychische Erkrankung vorliegt“, betont Oberarzt Dr. Peter Wallenfels von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Marien Hospital. „Einerseits leiden Menschen, wenn sie dick werden, oft unter sozialer Isolation. Daraus entwickeln sich Stressfaktoren, die zu psychischen Erkrankungen wie z.B. Depressionen oder Neurotischen Störungen führen können. Andererseits kann die Gewichtszunahme die Folge eines falschen Essverhaltens sein, das bei bestimmten psychischen Erkran-

