

Volkskrankheit Fettsucht

Adipositas-Zentrum Bochum betreute seit 1989 über 4000 Patienten

Adipositas, auch Fettsucht genannt, macht in Deutschland gerade Karriere. Sie ist im Grunde bereits eine Volkskrankheit. Mittlerweile leistet sich jeder Fünfte hierzulande einen Body Mass Index von über 30 und gilt damit als adipös, also krankhaft dick (siehe Kasten rechts). Ist im Vergleich mit den Werten aus 1998 die Zahl der Übergewichtigen ungefähr gleich geblieben – 66 Prozent bei Männern, 51 Prozent bei Frauen – wächst die Zahl der extrem Dicken an. Veränderungen in Sachen Adipositas beobachtet auch Dr. Thomas Hulisz (kleines Foto), Ärztlicher Leiter des Adipositas-Zentrums NRW in Bochum-Linden.

Gemeinsam mit dem Psychologen Uwe Machleit leitet er das Zentrum. Mit ihrem interdisziplinären Team aus Ärzten, Ernährungsberatern, Diätassistenten, Sportlehrern und Physiotherapeuten betreuen beide seit 1989 schwerst Übergewichtige. „Wir waren die



erste Einrichtung dieser Art in Deutschland, mittlerweile gibt es bundesweit fast 50“, erklärt Dr. Thomas Hulisz. Die Experten des Adipositaszentrums bieten ein interdisziplinäres, ganzheitliches Jahresprogramm an, in besonderen Fällen wird auch eine Operation in Erwägung gezogen, um Patienten mit Diabetes und Adipositas zu helfen.

Rund 4000 Menschen haben über die Jahre Unterstützung im Bochumer Adipositaszentrum gefunden „Wir helfen den stark Übergewichtigen, abzunehmen. Wir vermitteln auch, dass dazu die Umstellung

der Ernährungsgewohnheiten gehört. Wer glaubt, es reicht, ein halbes Jahr abzuspucken, damit er dann wieder in alte Gewohnheiten verfallen darf, irrt sich. Da ist das Scheitern vorprogrammiert“, sagt Thomas Hulisz.

Kränker und adipöser

Heute sind die deutschen Dicken schwerer, adipöser und auch kränker als vor 20 Jahren, was sich mit den Erfahrungen des Ernährungsmediziners deckt: „Früher hatten wir vielleicht fünf oder sechs von zehn Patienten, die Begleiterkrankungen hatten. Heute sind es acht bis neun.“ Die Folgen des extremen Übergewichts sind vielfältig: Gelenksbeschwerden, Bluthochdruck, Diabetes Typ II sind häufig. Die Risiken für Herzinfarkte, Arteriosklerose, Schlaganfälle und selbst Krebserkrankungen steigen stark.

Die Ursachen dieser Entwicklungen sind vielfältig und haben in erster Linie soziokulturelle Gründe. Thomas

Hulisz: „Vor 50 Jahren hatten die Menschen die gleiche genetische Ausstattung wie heute. Es sind die Verhaltensmodifikationen: Unser Leben hat sich stark verändert.“

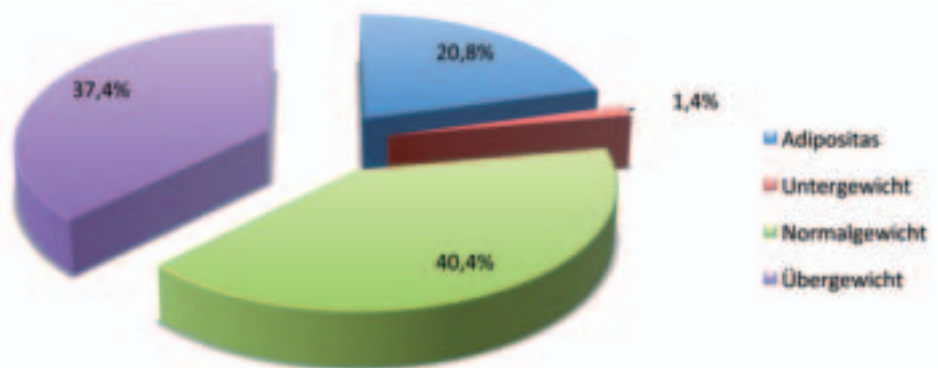
Es mangelt an Bewegung

Wichtigster Grund ist mangelnde Bewegung. Sitzende Tätigkeiten im Beruf, das Auto, das einen überall hinbringt, die Entspannung in der Freizeit, die vor dem Fernseher oder dem Computerspiel gesucht wird und nicht mehr wie früher auf dem Bolzplatz. Dazu kommen wachsender Stress und Frust in Schule oder Beruf, wodurch Essen zu einem Kompensationsmechanismus wird. Auch das von nie schweigenden Werbetrommeln angepriesene Warenüberangebot, der Hang zu leckeren, aber nicht sättigenden Snacks, zu Fastfood und Fertiggerichten spielen eine Rolle.

Thomas Hulisz hat für seine Patienten eine Faustformel parat, die aus drei B's besteht:

➤ Zahlen zum Übergewicht in Deutschland

Den Daten der Nationalen Verzehrsstudie II zufolge, die aus 2005/2006 stammen und 2008 veröffentlicht wurden, sind insgesamt 58 % der Bundesbürger zwischen 18 und 80 Jahren übergewichtig oder adipös. Verteilt auf die Geschlechter sind das 66 % der Männer und 51 % der Frauen, die jeweils einen BMI von über 25 aufweisen. Abgesehen von den „einfach“ Übergewichtigen (37,4 %), ist jeder fünfte Bundesbürger stark übergewichtig (= adipös: 20,8 %), weist also einen BMI von ≥ 30 auf. Hiervon haben 15,1 % eine Adipositas Grad I (BMI 30–34,9), 4,1 % eine Adipositas Grad II (BMI 35–39,9) und 1,5 % eine Adipositas Grad III (BMI ≥ 40 = morbide Adipositas). Rund drei Viertel der Jungen (75,7 %) und Mädchen (77,2 %) zwischen 14 und 17 Jahren sind normalgewichtig. Übergewichtig oder adipös sind 18,1 % der Jungen und 16,4 % der



Mädchen. Bemerkenswert sind diese Werte, weil es vor rund 30 Jahren nur sehr wenige adipöse Kinder in Deutschland gab. Ausgehend von den Tendenzen, die aus den Daten abzulesen sind, wird geschätzt, dass sich der Trend zum Übergewicht fortsetzt: 2020 werden zwei Drittel der Deutschen übergewichtig sein.



Sieht lecker aus und ist köstlich, wird aber viel zu wenig gegessen: Obst ist auch ein wichtiger Lieferant für Ballaststoffe. fobo-Bild: Anja Micke

Bilanz – Bewegung – Ballaststoffe. „Die meisten Adipösen, die ich betreue, nennen mir viele Gründe für ihr Übergewicht. Aber ich mache ihnen klar, dass es vor allem mit der Leistungsbilanz zu tun hat: Sie nehmen schlichtweg viel mehr Kalorien zu sich, als sie verbrauchen.“

Die Kalorienbilanz wiederum ist abhängig davon, wie viel man sich bewegt. „Der Abnehmende muss bestrebt sein, die Muskelmasse zu erhalten oder zu steigern – denn sonst verbraucht er auch immer weniger Kalorien. Dieses Sinken des Grundumsatzes ist übrigens auch der Hauptgrund für den sogenannten Jo-Jo-Effekt von Diäten“, so Hulisz. Als Regel gilt: Fünf Mal pro Woche sollte man mindestens 30 Minuten am Stück Ausdauersport betreiben – was Walken oder zügiges Gehen durchaus einschließt.

Blieben die Ballaststoffe. „Hunger hat hauptsächlich mit Magendehnung zu tun“, erläutert der Ernährungsfachmann. „Da helfen Ballaststoffe. Sie sind wichtig, damit man sein

Leben weiter genießen kann. Ohne sie wird man nie richtig satt.“

Das Therapiekonzept des Adipositas-Zentrums sieht vor, dass die Übergewichtigen ein halbes Jahr unter fachlicher Anleitung abnehmen und dann ein weiteres halbes Jahr betreut

► Der Body-Mass-Index

Das Maß für Übergewicht ist der sogenannte Body-Mass-Index (BMI). Dabei wird das Verhältnis von Gewicht zu Körpergröße errechnet. Ganz einfach: Gewicht in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Größe in Metern. Bei einer Größe von 1,75 m und einem Gewicht von 80 kg erreicht man einen BMI von $26,1 \text{ kg/m}^2$ – und ist damit schon „drüber“. Denn Übergewichtig ist man ab einem BMI von 25. Als fettleibig oder adipös gilt man mit einem BMI ab 30, wobei es hier insgesamt vier Grade gibt. Als ideal gilt bei Männern ein BMI von 24, bei Frauen ein BMI von 22.

werden, um den Abnahmeerfolg und die neuen Essgewohnheiten zu stabilisieren. Die Bilanz ist sehr gut: 91 Prozent der Patienten haben ein Jahr nach der Therapie das Gewicht erfolgreich gehalten. Drei Jahre später sind es immerhin noch 53 Prozent.

Die Kosten der Adipositas für das deutsche Gesundheitssystem sind beträchtlich. Auf der Homepage der „Deutsche Adipositas Gesellschaft“ (www.adipositas-gesellschaft.de) ist zu lesen, das 2003 Gesamtkosten von mindestens 13 Milliarden Euro zu berappen waren. Diese Zahl wird sich 2020 sogar verdoppelt haben, nimmt man die Trendrechnungen der WHO zur Grundlage. Dabei geht sie von einem eher moderaten Zuwachs der Adipositas in Europa aus.

Interessant sind die Erfahrungen Thomas Hulisz': „Seit rund zehn Jahren stagnieren die Zahlen von Adipositas-Zentren in Deutschland – und die Patientenzahlen.“ Offensichtlich zählen die rund 150 Patienten, die jährlich den Weg zum Team

von Dr. Hulisz finden, zu einem harten Kern der Hochmotivierten. Denn geht man von der Einwohnerzahl Bochums und den durchschnittlichen Anteilen der stark Übergewichtigen aus, dürften rund 74.000 Bürger unserer Stadt viel zu dick sein.

Grundschulfach Ernährung

Was tun? Dr. Thomas Hulisz: „Man müsste das Problem an der Wurzel packen und schon in der Grundschule den Kindern beibringen, was richtige Ernährung ist – und jeden Tag Sport anbieten. Die würden danach sogar noch viel besser lernen!“ Dann muss er selbst über den Vorschlag lachen. Denn so richtig er ist, so utopisch ist er auch. **nir**

► Weitere Informationen:

Dr. med. Thomas Hulisz, Ernährungsmediziner, Medizinischer Leiter des Adipositas-Zentrums NRW
Tel. 0234/517-4600
hulisz@augusta-bochum.de
www.adipositas-zentrum-bochum.de