

Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.

Newsletter Nr 1/2013

Liebe Mitglieder und Freunde des Adipositas-Netzwerkes SAAR e. V.,

wir freuen uns, Ihnen unseren Newsletter vorstellen zu können.

Die Auszeichnung des Adipositas-Netzwerkes mit dem Förderpreis des Fonds der Arzneimittelfirmen Hessen/Rheinland-Pfalz/Saarland im November 2012 hat uns ermutigt, unsere Aktivitäten im Bereich der Multiplikatorenfortbildung, des professionellen Austausches und gezielter Projekte fortzuführen.



Weitere Informationen zum Preis finden Sie auf unserer Homepage: **Fehler! Hyperlink-Referenz ungültig.**

Wie immer haben wir versucht, aktuelle Informationen zum Thema Adipositas aus der Wissenschaft zusammenzutragen. Immer mehr Studien zeigen, dass die Bezeichnungen „Normalgewicht, Adipositas I, Adipositas II“ etc. offensichtlich nicht auf der Basis von

wissenschaftlichen Untersuchungen erfolgten. Die Aussagekraft von epidemiologischen Untersuchungen hängt vor allem von der Zahl der insgesamt beobachteten Menschen und der Laufzeit der Untersuchungen zusammen. Man spricht deshalb bei diesen Untersuchungen von Mann- oder Frauenjahren.

Dass Übergewicht gar nicht so ungesund sein muss, zeigt jetzt erneut eine Meta-Analyse im US-amerikanischen Ärzteblatt. Mit 97 zugrunde gelegten Studien und 2,88 Millionen Teilnehmern ist die Meta-Analyse von Katherine Flegal eine der bedeutendsten Untersuchungen hierzu. Übergewicht ist zwar ein Risikofaktor für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dennoch haben übergewichtige Menschen ein vermindertes Sterberisiko.

Der Artikel von Steven zeigt eindrücklich die Bedeutung von körperlicher Aktivität zur positiven Beeinflussung des individuellen Mortalitätsrisikos. Die Ergebnisse weisen der Adipositas Grad I mit hoher körperlicher Fitness eine günstigere Prognose hinsichtlich Lebenserwartung zu als Normalgewichtigen, welche körperlich inaktiv sind.

Herzvorsorge muss nach Ansicht von Kardiologen bereits bei Kindern beginnen. Das Hauptproblem sei das Übergewicht, sagte der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, Georg Ertl vor dem Kongress der europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) 2012 in München. „Es gibt immer mehr übergewichtige Kinder“. Übergewicht im Jugendalter bedinge Risikofaktoren für spätere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So möchte das Gesundheitsministerium uns auch verstärkt in die Bewertung und Initiierung von Präventionsstrategien zusammen mit der Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung Saar LAGS einbinden. Arbeitstreffen dazu fanden bereits statt, weitere sind geplant.

Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen alles Gute, Gesundheit und das Gelingen beruflicher und persönlicher Ziele. Wir freuen uns auf die vor uns liegende Zusammenarbeit.

So verbleibe ich mit den besten Grüßen

Ihre Angelika Thönnies

1. Vorsitzende

Neues aus der Wissenschaft

Übergewicht ist gar nicht so ungesund!

Dies zeigt jetzt erneut eine Meta-Analyse im US-amerikanischen Ärzteblatt (JAMA 2013; 309: 71-82). Mit 97 zugrunde gelegten Studien und 2,88 Millionen Teilnehmern ist die Meta-Analyse von Katherine Flegal die bisher umfangreichste Untersuchung über den Einfluss des Body-Mass-Index (BMI) auf die Sterberate. Menschen mit Übergewicht leben am längsten, gefolgt von Adipösen Grad I. Das sog. Normalgewicht schneidet in dieser Studie gar nicht so gut ab. Deshalb sollten wir unsere Vorstellungen über das anzustrebende „gesunde“ Körpergewicht revidieren.

Mehr dazu siehe:

Deutsches Ärzteblatt: <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/52889/Adipositas-Paradoxon-Uebergewicht-senkt-Sterblichkeit-ein-wenig>

Der Tagesspiegel: <http://www.tagesspiegel.de/wissen/uebergewicht-gesunde-pfunde/7579388.html>

Einfluss des Energieverbrauchs auf die Mortalität bei Adipösen

Moore und Mitarbeiter haben 654.827 Teilnehmer aus sechs prospektiven Kohortenstudien des National Cancer Institute im Altersbereich: 21 bis 90 Jahren über einen Beobachtungszeitraum von 10 Jahren in den Blick genommen. Sie registrierten im Beobachtungszeitraum insgesamt 82.465 Todesfälle. Analysiert wurde die Mortalität in Abhängigkeit von körperlicher Aktivität und Körpergewicht.

Abbildung 1 zeigt, dass der Kalorienverbrauch pro Woche, ausgedrückt als METs; eng mit der Zahl der gewonnenen Lebensjahre assoziiert ist.

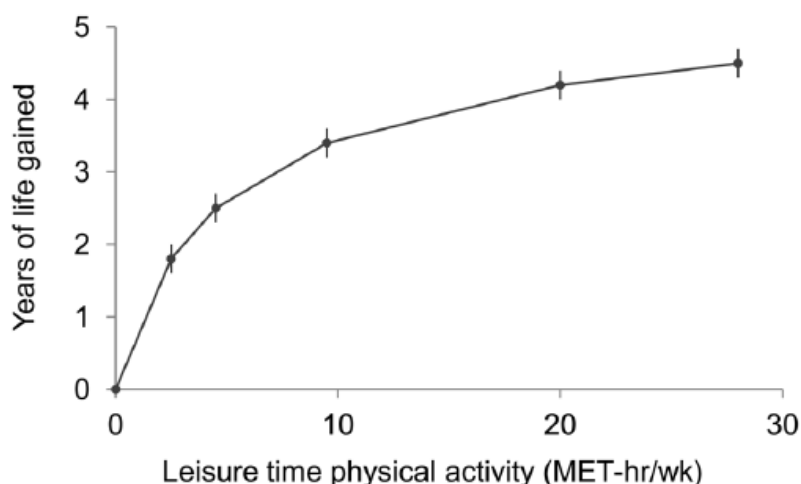


Abbildung 1: Zusammenhang zwischen dem Energieverbrauch pro Woche und der Zahl der gewonnenen Lebensjahre.

Die nächste Abbildung zeigt, dass ein Energieverbrauch von mehr als 7,5 MET-Stunden pro Woche das Mortalitätsrisiko auf den gleichen Wert sinken lässt wie bei inaktiven Normalgewichtigen. Auch hier sehen wir wiederum, dass der BMI alleine relativ wenig aussagt, und dass das sog. Normalgewicht eben doch nichts mit Optimalgewicht zu tun hat.

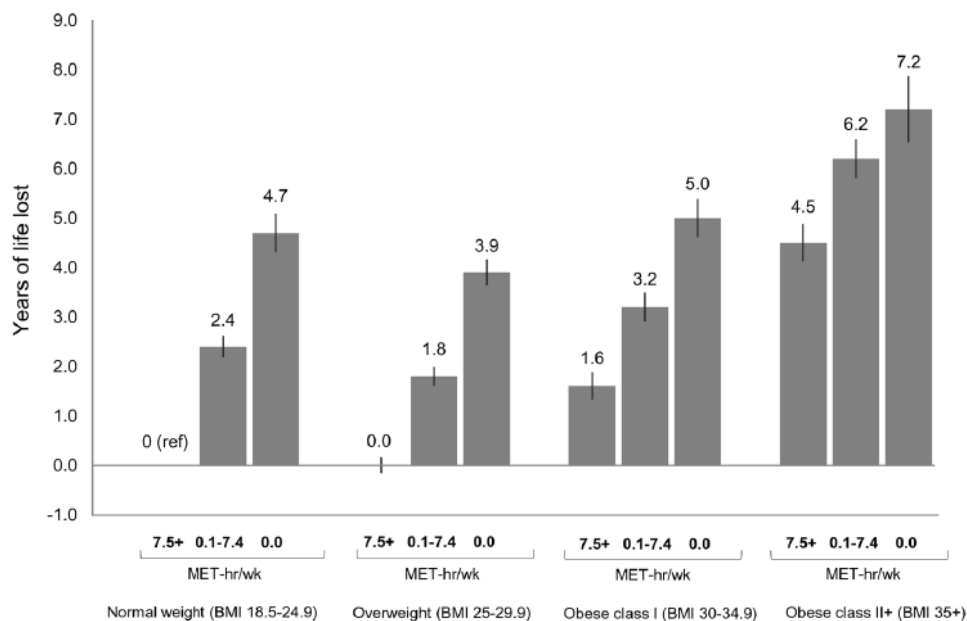


Abbildung2: Einfluss des Energieverbrauchs auf die gewonnenen Lebensjahre.

Weitere Informationen unter:

<http://www.plosmedicine.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1001335>

Körperliche Leistung, Gewichtsstatus, Raucherquote und Sporthäufigkeit von jungen Erwachsenen

Leyk und Mitarbeiter stellten im Deutschen Ärzteblatt eine Querschnittsuntersuchungen vor, bei der bei 10- bis 25-Jährigen (N = 8.048) Gewichts-/Raucherstatus, sportliche Aktivität sowie die Leistungen beim 1 000-m-Lauf und Klimmhang erhoben wurden. Die Anzahl der vorhandenen Risikofaktoren Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel wurde zur Gruppenbildung bei 18- bis 25-Jährigen genutzt. Nur 28,4 % der erwachsenen Männer bzw. 35,4 % der Frauen hatten keinen Risikofaktor. Sie erzielten auch die besten motorischen Leistungen. Des weiteren zeigt sich, dass eine Verschlechterung der motorischen Leistungsfähigkeit mit einer steigenden Anzahl der Risikofaktoren einhergeht.

Diese Untersuchung zeigt ganz eindeutig, dass der Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit (Fitness) von Jugendlichen ein höherer Stellenwert beigemessen werden sollte.

Mehr dazu: <http://www.aerzteblatt.de/archiv/132023/Koerperliche-Leistung-Gewichtsstatus-Raucherquote-und-Sporthaeufigkeit-von-jungen-Erwachsene>

Vorsicht Fruchtzucker

Fruchtzucker gilt im Allgemeinen als gesund. In zahlreichen Lebensmitteln findet sich dieser Süßmacher. Aber unser Gehirn reagiert auf Fructose anders als auf Traubenzucker (Glucose). Fruchtzucker macht im Gegensatz zum normalen Zucker nicht satt. Trotz der aufgenommenen Kalorien hat das Gehirn Appetit auf noch mehr Zucker. So fördert der vermeintlich gute Fruchtzucker die Kalorienaufnahme und begünstigt damit die Entstehung von Übergewicht. Mehr dazu: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/316592.html>

Mit Antikörpern gegen Übergewicht?

Forscher könnten ein neues Mittel zur Bekämpfung von Übergewicht und Diabetes gefunden haben: In Versuchen mit Affen senkte ein im Labor entwickelter Antikörper Körpergewicht und Blutfettwerte der zuvor stark übergewichtigen Tiere. Auch die Insulin- und Blutzuckerwerte der Affen verbesserten schon nach einmaliger Injektion. Da die Affen nicht viel weniger fraßen als sonst auch, erhöhe der Antikörper offenbar den Energieverbrauch und fördere so die Fettverbrennung. Mehr dazu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-15361-2012-11-29.html>

Fettzellen reagieren auf Müdigkeit

Auch die Energie-Speicherzellen brauchen Schlaf, um richtig zu funktionieren. In einer neuen Studie konnte jetzt gezeigt werden, dass Müdigkeit sogar auf der Zellebene negative Auswirkungen hat: Nach nur vier Nächten mit Schlafmangel reagierte der Körper der Probanden in einem erheblichen Umfang schlechter auf Insulin als im ausgeruhten Zustand. Mehr dazu: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/316315.html>

Bericht

Deutsches Netzwerk Adipositas gegründet

Den Kampf gegen die Kilos hat sich das Deutsche Netzwerk Adipositas (D.N.A.) auf die Fahnen geschrieben. Unter maßgeblicher Beteiligung des Verbandes der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V. (VDD) wurde das Netzwerk in der vergangenen Woche nach intensiver Vorbereitung gegründet. Gründungsmitglieder sind neben dem VDD der Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e. V. (BDEM), M.O.B.I.L.I.S. e. V., der Verband medizinischer Fachberufe e. V. (VMF), der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten e. V. (IFK) sowie die Deutsche Psychotherapeuten-Vereinigung e. V. (DPTV). Die Kooperationspartner haben ein gemeinsames Ziel: Betroffenen soll der Zugang zu Therapieangeboten künftig erleichtert werden. Gleichzeitig soll der politische Druck verstärkt werden, das Problem endlich gesellschaftlich anzugehen. Effektive Programme, die

es z. B. mit DOC WEIGHT und M.O.B.I.L.I.S. ja bereits gibt, müssen von den Krankenkassen bezahlt werden. Nachhaltige und wirksame Konzepte lassen sich nur mit einem interdisziplinären Team umsetzen, so der einhellige Tenor. Denn schließlich ist bereits ein Viertel der Bevölkerung in Deutschland betroffen. Die Bekämpfung der Volkskrankheit Nr. 1 kann nicht mehr länger warten.

Weitere Informationen: <http://www.vdd.de/index.php?id=313>

Saarland Hurricanes kämpfen mit Übergewichtigen

Saarland Hurricanes bereiten das Projekt "Schlaue Jungs geben Gas" vor. Das Programm richtet sich an übergewichtige Jugendliche und soll ihnen den Spaß am Sport vermitteln. Der ganz besondere Reiz von American Football ist unter anderem das Miteinander von sportlichen schlanken Spielern mit den großen, kräftigen und auch oft übergewichtigen Jungs. Letztere übernehmen im Spiel eine sehr wichtige Rolle. Das Projekt richtet sich an eben diese Jungs. In gesonderten Einheiten sollen sie an den Sport herangeführt werden. Die intensive Betreuung der Jugendlichen beinhaltet auch eine regelmäßige Ernährungsberatung. Ziel soll nicht unbedingt das Abnehmen an sich sein - die Jugendlichen sollen über die Aussicht, Teil einer Mannschaft zu werden, Motivation schöpfen, an sich zu arbeiten und Sport zu treiben. Im Ergebnis verbessern sie dabei die eigene Koordinationsfähigkeit und ihre gesamte körperliche aber auch seelische Verfassung. Sie sollen sich auf diesem Wege eine bessere gesundheitliche Perspektive verschaffen. Im Prinzip könnte es morgen schon losgehen, wenn die Krankenkassen diesem Präventionsprogramm nicht ihre Unterstützung verweigern würden. Der Verein arbeitet aber daran.

Weitere Infos unter www.saarland-hurricanes.com

Buch- und Filmhinweise

ARD-Sendung [W] wie Wissen zur Volksdroge Zucker

Die ARD hat am 27.01.2013 eine sehr informative und anschauliche Reportage zur Volksdroge Zucker gesendet. Beleuchtet werden dabei u. a.:

- Warum Menschen süchtig auf Zucker reagieren
- Wo überall Zucker versteckt sind
- Welche Effekte eine zuckerreduzierte Diät bewirkt

ARD-Mediathek: <http://www.ardmediathek.de/das-erste/w-wie-wissen/alle-beitraege-die-sendung-vom-27-01-2013-volksdroge?documentId=13191292>

Termine

Symposium Übergewichtige Kinder und Jugendliche in Bewegung

Das Deutsche Rote Kreuz, Landesverband Saarland und der Landessportverband Saarland laden Übungsleiter/innen in Sportvereinen, Lehrer/innen, Erzieher/innen und Mitarbeiter/innen der Freiwilligen Ganztagschule und Interessierte am 20. April 2013 zu einer Fachveranstaltung zum Thema "Übergewichtige Kinder und Jugendliche und Bewegung" ein.

Weitere Informationen: <http://adipositas-saarland.de/dokumente/Symposium%202013.pdf>

Qualitätszirkel Adipositastherapie

20. Februar 2013, 18.00 Uhr CJD Homburg

Informationsveranstaltungen des DRK zu Adipositas und Übergewicht im Kindes- und Jugendalter für Eltern und Interessierte

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Klinikum Saarbrücken Winterberg im Casino im Klinikum Winterberg (gegenüber Notaufnahme)

Informationsveranstaltung: Do. 14. März 2013. Weitere Termine: Do. 27.06.2012; Die. 03.09.2013 Die. 26.11.2013

Mitgliederversammlung

20. März 2013 Mitgliederversammlung Adipositas-Netzwerk SAAR e. V. zusammen mit Saarpfalz mit peb.

Vortrag von Dr.med. Hardy Walle, Internist und Ernährungsmediziner „Update Adipositastherapie 2013“

Symposium „Übergewichtige Kinder und Jugendliche in Bewegung“,

Eine Veranstaltung des DRK in Kooperation mit LSVS und LPM.

Samstag, **20. April 2013**, 9 h – 16 h Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken

Weitere Informationen: <http://adipositas-saarland.de/dokumente/Symposium%202013.pdf>

Saarpfälzisches Adipositasforum

12. Juni 2013: Saarpfälzisches Adipositasforum „Neue Aspekte zur Genese und Therapie der Adipositas“

Fachtagung zum Thema „ Behinderung und Adipositas“

2. Halbjahr 2013: Fachtagung zum Thema „ Behinderung und Adipositas“

Jahrestagung der Konsensusgruppe Adipositasschulung im Kindes- und Jugendalter

16. / 17. Juni 2013 in Ulm

<http://www.adipositas-schulung.de/jahrestagung.php>

29. Jahrestagung der DAG e.V.

03.-05.10.2013 Hannover

<http://www.kongress.mh-hannover.de/adipositas-2013/>

Weitere Termine

Termine des Verbandes der Oecotrophologen e. V.

<http://www.vdoe.de/>

<http://www.vdoe.de/termine-veranstaltungen-extern.html>

Fortbildungskalender der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE

<http://www.dge.de/pdf/fb/2013/Fortbildungskalender-DGE-2013.pdf>

Termine des Verbandes der Diätassistenten – Deutscher Berufsverband e. V. (VDD)

<http://www.vdd.de/vdd-termine/>

Fortbildungstermine zum Adipositastrainer nach AGA

<http://www.adipositas-akademie-nordrhein.de/img/Beschreibung.pdf>

Impressum

Für die Inhalte verantwortlich im Sinne des Mediendienste-Staatsvertrages ist:

Univ.-Prof. Dr. Georg Wydra
In der Klaus 22
66606 St. Wendel
Tel: 06856-305
E-Mail: g.wydra@mx.uni-saarland.de