

# **Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.**



## **Newsletter Nr. 2/2010**

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

Bei herrlichem Sommerwetter und Ferienzeit möchten wir Sie alle grüßen und einen kurzen Rückblick auf die vergangenen Monate geben:

Nach unserer Mitgliederversammlung und Wahl des neuen Vorstandes im Februar fand am 26. März die Auftaktveranstaltung Saarpfalz mit PEP statt, eine gemeinsame Initiative zur Übergewichtsprävention von der Plattform Ernährung und Bewegung, dem Adipositas-Netzwerk und dem Saarpfalz-Kreis. (www Hinweis Link Kommentare und Bilder der Veranstaltung). Dieser gelungene Einstieg fand seine Fortsetzung in der Gründung einer Lenkungsgruppe am 27. Mai, die konkrete Arbeitsschritte in allen Ebenen vorsieht und viele Akteure einbindet.

Ebenfalls im Mai hatten wir unsere erste Vorstandssitzung nach der Wahl zur Abstimmung unserer zukünftigen Arbeit.

In diesen Zeitraum fiel auch ein Treffen mit dem Gesundheitsminister Herrn Weisweiler, Herr Prof. Wydra und ich konnten die Arbeit des Adipositas-Netzwerkes vorstellen. Er unterstützt unsere Arbeit uneingeschränkt und sprach seinen Dank an alle Mitwirkenden für dieses Engagement aus. In der Folge hatten wir ein weiteres Gespräch mit Herrn Lamberti vom Gesundheitsministerium und Herrn Gigout von der LAGS (Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung Saar) zur weiteren bedarfsorientierten Unterstützung durch Totomittel. Vor allem die systematische Erfassung aller Angebote im Saarland, deren Aktualisierung und die Darstellung auf unserer Homepage stellt einen erheblichen Zeitaufwand dar, den wir im Ehrenamt nicht alleine stemmen können.

Das Thema Adipositaschirurgie ist in unmittelbarer Nähe zum Saarland in Zweibrücken durch Herrn Dr. Birk vom Evangelischen Krankenhaus hervorragend vertreten, an der Zertifizierungsveranstaltung des Adipositaszentrums nahm ich als Referentin zum Thema „Psychosomatik der Adipositaschirurgie“ teil. Herr Dr. Birk ist an einer Mitgliedschaft interessiert und wir werden im nächsten newsletter auf die Adipositaschirurgie ausführlicher eingehen.

Im Juni fand in der Spessart-Klinik Bad Orb innerhalb einer Fachtagung ein Treffen der Adipositas-Netzwerke Hessen, Rheinlandpfalz, Saarland und Greifswald statt. Dadurch konnten wir durch die persönliche Begegnung Anregungen und Gemeinsamkeiten finden. Länderübergreifende Themen wollen wir in Zukunft gemeinsam besetzen.

Mit herzlichen Grüßen  
Ihre Angelika Thönnies

# Inhalt

Inhalt.....	3
Aktuelles aus der Wissenschaft.....	4
Dicker Mann – sind die Hormone schuld?.....	4
Fett am Morgen macht schlank .....	4
Fettleibigkeit könnte ein Schutz des Körpers vor Krankheiten sein .....	4
Veranstaltungen/ Termine .....	5
EWA -Programm des Saarpfalz-Kreises.....	5
„Saarpfalz mit peb – ein Landkreis macht sich fit“ .....	5
Gesunde Kinderernährung – ein Fundament fürs Leben .....	6
6. Saarländischer Kinder und Jugenddiabetikertag .....	6
Kinder bewegen – Schule verändern.....	6
Veröffentlichungen.....	7
Planungshilfe für eine qualitätsgesicherte Umsetzung präventiver bzw. gesundheitsfördernder Maßnahmen zur Vermeidung von Übergewicht in Nordrhein-Westfalen.....	7
Impressum .....	7

## Aktuelles aus der Wissenschaft

### **Dicker Mann – sind die Hormone schuld?**

Ein Problem, das viele Männer nur zu gut kennen: Der Hunger ist groß und der Bauch wird zunehmend dominant. Mehr als die Hälfte der 30- bis 50-Jährigen sind übergewichtig. Bei älteren Männern sind es sogar fast Dreiviertel. Aktuell lässt eine Meldung aus der Medizin aufhorchen: Kommen die überschüssigen Pfunde vielleicht gar nicht durchs Essen, sondern durch einen Mangel an Testosteron, der behandelt werden kann?

Mehr dazu: [SWR Fernsehen Odysso](#)

### **Fett am Morgen macht schlank**

Wer auf Dauer schlank bleiben will, sollte morgens ein fettreiches Frühstück zu sich nehmen und abends nur noch wenig und fettarm essen. Zu diesem Schluss sind US-Forscher bei Ernährungsexperimenten mit Mäusen gekommen. Demnach bewirkt ein fettreiches Frühstück eine besonders effiziente Fettverbrennung des Körpers über den gesamten Tag. Gleichzeitig kann der Körper aber auch leicht auf eine andere Verbrennungsart umschalten – zum Beispiel wenn Kohlenhydrate eingenommen werden.

Mehr dazu: [Bild der Wissenschaft](#)

### **Fettleibigkeit könnte ein Schutz des Körpers vor Krankheiten sein**

Fettleibigkeit ist nicht der Verursacher von Symptomen wie hohen Cholesterinwerten, Herzproblemen oder Diabetes, sondern zunächst ein Schutz dagegen. Diese These vertreten US-Forscher, die in einer Übersichtsstudie bisherige Untersuchungen zur Fettleibigkeit analysiert haben. Demnach dienen Fettansammlungen der Speicherung von Fett am richtigen Ort im Körper – im Fettgewebe. Dadurch werden die Organe vor der negativen Wirkung des Fettes geschützt. Erst wenn das Fettgewebe – überfordert durch das Übermaß an Kalorien – seine Funktion nicht mehr erfüllen kann, entfalte das Fett im Blut und in den Organen seine schädliche Wirkung, berichten die Forscher.

Mehr dazu: [Bild der Wissenschaft](#)

## Veranstaltungen/ Termine

### **EWA -Programm des Saarpfalz-Kreises**

#### **Saarpfalz-Kreis vergibt Zertifikat „Nachhaltige und gesunde Schulen“**

Seit 12 Jahre bietet der Saarpfalz-Kreis für die weiterführenden Schulen eine Programm an, das ursprünglich aus der Beschäftigung mit den Themen Energie, Wasser und Abfall (EWA) entstand und mittlerweile für einen Prozess steht, der die Entwicklung nachhaltiger und gesunder Schulen in allen Bereichen unterstützt.

Ein wichtiger Bereich ist etwa die Ernährung. So engagieren sich z.B. die Schüler selbst bei der Zubereitung von gesundem Frühstück, der Pausenverkauf wird auf ökologische und gesunde Produkte umgestellt und es werden Informationsveranstaltungen für Schüler und Eltern angeboten.

Kürzlich wurden wieder 13 Schulen prämiert. Aus der Hand der Umweltministerin Peter und des Landrates erhielten neun Schulen das Zertifikat „Nachhaltige und gesunde Schulen“, weitere vier Schulen erhielten Anerkennungsurkunden.

**Ansprechpartnerin:** Gesundheitsamt Homburg, KUG, Eva Schwerdtfeger, Tel: 06841/104-8391, [kug@saarpfalz-kreis.de](mailto:kug@saarpfalz-kreis.de)

#### **„Saarpfalz mit peb – ein Landkreis macht sich fit“**

Im Saarpfalz-Kreis hat sich durch die Zusammenarbeit mit dem Adipositas -Netzwerk eine Plattform gebildet, die sich zukünftig für die Gesundheitsförderung bei Kindern mit dem Schwerpunkt der Übergewichtsprävention einsetzen will. Unter dem Motto „Saarpfalz mit peb – ein Landkreis macht sich fit“ (peb -Plattform für Ernährung und Bewegung) sollen alle wichtigen Personengruppen aus den Bereichen Ernährung und Bewegung gemeinsame Projekten und Aktionen optimieren und initiieren. Es sollen alle Kinder und Familien erreicht werden, ein besonderes Augenmerk soll jedoch auch auf der Ansprache von Menschen gelegt werden, die bisher weniger an gesundheitsfördernden Maßnahmen und Lebensstilen partizipieren konnten.

Am 3.November findet im Forum in Homburg eine Veranstaltung statt, zu der alle Akteure herzlich eingeladen sind.

**Ansprechpartnerin:** Gesundheitsamt Homburg, KUG, Eva Schwerdtfeger, Tel: 06841/104-8391, [kug@saarpfalz-kreis.de](mailto:kug@saarpfalz-kreis.de)

## **Gesunde Kinderernährung – ein Fundament fürs Leben**

Datum: 10. September 2010 – 8:30 bis 16:00 Uhr

Ort: Kulturforum Illipse Illingen

Veranstalter: Gemeinde Illingen, Te. 06825 - 409 128

Weitere Infos: <http://www.adipositas-saarland.de/dokumente/Illingen2010>

## **6. Saarländischer Kinder und Jugenddiabetikertag**

Datum: 18. September 2010 • 13.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Klinikum Saarbrücken • (im Casino) • Winterberg 1

Veranstalter: Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Saarland e. V. ([www.diabetiker-saar.de](http://www.diabetiker-saar.de))

Weitere Infos: [http://www.adipositas-saarland.de/dokumente/Plakat\\_Diabetiker10\\_1.pdf](http://www.adipositas-saarland.de/dokumente/Plakat_Diabetiker10_1.pdf)

## **Kinder bewegen – Schule verändern**

### **Fachtag zur Bedeutung der Täglichen Bewegungserziehung in der Schule**

Datum: 23. September 2010 – 9:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Hermann-Neuberger-Sportschule

Veranstalter: Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung ([www.lags.de](http://www.lags.de)) in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftliches Institut der Uni des Saarlandes (<http://web.swi.uni-saarland.de/>), Deutscher Sportlehrerverband ([www.dslv-saar.de](http://www.dslv-saar.de)) und Landesinstitut Pädagogik und Medien ([www.lpm.uni-sb.de](http://www.lpm.uni-sb.de))

Weitere Infos: <http://www.adipositas-saarland.de/dokumente/Fachtag2010b.pdf>

24. Saarländischer Diabetikertag

## **Stark fürs Leben - Vom Wissen zum Handeln**

Datum: 23. Oktober 2010 - 9.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Hochwald-Kliniken Weiskirchen Raum Saarlandhalle

Veranstalter: Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Saarland e. V.

Weitere Infos: [www.diabetiker-saar.de](http://www.diabetiker-saar.de)

## **Adipositas in Praxi**

1. Fortbildungsveranstaltung für Mediziner und weitere Fachgruppen der Gesundheitsförderung und Adipositasprävention Datum: 26. und 27. November 2010

Ort: Kongresshotel „Holiday Inn“ – Berlin Schönefeld Airport

Veranstalter: Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln Universität Witten/Herdecke und Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Klinikum Ernst von Bergmann, Potsdam

Weitere Infos: <http://www.med-for-med.de/doc/veranstalt2010.adipos.html>

## **Veröffentlichungen**

### **Planungshilfe für eine qualitätsgesicherte Umsetzung präventiver bzw. gesundheitsfördernder Maßnahmen zur Vermeidung von Übergewicht in Nordrhein-Westfalen**

Die Planungshilfe soll eine Orientierung für alle Akteure sein, die sich in Nordrhein-Westfalen an der Zielsetzung der Landesinitiative »Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter« durch konkrete Maßnahmen beteiligen wollen. Die aufgeführten Kriterien und ihre Einhaltung werden als Bedingung für eine Anerkennung als »Beitrag zur Zielsetzung der Landesinitiative« sowie bei Notwendigkeit einer externen Unterstützung als Voraussetzung für eine mögliche Förderung betrachtet. Sie basieren im Wesentlichen auf bislang bekannten Kriterien.

Weitere Informationen: [http://www.adipositas-saarland.de/dokumente/planungshilfe\\_qualitaetsgesicherte\\_umsetzung.pdf](http://www.adipositas-saarland.de/dokumente/planungshilfe_qualitaetsgesicherte_umsetzung.pdf)

## **Impressum**

Redaktion: Dr. Angelika Thönnies und Georg Wydra. Für die Inhalte verantwortlich im Sinne des Mediendienste -Staatsvertrages ist:

Dr. med. Angelika Thönnies

Adipositas-Netzwerk SAAR e. V.

c/o CJD Homburg/Saar gGmbH

Einöder Str. 80

66424 Homburg

Tel: 06841/691-318

Fax: 06841/691-319

E-Mail: [info@adipositas-saarland.de](mailto:info@adipositas-saarland.de)

Die bisherigen Newsletter finden Sie unter <http://www.adipositas-saarland.de/newsletter.htm>

Adipositas Netzwerk SAAR e. V.

<http://www.adipositas-saarland.de>

**Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.**

