

Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.



Newsletter Nr 1/2012

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

noch aktuell ist mein Eindruck von der Jahrestagung der DAG vom 03. – 06. 10. 2012 in Stuttgart. Er stand unter dem Motto „ Wer gewinnt das Rennen gegen Adipositas?“

Der Kongress war insgesamt nur mäßig besucht und eine klar erkennbare Strategie über eine bundeseinheitliche Vorgehensweise nicht erkennbar. Deutlich spürbar war die Frustration über die schlechten Evaluationsergebnisse bisheriger Interventionen und Therapiekonzepte. Wenngleich die Handlungsnotwendigkeit immer größer wird und das Wissen um Ursachen, Risikofaktoren, Pathophysiologie und molekulare Mechanismen beeindruckend erweitert wurde. Alles weist darauf hin, dass der Prävention von Übergewicht und Adipositas eine noch größere Rolle zukommen muss.

Besteht bereits eine morbid Adipositas, ist der Weg zur dauerhaften Gewichtsreduktion über konservativen Behandlungsmethoden extrem schwer. Wir sollten uns aber nicht entmutigen lassen, sondern die Ergebnisse verantwortungsvoll in unser Handeln einbeziehen und die Patienten mit den derzeitigen Optionen realistisch vertraut machen. Gesichert gilt, dass soziale Unterstützung in einer Gruppe, Monitoring von Gewicht, Ernährung und Bewegung, Zielvereinbarungen, Ernährungsberatung, Bewegungsempfehlungen, Problemlösungen und Rückfallprophylaxe den Therapieerfolg erhöhen. Das Coaching in Praxen verbessert langfristig die Gewichtsreduktion, wie eine aktuelle klinische Studie (Internist 2012, A. Wirth) zeigt. In den nächsten Jahren wird sich zeigen, welche Bedeutung hier neben den ärztlichen Interventionen, gemeindebasierte Programme, Programme in Kindergärten und Schulen oder EDV-gestützte Programme haben.

Das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie hatte vor wenigen Tagen den Kontakt mit uns gesucht, auch mit dem Wunsch, unsere Aktivitäten in die Kampagne „ Das

Saarland lebt gesund“ einfließen zu lassen. Wir freuen uns, dass unsere bisherige Arbeit so positiv bewertet wird und wir möchten natürlich hier einen Beitrag leisten.

Zu unserer nächsten Fortbildungsveranstaltung in der Reihe „ Saarpfälzisches Adipositasforum“ am 20. November zu dem Thema “Migration und Gesundheitschancen“ möchten wir an dieser Stelle ganz herzlich einladen. Das Programm entnehmen Sie dem Flyer im Anhang.

So verbleibe ich mit den besten Grüßen

Ihre Angelika Thönnies
1. Vorsitzende

Neues aus der Wissenschaft

Ernährung und Bewegung

53 Prozent der Frauen und knapp 67,1 Prozent der Männer zwischen 18 und 79 Jahren sind laut der aktuellen Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) übergewichtig oder adipös. Wer etwas dagegen unternehmen will, muss beim Ernährungsverhalten und bei der Bewegung beginnen. Während in allen Bevölkerungs- und Altersgruppen Frauen deutlich mehr Obst und Gemüse als Männer verzehren, treiben Männer mehr Sport. Die neue Ausgabe des BKK Faktenspiegels bietet eine Reihe von Hintergrundinformationen rund um das Schwerpunktthema „Ernährung und Bewegung“.

Weitere Informationen: <http://rmtl.net/c/98/197368/107/0/587021/29039/1eaxcud.html>

Dicke werden bei Bewerbungen diskriminiert

Übergewichtige haben bei Bewerbungen schlechte Chancen. Ihre Fähigkeiten werden drastisch unterschätzt. Tübinger Forscher hatten 127 erfahrenen Personalentscheidern Bilder vorgelegt. Besonders ausgeprägt waren die Vorurteile gegenüber übergewichtigen Frauen. Die Forscher schlagen vor, bei Bewerbungen auf Fotografien zu verzichten, um die Chancengleichheit zu wahren.

Mehr dazu: <http://scinexx.de/wissen-aktuell-15072-2012-08-24.html>

Spritze heilt Diabetes

Im Tierexperiment hat es geklappt. Durch eine zweimalige Impfung mit speziellen Antikörpern konnten Mäuse mit einem beginnenden Diabetes 1 geheilt werden. Die Forscher sind optimistisch diesen experimentellen Ansatz auch auf den Menschen übertragen zu können.

Mehr dazu: <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/forschak/1846559/>

Antibiotika in der Kindheit begünstigen Übergewicht

In zwei Studien konnte jetzt ein Zusammenhang zwischen einer Antibiotikagabe in der frühen Kindheit und Übergewicht im Erwachsenenalter belegt werden. Offensichtlich haben Antibiotika einen Einfluss auf die Darmflora, wodurch die Energieaufnahme über den Darm gesteigert wird. Die weltweite "Adipositas-Epidemie" geht zeitmäßig genau mit dem verstärkten Antibiotikaverbrauch einher.

Mehr dazu: <http://scinexx.de/wissen-aktuell-15068-2012-08-23.html>

Moderne Lebensweisen unschuldig

Bisher ging man davon aus, dass die mit Bewegungsarmut einhergehenden modernen Lebensweisen insbesondere in den Industrienationen hauptsächlich für die Zunahme der Adipositas verantwortlich seien. Diese Vermutung stimmt offensichtlich nicht.

Wie Forscher um Herman Pontzer vom Hunter College in New York beim Vergleich von Angehörigen der Hazda, einem Sammler- und Jägervolk im Norden von Tansania, mit Menschen in den Industrienationen zeigen konnten, unterscheidet sich der Energieverbrauch zwischen den beiden Gruppen nicht.

Mehr dazu: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/315872.html>

Bei fettarmer Diät schaltet Körper auf Sparflamme

Forscher haben die Auswirkungen von drei verschiedenen Diätformen auf den Kalorienverbrauch miteinander verglichen. Es zeigte sich dass fettarme Diäten den Körper veranlassen, ein Energiesparprogramm zu starten. Bei Studienteilnehmern, die hingegen kohlenhydratarme und eiweißreiche Diäten durchführten waren die Auswirkungen auf den Kalorienverbrauch wesentlich geringer.

Mehr dazu: <http://scinexx.de/wissen-aktuell-14881-2012-06-27.html>

Zwei Mal Essen besser als fünf Mal?

Seit Jahren lesen wir, dass es besser sei, die Nahrungsaufnahme über den Tag zu verteilen. Eventuell müssen wir umlernen. Amerikanische Forscher zeigen: Beschränkt man die möglichen Essenszeiten auf acht Stunden täglich, nehmen die Tiere trotz reichlich genossenem fettreichem Futter weniger zu und bleiben auch sonst fit und gesund. Offenbar kann also eine längere Fastenzeit zwischen den Mahlzeiten einen Großteil der negativen Folgen von kalorienreichem Essen neutralisieren

Mehr dazu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-14764-2012-05-21.html>

Die Gene sind unschuldig

Oft wird behauptet, dass die Gene eines Menschen ihn zum Essen verleiten könnten, und dass dadurch das Übergewicht ausgelöst werden könnte. Doch diese Erklärung ist zu einfach

Mehr dazu: <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/forschak/1732827/>

Übergewicht durch Schlafdefizit

Die meisten Lebewesen besitzen einen typischen Tagesrhythmus, der bestimmte Abläufe ihres Lebens bestimmt. Eine Art biologische Uhr schaltet dabei im Körper tageszeitabhängige

Funktionen und Verhaltensweisen an und ab, wie beispielsweise bestimmte Stoffwechselaktivitäten oder den Schlaf-Wach-Rhythmus.

Mehr dazu: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/315336.html>

Übergewicht und Diabetes durch Weichmacher

Was schon lange diskutiert wurde, erhärtet sich durch systematische Untersuchungen immer mehr: Bestimmte Kunststoffe, die in Alltagsprodukten wie Plastikspielzeug, Elektrogeräten, PVC-Böden und Konservendosen zu finden sind, wirken wie Hormone. Dadurch könnte, so der BUND, die weltweit zu beobachtende Zunahme von Übergewicht und Diabetes mit erklärt werden.

Mehr dazu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-14586-2012-03-21.html>

Vorsicht vor Light-Getränken

In einer Studie mit mehr als 2.500 Teilnehmern haben US-amerikanische Forscher festgestellt, dass der tägliche Konsum von Light-Limonaden das Risiko, einen Schlaganfall, eine tödliche Embolie oder einen Herzinfarkt zu bekommen erhöht.

Mehr dazu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-14396-2012-02-01.html>

Übergewicht Risikofaktor für Krebs

Zahlreiche epidemiologische Untersuchungen der letzten Jahrzehnte kommen zu dem Ergebnis, dass das Übergewicht bei einer Reihe von Krebserkrankungen einen gewichtigen Einfluss hat: Nierenkrebs, Darmkrebs, Brustkrebs nach den Wechseljahren sowie vor allem Krebs der Speiseröhre und der Gebärmutter schleimhaut. Offensichtlich ist das Übergewicht mindestens genau so gefährlich wie das Rauchen.

Mehr dazu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-14405-2012-02-03.html>

Vorsicht Fruchtzucker

Nach neusten Forschungsergebnissen, die in der Zeitschrift Nature vorgestellt worden sind, ist der enorme weltweite Anstieg des Zuckerverbrauchs als eine der Hauptursachen der Adipositas-epidemie anzusehen. Insbesondere die im Brot, in Ketchup und vielen anderen Grundnahrungsmitteln versteckten Fruchtzucker bringen den Stoffwechsel durcheinander.

Mehr dazu: <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/forschak/1667745/>

Bericht

Resolution zum Sportunterricht mit adipösen Kindern

Am 20. Juni 2012 haben Vertreter des Deutschen Sportlehrerverbandes Saar, des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendmediziner im Saarland, des Sportärzteverbandes Saar und des Adipositas Netzwerkes Saar eine gemeinsame Resolution zum Sportunterricht mit adipösen Kindern unterzeichnet.

Mehr dazu: <http://adipositas-saarland.de/dokumente/Resolution.pdf>

Buch- und Filmhinweise

„Schwer in Ordnung“ für Jugendliche. Das Medienprojekt Wuppertal hat ein Videoprojekt vorgestellt, das Jugendliche mit Gewichtsproblemen und ihren Umgang mit der Umwelt dokumentiert. Es soll als Bildungs- und Aufklärungsmittel fungieren. Abnehmprogramme, Selbstbild der Betroffenen, Essstörung, Kleidersuche und Beziehungsprobleme, auch Gewichtsreduktion via Operation werden thematisiert.

Der Film kann als DVD gekauft oder ausgeliehen werden unter:

www.medienprojekt-wuppertal.de

Termine

25. Saarländische Diabetiker Tag

Am Samstag, den **2. Oktober 2012** findet im Hochwald-Klinikum in Weiskirchen der 25. Saarländische Diabetiker Tag statt.

Weitere Informationen: http://adipositas-saarland.de/dokumente/Progr_Diab_12a.pdf

Migration und Gesundheitschancen

Anknüpfend an das 1. Saarpfälzische Adipositasforum zum Thema Sport und Bewegung mit adipösen Kindern findet am **20. November** das 2. Saarpfälzische Adipositasforum zum Thema Migration und Gesundheitschancen in Homburg statt.

Weitere Informationen: http://adipositas-saarland.de/dokumente/Saarpfalz-Adipositastag_20-11-2012.pdf

Neue Mitglieder

Wir begrüßen herzlich im Adipositas-Netzwerk als neue Mitglieder:

- Knappschaftsklinikum Saar
(Frau Chefärztin Dr.med. Kockler-Müller, Psychosomatik; Herr Chefarzt Dr. Maier,
Innere Medizin)
66346 Püttlingen, In der Humes 35, Tel. 06898 55 2282 / 2265,
- Frau Dipl.Ökotrophologin Heike Maria Dillinger
66459 Kirkel, Kohlroterweg 32, Tel. 06894 928760

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