

# Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.

## Newsletter 2017/1

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

wir möchten Sie über unsere derzeitigen Aktivitäten informieren sowie auf interessante aktuelle Ergebnisse aus Forschung und Wissenschaft hinweisen.

Entsprechend den Worten des Präsidenten der DAG, Herrn Prof. Dr. Matthias Blüher, werden wir bezüglich unserer Arbeit im Saarland an folgenden Schwerpunkten festhalten:

Die Anerkennung der Adipositas als chronische Erkrankung.

Einen Paradigmenwechsel in der Adipositastherapie: Das primäre Ziel ist die Verbesserung des Gesundheitszustandes und nicht allein die Gewichtsreduktion.

Die Verbesserung des Zugangs zur spezialisierten Adipositastherapie für Patienten.

Die Aufklärung der Öffentlichkeit über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Adipositas.

Den Abbau von Vorurteilen gegenüber Menschen mit Adipositas.

Um dies zu erreichen, bedarf es zukunftsorientierter Versorgungskonzepte. Derzeit gibt es keinen gesetzlich geregelten Versorgungspfad, den adipöse Menschen nutzen können. Auf der Grundlage der IGES-Studie hat nun die DAK ein entsprechendes Konzept bei Adipositas vorgeschlagen. Näheres dazu unter „Beiträgen“.

Im Saarland gibt es zum European Obesity Day einen gemeinsamen Beitrag im Rahmen des Projektes „SALUT! DaSein gestalten“. Unter diesem Motto findet am 17. und 18. Mai im Congress Centrum Saar/CSS Saarbrücken ein Gesundheitswirtschaftskongress statt, zu dem sich Experten und Entscheider versammeln. Anschließend folgt am 20. und 21. Mai die Saarbrücker Gesundheitsmesse „SALUT! plus“, die sich an ein breites Publikum richtet, wobei am 19. Mai vorab ein Fachbesuchertag mit speziellen Angeboten besteht. Neben vielen anderen Aspekten wendet man sich also dort auch der Adipositas zu.

Weiterhin wird dem Thema „Adipositasprävention“, insbesondere der im letzten Jahr durch das „Saarpfälzisches Adipositasforum“ angeregten frühen Prävention, immer mehr Aufmerksamkeit gewidmet. Im Hinblick auf diese besondere Thematik kann man nur auf den hervorragenden Beitrag von Herrn Prof. Dr. Manfred J. Müller verweisen, der in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „Kinder- und Jugendarzt“, Heft 2/17, erschienen ist. Dabei werden die bisherigen Erfahrungen zur Verhaltens- und zur Verhältnisprävention kritisch reflektiert und in

die politische Betrachtungsweise übertragen. Einen besonderen Auftrag misst der Autor dabei den Ärztekammern zu, die ihren nicht unerheblichen politischen Einfluss hier geltend machen können.

In diesem Jahr beleuchten wir am 9. November interdisziplinär den Gegenstand „ Adipositas und Medien“, und zwar vor dem Hintergrund des Saarpfälzischen Adipositasforums. Als erfahrenen Experten konnten wir Herrn Dr. med. Wolfgang Siegfried, ärztlicher Leiter des Adipositas-Rehazentrums INSULA, gewinnen.

Zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung laden wir Sie schon jetzt am 20. September 2017 in das CJD Homburg/Saar ein.

So verbleibe ich mit herzlichen Grüßen

Ihre

Angelika Thönnies

## Neues aus der Wissenschaft - Schwerpunkt Zucker

### Versorgungsreport Adipositas - Chancen für mehr Gesundheit

Komplexe Versorgungsaufgaben werden auf der Grundlage international vorhandener wissenschaftlicher Erkenntnisse daraufhin analysiert, ob mit den eingesetzten Mitteln bereits das Optimale für die Patienten erreicht wird, oder ob mit einer Umverteilung der Ressourcen ein Mehr an Gesundheit erzielt werden kann.

Die Ergebnisse dieses DAK-Versorgungsreports zeigen nicht nur, dass es in Deutschland im Bereich Adipositas eine deutliche Unter- und Fehlversorgung gibt. Sie machen auch transparent, wie groß die damit verbundene Krankheitslast, also die Summe aus Sterblichkeit und verminderter Lebensqualität aufgrund bleibender gesundheitlicher Einschränkungen, tatsächlich ist. Darüber hinaus machen die Autoren deutlich, wie sich schwerwiegende Krankheitsverläufe lindern oder sogar verhindern ließen. Hier geben uns die „Optimierungs-Szenarien“ wertvolle Hinweise, wie die künftige Versorgung gestaltet werden kann und warum es sich lohnt, in eine frühzeitige Adipositas therapie zu investieren.

**Mehr dazu:** [www.dak.de](http://www.dak.de) (Suchbegriff: Versorgungsreport Adipositas)

---

## Adipositasprävention

Zum Thema „Adipositasprävention“ muss auf den Beitrag von Herrn Prof. Dr. Manfred J. Müller hingewiesen werden, der in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „Kinder- und Jugendarzt“, Heft 2/17, erschienen ist. Dabei werden die bisherigen Erfahrungen zur Verhaltens- und zur Verhältnisprävention kritisch reflektiert und in die politische Betrachtungsweise übertragen. Die Risikofaktoren der Adipositas liegen demnach nicht in einem durch ärztliches Handeln beeinflussbaren Wirkungsbereich. Gleichzeitig fordert er uns Ärzte dazu auf, unsere Kompetenzen als Fürsprecher und Aktionisten für Ideen und Strategien der Gesundheitsförderung einzubringen. Machbare Forderungen zur Prävention formuliert der Verfasser klar. Diesen kann man sich direkt anschließen: Täglich mindestens eine Stunde Bewegung (Sport) in Kitas und Schulen einführen, adipogene Lebensmittel besteuern und gesundheitsförderliche Lebensmittel entlasten (wohl am schwersten zu realisieren), Einführung verbindlicher Qualitätsstandards für die Kita- und Schulverpflegung sowie Verbot von Lebensmittelwerbung, die sich an Kinder richtet. Einen besonderen Auftrag misst der Autor dabei den Ärztekammern zu, die ihren nicht unerheblichen politischen Einfluss hier geltend machen können.

**Mehr dazu:** [http://www.kinder-undjugendarzt.de/download/48.\(66.\)Jahrgang2017/KJA\\_2-2017\\_Web.pdf](http://www.kinder-undjugendarzt.de/download/48.(66.)Jahrgang2017/KJA_2-2017_Web.pdf)

---

## Aktuelle Empfehlungen zur Prävention der Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Die derzeitigen Präventionsstrategien, mit denen Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter begegnet wird, sind nicht nur in Deutschland, sondern weltweit noch unzureichend und zum Teil inadäquat. Verhaltenspräventive Ansätze wie sie in dem unten benannten Link aufgeführt werden, sind notwendig, können aber allein die Adipositasepidemie in der komplexen obesogenen Umwelt kaum stoppen. Vielmehr erfordert die Umsetzung der o. g. Maßnahmen gesunde Lebensräume, wie z. B. wohnortnahe Spielplätze sowie Parkanlagen für Kinder und Jugendliche oder frei verfügbares Trinkwasser in Kindereinrichtungen und Schulen, verbindliche Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kindergärten und Schulen und weitere Maßnahmen der Verhältnisprävention. Dies macht bildungs- und gesundheitspolitische Entscheidungen und daraus resultierende Aktivitäten unabdingbar. In die Adipositasprävention müssen politische Entscheidungsträger involviert werden, um vernetzte Strukturen zur Verhältnis- und Verhaltensprävention der Adipositas flächendeckend zu etablieren und zu finanzieren.

Mehr dazu: <http://gruenewald-funk.de/demo/wp-content/uploads/0815.pdf>

---

## **Adipositas-Gesellschaft zum Welt-Gesundheitstag 2017: Dicksein und Depression – die doppelte Last**

Adipositas und Depression bedingen sich gegenseitig. Darauf macht die Deutsche Adipositas-Gesellschaft anlässlich des Welt-Gesundheitstags 2017 mit dem Schwerpunkt Depression aufmerksam. „Es ist wichtig, diese doppelte körperliche und psychische Belastung therapeutisch angemessen aufzufangen. Dazu müssen Adipositastherapeuten, Psychosomatiker, Psychiater und Psychologen besser qualifiziert werden und wirkungsvoller miteinander kooperieren. Ein Experte für psychische Probleme gehört an jedes Adipositas-Therapie-Zentrum“, fordert Professor Dr. med. Martina de Zwaan, Vizepräsidentin der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG).

Mehr dazu: <http://www.adipositas-gesellschaft.de/index.php?id=4>

---

## **Erdrückende Beweise für eine kausale Beziehung zwischen Zuckerkonsum, Übergewicht und Typ-2-Diabetes**

Hans-Georg Joost (Dt. Institut für Ernährungsforschung, Potsdam) und Stefanie Gerlach (diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe) machen in ihrem Artikel „Zuckerkonsum, Übergewicht, Typ-2-Diabetes: Die Beweise für eine kausale Beziehung sind erdrückend auf Fakten aufmerksam, die heutzutage niemand mehr leugnen kann, und beleuchten mögliche Lösungswege.

So heißt es: „Wissenschaft, Politik und Öffentlichkeit haben seit mehreren Jahren erkannt, dass die Zunahme der Inzidenz von Adipositas und Typ-2-Diabetes ein Problem mit ernststen gesundheitspolitischen und ökonomischen Konsequenzen darstellt. Diese Erkenntnis hat zu einer intensiven, internationalen Diskussion über geeignete Lösungswege geführt und wurde 2011 auf höchster politischer Ebene globales Thema beim ersten UN-Gipfel gegen nichtübertragbare Krankheiten. Unstrittig ist, dass Ansätze zur individuellen Prävention (Verhaltensänderung in Bezug auf Ernährung und körperliche Aktivität) bislang nur ein kleineres Segment der Bevölkerung erreichten und ohne ökonomische Anreize für die Betroffenen wenig wirksam sind. Deshalb empfehlen Vereinte Nationen, WHO und FAO heute weltweit die Implementation von Maßnahmen, die an den äußeren Bedingungen ansetzen, welche Übergewicht und Adipositas begünstigen („Verhältnisprävention“).

Mehr dazu:

[https://www.researchgate.net/publication/311205187\\_Zuckerkonsum\\_Ubergewicht\\_Typ-2-Diabetes\\_Die\\_Beweise\\_fur\\_eine\\_kausale\\_Beziehung\\_sind\\_erdruckend](https://www.researchgate.net/publication/311205187_Zuckerkonsum_Ubergewicht_Typ-2-Diabetes_Die_Beweise_fur_eine_kausale_Beziehung_sind_erdruckend)

---

## **Abnehmen mit kalter Dusche**

### **Wie man das braune Fettgewebe aktivieren kann**

Wer das braune Fettgewebe in seinem Körper aktiviert, kann dadurch Pfunde abbauen. Ernährungsforscher empfehlen dafür natürliche Methoden wie weniger heizen, kalt duschen oder scharf würzen. Durch sie kommt die körpereigene Heizung in Gang und verbraucht zusätzliche Energie.

Mit den kleinen Heizkraftwerken ist der Mensch von Geburt an ausgestattet. In den ersten Lebensjahren regulieren wir damit unsere Körpertemperatur. Die braunen Zellen reagieren auf Kältereize.

Wer überflüssige Pfunde loswerden möchte, sollte sich daher immer 'mal wieder der Kälte aussetzen. So dass die körpereigene Heizung in Gang kommt und zusätzlich Energie verbraucht. Die Ernährungswissenschaftlerin spricht vom thermogenen Lebensstil: "Thermogener Lebensstil bedeutet, dass wir uns vielleicht 'mal ein bisschen rausbegeben aus der Temperatur-Komfortzone. Dass wir vielleicht 'mal Temperaturen von, sagen wir 'mal, 19 Grad im Wohnzimmer aushalten. Es muss nicht immer 22 Grad sein. Ich würde zum Beispiel empfehlen, nach der warmen Dusche noch eine kurze kalte Dusche anzustreben. Einfach 'mal Kälte spüren. Das aber regelmäßig."

Mehr hierzu: [http://www.deutschlandfunk.de/braunes-fettgewebe-aktivieren-abnehmen-mit-kalter-dusche.676.de.html?dram:article\\_id=381320](http://www.deutschlandfunk.de/braunes-fettgewebe-aktivieren-abnehmen-mit-kalter-dusche.676.de.html?dram:article_id=381320)

---

### **Warum Bisphenol A dick macht**

Fettleibige Kinder durch Umwelthormone: Wer schon im Mutterleib der Chemikalie Bisphenol A ausgesetzt ist, wird später eher dick. Ein Experiment mit Mäusen zeigt nun, warum das so ist: Offenbar wirkt sich die vorgeburtliche Belastung auf wichtige Appetitzentren im Gehirn aus. Als Folge reagieren diese weniger zuverlässig auf das Sättigungshormon Leptin. Sättigungssignale bleiben aus und es droht Übergewicht.

Mehr hierzu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-21141-2017-02-09.html>

---

### **Höherer Kalorienverbrauch durch Vollkorn**

Vollkorn gilt gemeinhin als gesund. Wie sich Vollkornprodukte jedoch konkret auf Darm, Immunsystem und unseren Stoffwechsel auswirken, war bisher nur ansatzweise bekannt. Jetzt haben US-Forscher dies im Detail untersucht. Ihre Ergebnisse: Eine Vollkorn-Kost fördert nicht nur den Anteil gesunder Bakterien im Darm, auch Immunzellen werden positiv beeinflusst. Gleichzeitig steigt der Grundumsatz des Stoffwechsels an – als Folge verbrennen wir immerhin täglich rund 100 Kilokalorien mehr.

Mehr hierzu: [http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/gesundheit/-/journal\\_content/56/12054/16059151/Schlank-durch-Vollkorn%3F/](http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/gesundheit/-/journal_content/56/12054/16059151/Schlank-durch-Vollkorn%3F/)

---

## **DGE: Deutschland so dick wie nie**

Die Zahl der Übergewichtigen nimmt in Deutschland weiterhin zu. 59 % der Männer und 37 % der Frauen sind übergewichtig. In der Altersklasse der Berufstätigen ist das Dicksein heutzutage so weit verbreitet, dass es keine Ausnahme mehr darstellt, sondern der Normalzustand ist. Männer sind besonders häufig zu dick: Am Ende ihres Berufslebens sind 74,2 % übergewichtig. Bei den Frauen im gleichen Alter sind es 56,3 %. Ein positiver Trend zeichnet sich bei Kindern, die eingeschult werden, ab: In dieser Altersgruppe stagnierte in den letzten Jahren das Auftreten von Übergewicht bzw. war sogar leicht rückläufig. Diese Zahlen veröffentlichte die DGE in ihrem 13. Ernährungsbericht, die u. a. auf Daten des Mikrozensus des Statistischen Bundesamtes basieren.

Mehr hierzu: <https://www.dge.de/presse/pm/so-dick-war-deutschland-noch-nie/>

---

## **Warum wir immerzu ans Essen denken**

Warum laufen wir ständig zum Kühlschrank, obwohl wir eigentlich gar keinen Hunger haben? Dieses Rätsel haben Forscher nun gelöst. Sie entdeckten bei Mäusen einen neuronalen Schaltkreis, der zur Futtersuche animiert - und erstaunlicherweise ist dieser Mechanismus unabhängig von dem physiologischen Bedürfnis nach Nahrung. Was für das Überleben in der freien Natur durchaus sinnvoll ist, könnte womöglich neue Erklärungsansätze für die Entstehung von Essstörungen liefern.

Mehr hierzu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-21118-2017-02-02.html>

---

## **Übergewicht und Trägheit**

Es ist ein typischer Vorsatz fürs Neue Jahr: "Ich will trainieren, um abzunehmen". Warum er so oft scheitert, könnte von einem überraschend wirkenden Effekt beeinflusst sein, legt eine Studie an Mäusen nahe: Ursache für die mangelnde Bewegungsfreude von Übergewichtigen ist demnach nicht nur die erhöhte körperliche Schwerfälligkeit durch die übermäßigen Pfunde. Übergewicht scheint Veränderungen im Dopamin-Botenzstoff-System hervorzurufen, was eine Neigung zu Inaktivität verursacht.

Mehr hierzu: [http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/gesundheit/-/journal\\_content/56/12054/15240011/%C3%9Cberraschend%3A-Wie-%C3%9Cbergewicht-tr%C3%A4ge-macht/](http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/gesundheit/-/journal_content/56/12054/15240011/%C3%9Cberraschend%3A-Wie-%C3%9Cbergewicht-tr%C3%A4ge-macht/)

---

## Übergewicht führt zu epigenetischen Veränderungen

Wenn man sich über die Festtage ein paar Pfunde zu viel anfuttert, wird das nicht nur als Speck auf den Hüften sichtbar. Übergewicht führt auch zu sogenannten epigenetischen Veränderungen der DNA in den Zellen. Das berichten Forscher des Helmholtz Zentrums München im Fachmagazin Nature Epigenom werden äußere Veränderungen rund um die DNA genannt, die beeinflussen, ob und wie bestimmte Gene abgelesen werden können. Die Wissenschaftler fanden mit ihrer groß angelegten Studie mit mehr als 10.000 Probanden heraus, dass Menschen mit einem hohen Body-Mass-Index an fast 200 Stellen des Erbgutes typische epigenetische Modifikationen aufwiesen.

Weitere Untersuchungen zeigten, dass der Großteil dieser Veränderungen eine Folge des Übergewichts und nicht dessen Ursache war. Die Studie liefert neue Einblicke, welche Signalwege in den Zellen durch die Fettleibigkeit beeinflusst werden. Auf dieser Basis hoffen die Forscher, neue Strategien zum Erkennen und Behandeln von gewichtsbedingten Stoffwechselkrankheiten entwickeln zu können.

Mehr hierzu: <http://adipositas-saarland.de/wissenschaft.htm>

Originalquelle: <http://www.nature.com/nature/journal/vaop/ncurrent/full/nature20784.html>

## Termine

### **peb-Kongress: „Gesund aufwachsen – von erfolgreichen Projekten zu festen Strukturen“**

**15. Mai 2017, 09.30 - 17.00 Uhr in Berlin**

Am 15. Mai 2017 richtet die Plattform Ernährung und Bewegung (peb) in Berlin den Kongress „Gesund aufwachsen – von erfolgreichen Projekten zu festen Strukturen“ aus. Mit Prof. Arya Sharma und Prof. Rolf Rosenbrock beleuchten führende Köpfe der Gesundheitsförderung und Übergewichtsprävention die Projekte und Strukturen zur Förderung eines gesunden Lebensstils. Silke Burmester und nicht zuletzt die peb-Vorstandsvorsitzende Prof. Ulrike Ungerer-Röhrich zeigen weitere Perspektiven auf. Im Rahmen von themenbezogenen Foren werden am Nachmittag die „Berliner Thesen zur Förderung eines gesunden Aufwachsens“ vorgestellt und diskutiert.

**Weitere Informationen** unter: [http:// www.peb-online.de](http://www.peb-online.de)

---

## **„SALUT! DaSein gestalten“**

**17. und 18. Mai im Congress Centrum Saar/CSS in Saarbrücken**

Unter dem Motto „SALUT! DaSein gestalten“ findet am ein Gesundheitswirtschaftskongress statt, zu dem sich Experten und Entscheider versammeln. Anschließend folgt am 20. und 21. Mai die Saarbrücker Gesundheitsmesse „SALUT! plus“, die sich an ein breites Publikum richtet, wobei am 19. Mai vorab ein Fachbesuchertag mit speziellen Angeboten stattfindet. Im Rahmen der Gesundheitsmesse werden am 20.05.2017 vormittags ein Patientenseminar und nachmittags ein Herzseminar veranstaltet, und zwar mit Bezug auf den European Obesity Day (EOD). Mehr dazu: <https://www.europeanobesityday.eu/european-obesity-day/>

**Weitere Informationen:** <http://www.salut-gesundheit.de/home/>

---

## **Adipositas-Netzwerk SAAR e. V. – Mitgliederversammlung (Einladung folgt)**

Mittwoch, 20.09.2017, CJD Homburg/Saar

**Weitere Informationen:** <http://adipositas-saarland.de/aktuell.htm#termine>

---

## **Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft e. V.**

**28. - 30. September 2017 in Potsdam**

**Weitere Informationen:** <http://www.dag-kongress.de>

---

## **Saarpfälzisches Adipositasforum „Adipositas und Medien“**

Donnerstag, 09.11.2017, Homburg/Saar, Am Forum

## **Newsletter abbestellen**

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr bekommen wollen, können Sie ihn zu jeder Zeit über die folgende URL abbestellen:

<http://adipositas-saarland.de/newsletter/index.php>

# 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](mailto:g.wydra@mx.uni-saarland.de)