

# Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.



## Newsletter Nr 1/2014

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

noch unter dem Eindruck einer begeisternden Weltmeisterschaft und vor den Sommerferien melden wir uns mit einigen Neuigkeiten und Informationen über unsere Netzwerk-Arbeit zurück. Auf der Mitgliederversammlung vom 9. Juli 2014 konnte unser Vorstand erneut bestätigt werden. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen, die bisherige Arbeit werden wir mit Überzeugung und Freude fortsetzen. Als Beisitzer wurden zusätzlich Frau Dr. med. Ute Becker, Frau Lucia Deluiz-Ecker und Herr Prof. Dr. med. Volker Köllner in den Vorstand gewählt. Das Protokoll der Mitgliederversammlung mit Jahresrückblick befindet sich im Anhang.

Als gelungen dürfen wir das Saarpfälzisches Symposium am März 2014 zum Thema „Übergewicht und Adipositas bei Menschen mit Behinderung“ bewerten. Die Sensibilisierung von Trägern und die Entwicklung gezielter Präventionsangebote wird eine der zukünftigen Aufgaben sein.

Anlässlich des Europäischen Adipositas-Tages informierten das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie und das saarländische Adipositas-Netzwerk am 17. Mai Uhr an einem Stand vor der Europagalérie in Saarbrücken. Wir wollen die Menschen noch mehr über das Gesundheits-Risiko Adipositas aufklären“, forderte Gesundheits- und Sozialminister Andreas Storm und würdigte dabei die Arbeit des Adipositas-Netzwerkes SAAR e.V. (siehe: <http://www.das-saarland-lebt-gesund.org/europaeischer-adipositas-tag-minister-andreas-storm-wuerdigt-arbeit-des-adipositas-netzwerk-saar/> )

Die evidenzbasierte S3 - Leitlinie zur Prävention und Therapie der Adipositas wurde im April 2014 veröffentlicht und verdient eine genaue Betrachtung. Ein wichtiger Aspekt ist, dass die Adipositas nun als Krankheit definiert ist. Das ist Voraussetzung dafür, dass zukünftig eine kassenfinanzierte Therapie für fettleibige Patienten mit Folgekrankheiten ermöglicht werden kann.

Dazu hat das Netzwerk zusammen mit unseren Mitgliedern Herrn Prof. Dr. Köllner und Herrn PD Dr. med. Frank eine Zusammenfassung geschrieben, welche in der Augustausgabe des Ärzteblattes erscheinen wird.

Siehe: <http://adipositas-saarland.de/downloads/BeitragAezrteblatt2014.pdf>

Mit ausgewiesenen Experten im Bereich Diabetes und Psychosomatik in unserem Netzwerk können wir uns auf das Spannungsfeld chronische psychische Erkrankung, metabolisches Syndrom und Adipositas als eines der nächsten Schwerpunktprojekte einlassen. Wir hoffen, dass sich immer mehr in der Adipositastherapie Tätige zusammenschließen und die Versorgungslage im Saarland damit verbessern helfen.

Ich wünsche Ihnen erholsame Ferien und verbleibe mit den besten Grüßen

Ihre Angelika Thönnies  
1. Vorsitzende

## Neues aus dem Verband

### **Europäischer Adipositas-Tag am 17. Mai: Minister Andreas Storm würdigt Arbeit des Adipositas Netzwerk Saar**

„Wir wollen die Menschen noch mehr über das Gesundheits-Risiko Adipositas aufklären“, fordert Gesundheits- und Sozialminister Andreas Storm zum Europäischen Adipositas-Tag. In Deutschland sind 53 Prozent der Frauen und 67 Prozent der Männer übergewichtig – davon 24 Prozent der Frauen und 23 Prozent der Männer adipös.

„Mit dem Adipositas Netzwerk Saar haben wir im Saarland ein umfassendes Angebot, um die Familien und Kinder zu unterstützen. Lebensverhältnisse sowie Verpflegungsangebote in Kindergärten und Schulen spielen hier eine wichtige Rolle“, so Minister Storm.

Mehr dazu: <http://www.das-saarland-lebt-gesund.org/europaeischer-adipositas-tag-minister-andreas-storm-wuerdigt-arbeit-des-adipositas-netzwerk-saar/>

### **Mitgliederversammlung des Adipositas-Netzwerkes Saar**

Die Mitgliederversammlung fand am 9. Juli im Christlichen Jugenddorf in Homburg statt. In ihren Ämtern wurden die 1. Vorsitzende, Dr. Angelika Thönnies, der 2. Vorsitzender, Prof. Dr. Georg Wydra, Kassenwartin, Monika Neuland-Schrohe und Schriftführerin Martina Hoffmann-Kümmel.

Beisitzer sind: Dr. Ute Becker, Lucia Deluiz-Ecker, Dr. Volker Köllner, Gerda Reinert, Claudia Ruppert, Marina Schulz, Eva Schwerdtfeger und Sigrid Thomé-Granz.

## **Saarbrücker Fitness Box Club: POWEROUT**

Beim SFBC 09 handelt es sich um einen eingetragenen gemeinnützigen Sportverein. Das Gründungsdatum war der 01.01.2009. Das Kürzel steht für Saarbrücker Fitness Box Club.

Die Tatsache, dass es für die Zielgruppe übergewichtiger Kinder und Jugendlicher zu wenig ausreichendes körperbetontes Angebot gibt, veranlasste den Verein zu diesem Thema Stellung zu beziehen. Der SFBC 09 e.V. möchte in einem sensiblen Bereich die erforderliche pädagogische Betreuung und die damit verbundene individuell gesteuerte sportliche Begleitung als besonderes Merkmal hervorheben.

Mehr dazu: [www.adipositas-saarland.de/dokumente/powerout.pdf](http://www.adipositas-saarland.de/dokumente/powerout.pdf)

## **Neues aus der Wissenschaft**

### **Stress macht fünf Kilogramm Übergewicht im Jahr**

In einer Studie konnte gezeigt werden, dass Teilnehmerinnen weniger Kalorien verbrannten, wenn sie am Vortag unter Stress zu leiden hatten. Im beobachteten Zeitraum von sieben Stunden waren es durchschnittlich 104 Kilokalorien weniger. Hinzu kam ein höherer Insulinspiegel bei den gestressten Frauen. Insulin kontrolliert neben dem Zuckerhaushalt auch die Einlagerung von Fetten: Bei einem hohen Pegel wird weniger Fett als Energiequelle verbrannt und stattdessen eingelagert.

"Dies bedeutet, dass Stress mit der Zeit zu Gewichtszunahme führen kann", erläutert Erstautor Kiecolt-Glaser. Auf ein ganzes Jahr hochgerechnet, so schätzen die Wissenschaftler, könnte das bis zu fünf Kilogramm mehr Körpergewicht bedeuten. "Aus anderen Daten wissen wir bereits, dass wir bei Stress eher zum falschen Essen neigen", so der Wissenschaftler weiter, "und unsere Daten zeigen nun, dass wir dann vom falschen Essen wahrscheinlicher zunehmen, weil wir weniger Kalorien verbrennen."

Mehr dazu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-17781-2014-07-14.html>

### **Warum Ballaststoffe satt machen**

Ballaststoffe sind gesund und dämpfen den Hunger. Aber warum? Das hat jetzt ein internationales Forscherteam herausgefunden: Demnach ist ein im Darm aus den Pflanzenfasern entstehendes Abbauprodukt der entscheidende Appetitzügler. Verabreichten sie Mäusen diesen Stoff pur, fraßen diese weniger und nahmen ab – ganz ohne Ballaststoffe.

Wirkt dies auch beim Menschen, könnte dieser Stoff künftig Übergewichtigen beim Abnehmen helfen.

Mehr dazu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-17507-2014-04-30.html>

## **Frühes Tageslicht hat positive Effekte auf BMI**

Licht ist ein wichtiger Taktgeber für unsere innere Uhr. Es hilft unter anderem dabei, die Rhythmen unseres Stoffwechsels an den Tag-Nacht-Wechsel anzupassen. Auch unser Energiehaushalt wird dadurch reguliert – und das spielt eine wichtige Rolle dafür, ob Kalorien verbrannt werden oder als unliebsame Fettpolster abgelagert. Probanden, die vormittags zwischen 08:00 und 12:00 Uhr an die Luft gingen, hatten nach Ablauf der Woche einen signifikant niedrigeren Body-Mass-Index (BMI) als diejenigen, die erst später ans Tageslicht kamen. "Je früher die Licht-Exposition stattfand, desto stärker war dieser Effekt".

Mehr dazu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-17417-2014-04-03.html>

## **Immer mehr Senioren mit Adipositas - Deutschland droht ein negativer Spitzenplatz**

Die Zahl älterer Menschen mit Adipositas in Deutschland wird nach Einschätzung von Demografen stark zunehmen. Als adipös (BMI ab 30) galten 2009 mit rund 6,1 Millionen Menschen schon 18,7 Prozent der über 50-Jährigen. Bis 2030 könnte sich die Zahl um 30 bis 80 Prozent erhöhen, wie Christina Westphal und Gabriele Doblhammer vom Rostocker Zentrum zur Erforschung des Demografischen Wandels ermittelt haben.

Ausgangspunkt der Untersuchungen war die Zunahme der Zahl der Fettleibigen zwischen 1999 und 2009. Sollte die Entwicklung bis 2030 im gleichen Tempo anhalten, käme es zur Steigerung um 80 Prozent. Selbst im günstigsten Szenario müsse mit einer Steigerung um 30 Prozent gerechnet werden.

Angesichts solcher Prognosen forderte Westphal die Politik dringend auf, Präventionsprogramme auszubauen. Wegen der Folge-Krankheiten von Adipositas wie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes oder Arthrose könnte sonst das Gesundheitssystem schnell an seine Grenzen geraten.

Mehr dazu: <https://www.karger.com/Article/FullText/358738>

## **Aktualisierte Leitlinie zur Prävention und Therapie der Adipositas**

Mit der aktualisierten evidenzbasierten Leitlinie zur Prävention und Therapie der Adipositas] erhalten Therapeuten und Betroffene eine Orientierungshilfe, um Adipositas vorzubeugen und zu behandeln. Adipositas ist nach Ansicht der Leitlinienkommission eine chronische Krankheit. Sie geht mit eingeschränkter Lebensqualität und hohem Risiko für Begleitkrankheiten und Sterblichkeit einher und erfordert eine langfristige Betreuung. Die Folgen einer Adipositas sind auch durch eine Gewichtsabnahme nicht immer rückgängig zu machen. Deshalb sind Präventionsmaßnahmen notwendig, die eine Gewichtszunahme über das Normalgewicht hinaus verhindern.

Mehr dazu: <http://www.awmf.org/leitlinien/aktuelle-leitlinien/ll-liste/deutsche-adipositas-gesellschaft-dag.html>

## **Studie zur Nachhaltigkeit der stationären Adipositasrehabilitation für Kinder und Jugendliche**

Um die nicht befriedigende Nachhaltigkeit der stationären Adipositasreha zu verbessern, wird in der Fachklinik Sylt für Kinder und Jugendliche gegenwärtig eine randomisierte und kontrollierte Studie durchgeführt.

Pankatz, M., et al. "Inanspruchnahme und Durchführung einer telefonischen Reha-Nachsorge für Jugendliche mit Adipositas." 23. Rehabilitationswissenschaftliches (2014): 520.

[http://forschung.deutsche-rentenversicherung.de/ForschPortalWeb/ressource?key=tagungsband\\_23\\_reha\\_kolloqu.pdf#page=521](http://forschung.deutsche-rentenversicherung.de/ForschPortalWeb/ressource?key=tagungsband_23_reha_kolloqu.pdf#page=521)

## **Einfluss die kindliche Adipositas auf das spätere kardiovaskuläre Risiko**

Eine Studie von Wissenschaftlern aus Australien, Finnland, USA ist der Frage nachgegangen, welchen Einfluss die kindliche Adipositas auf das spätere kardiovaskuläre Risiko hat. Die Studie zeigt an einer hohen Zahl von Erwachsenen, dass Adipositas im Kindes- und Jugendalter tatsächlich als Surrogatmarker für das kardiovaskuläre und metabolische Risiko im Erwachsenenalter gelten muss.

Adipositas, Kindliche. "Update Endokrinologie und Diabetes."

<http://link.springer.com/article/10.1007/s00112-014-3086-9#page-1>

Typ 2 Diabetes trifft immer mehr Jugendliche

<http://link.springer.com/article/10.1007/s15006-014-2977-y#page->

## Buchhinweise, Arbeitsmaterialien

Die berufliche Rehabilitation von jungen Menschen mit multiplen Behinderungen ist seit Jahren zentrale Herausforderung für die deutschen Berufsbildungswerke. Eines der Behinderungserschwernisse im Formenkreis der körperlichen Erkrankungen ist die Adipositas. Das CJD Homburg / Saar hat als erstes Berufsbildungswerk die Initiative zur Qualifizierung einzelner Mitarbeiter und den Aufbau eines multimodalen Programmes ergriffen und andere Berufsbildungswerke dazu ermutigt. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) hat im Rahmen des Konsortiums Jugendliche mit extremer Adipositas „JA\_Studie“ zusammen mit dem BBW Waiblingen eine informative Broschüre herausgebracht.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Berufsbildungswerke (Hrsg.) (2014). Schwerpunktthema: Medizinisch-berufliche Rehabilitation von Jugendlichen mit (extremer) Adipositas. Berufliche Rehabilitation - Heft 1 / 2014

Präventionsziel auf Bevölkerungsebene ist eine Gewichtsstabilisierung. Aus gesundheitlichen Gründen sollten Erwachsene einen Body Mass Index (BMI) von 25 und/oder Frauen einen Taillenumfang von 80 cm bzw. Männer von 94 cm nicht überschreiten. Um dies zu erreichen, nennt die Leitlinie folgende Empfehlungen: Der Mensch soll sich bedarfsgerecht ernähren, regelmäßig bewegen und das Gewicht regelmäßig kontrollieren, so, wie es in den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)[2] beschrieben ist. Lebensmittel mit geringer Energiedichte sollten bevorzugt und weniger Fast Food, Alkohol und zuckerhaltige Softdrinks konsumiert werden. Es ist wichtig, weniger im Sitzen tätig zu sein und sich vor allem ausdauerorientiert zu bewegen. Präventionsmaßnahmen, die mehr Bewegung und/oder „gesunde“ Ernährung am Arbeitsplatz fördern, sollten angeboten werden.

[2] Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn, 9. Auflage (2013); <http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf>

### Neue BMI-Rechner

„myBMI“ – Rechner für Erwachsene: [www.adipositas-gesellschaft.de/mybmi](http://www.adipositas-gesellschaft.de/mybmi)

„myBMI4kids“ – Rechner für Kinder: [www.aga.adipositas-gesellschaft.de/mybmi4kids/](http://www.aga.adipositas-gesellschaft.de/mybmi4kids/)

## Termine

### **Diabetes und Adipositas: Verstehen und individuell behandeln**

30. Jahrestagung der DAG e.V. gemeinsam mit der 8. Herbsttagung der DDG e.V. vom 21. bis 22.11.2014 in Leipzig

Mehr dazu: [www.diabetes-adipositas.de](http://www.diabetes-adipositas.de)

### **Weitere Termine siehe:**

[http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/Newsletter/02\\_2014/02\\_2014.html](http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/Newsletter/02_2014/02_2014.html)

## 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>

Ältere Newsletter finden Sie auf unserer Homepage unter:

<http://adipositas-saarland.de/newsletter.htm>

## 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)