

Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.



Newsletter Nr 2/2013

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

Auf unser kommendes Saarpfälzisches Adipositasforum am 12. Juni 2013, welches unter der Schirmherrschaft von Frau Staatssekretärin Gaby Schäfer, Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie steht, möchten wir ganz besonders hinweisen. Es ist eingebunden in die Initiative „Das Saarland lebt gesund“ und spricht alle Fachgruppen und auch Interessierte gleichermaßen an. Bisher stieß diese Veranstaltung auf positive Resonanz und rege Beteiligung. Wir freuen uns dieses Mal auf ein hochkarätiges Referententeam mit spannenden Beiträgen aus Forschung und Praxis: Herr Prof. Dr. med. Frank Lammert forscht als Gastroenterologe und Ernährungsmediziner u.a. über die nichtalkoholische Fettleber bei Adipositas, Diabetes und Lipidstoffwechselstörungen. Als ärztlicher Leiter steht er auch der Diätassistentenschule des Universitätsklinikums des Saarlandes vor. Herr Prof. Dr. med. Ulrich Laufs ist als leitender Oberarzt der Kardiologie des Universitätsklinikums auch Vorsitzender der Deutsche Lipidliga. Neue Erkenntnisse zu Adipositas und Cholesterin, aber auch viele präventivmedizinischen Überlegungen dürfen wir erwarten. Herr Prof. Dr. med. Volker Köllner hat innerhalb seiner Psychosomatischen Abteilung der Bliestalkliniken die Subspezialität Psychokardiologie und Adipositas etabliert und wird die Aspekte der Verhaltensregulation auch praxisbezogen vortragen. Im Anhang der Flyer . Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Unserer Einschätzung nach wird im Saarland von Seiten der Politik vieles getan, die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, auch im Hinblick auf die Adipositasprävention zu verbessern. Präventionsprogramme werden gefördert, die Initiative "Das Saarland lebt gesund" wird mit Engagement umgesetzt. Die Grundsatzproblematik, dass alle Verhaltensbemühungen an einer gegensinnigen wirkenden Außenwelt scheitern können, hat auch die DAG mit ihrer aktuellen Stellungnahme zum Bündnis für Verbraucherbildung formuliert.

Um ein Bewusstsein für gesundheitsförderliches Essen, eigene Zubereitung, Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten und gleichzeitigen einen aktiven Lebensstil mit uns gemeinsam in

die Öffentlichkeit zu tragen, hat uns ein bekannter saarländischer Sympathieträger seine Unterstützung zugesagt: Sternekoch Cliff Hämmerle, jung, schlank, sportlich aktiv und sozial eingestellt. Mit ihm haben wir zunächst im Saarpfalz-Kreis ein Projekt in Planung. Anfragen an eine Zusammenarbeit können nach Rücksprache mit uns weitergeleitet werden.

"Ich unterstütze das Netzwerk, weil hier die Lust an Bewegung und gutem Essen bei Kindern geweckt wird. Gutes muss nicht teuer sein" so Cliff Hämmerle.

Unsere Mitgliederversammlung am 20. März 2013 nahmen wir zum Anlass, unserer Gründungsmitglied Herrn Dr. med. Wolfgang Wahlen zu ehren: vor mehr als 10 Jahren hatte er die Notwendigkeit multidisziplinärer Präventions- und Therapieangebote für Kinder und Jugendliche erkannt und die Impulse mit viel Engagement als damaliger Vorsitzender der Kinder- und Jugendärzte im Saarland in die Region gebracht. Ohne ihn gäbe es das Adipositas-Netzwerk SAAR in dieser Form nicht! Wir haben dann den Ansatz auf alle Altersgruppen erweitert und danke ihm auch an dieser Stelle für seine fachliche Weitsicht und persönliche Begeisterung in der Arbeit.



So verbleibe ich mit den besten Grüßen

Ihre Angelika Thönnies
1. Vorsitzende

Adipositas Netzwerk SAAR e. V.
<http://www.adipositas-saarland.de>

Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.

Neues aus der Wissenschaft

- **Weißer Fettzellen in braune umwandeln**

Es gibt zwei verschiedenen Formen von Fettzellen: Die weißen speichern das Fett mit den bekannten negativen Folgen. Die braunen Fettzellen verbrennen hauptsächlich Fette und sorgen damit für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Bei tiefen Temperaturen bilden sich - zumindest bei Mäusen - weiße Fettzellen sogar in braune Fettzellen um. Jetzt ist man auf der Suche nach Wirkstoffen, die diesen Prozess auch beim Menschen ohne Kälteapplikation auf den Weg bringen können. Damit wäre eine echte Alternative zum Kalorieneinsparen gegeben.

Mehr dazu bei Scinexx: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-16025-2013-04-29.html>

- **Veränderte Darmflora nach Magenbypass**

Offensichtlich wirkt eine Magenbypass-Operation nicht nur durch die Verkleinerung des Magens, sondern auch über eine Veränderung der Darmflora. Dass sich die Darmflora nach Magenbypass-Operationen verändert, ist schon länger bekannt. Jetzt konnte im Tierexperiment gezeigt werden, dass schon alleine die veränderte Darmflora einen positiven Effekt in Richtung Gewichtsreduktion hat. Man hofft jetzt, durch die Züchtung entsprechender Bakterien bzw. den gezielten Einsatz der Stoffwechselprodukte dieser Bakterien die gleichen Effekte wie durch eine Operation auslösen zu können.

Mehr dazu im Deutschlandfunk: <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/forschak/2057237/>

- **Gezuckerte Getränke machen dick**

Auf dem 50. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn wurden neue Studienergebnisse vorgestellt, die wiederum die dickmachende Wirkung von zuckersüßen Getränken bestätigen. Wie Prof. Frank Hu. von der Harvard University mitteilte, kommt es durch die gezuckerten Getränke zu veränderten Genaktivitäten, die dann Adipositas und Diabetes auslösen: "Der regelmäßige Konsum zuckerhaltiger Getränke verstärkt die genetische Veranlagung für Adipositas um ein Vielfaches. Das heißt, wenn man eine bestimmte Anzahl von Adipositas-Genen besitzt, und wenn man dann regelmäßig süße Limonaden trinkt, dann werden sich diese Gene stärker auswirken und das Risiko erhöht sich, fettleibig zu werden."

Mehr dazu im Deutschlandfunk: <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/forschak/2054160/>

- **Olivenöl sorgt für Sättigung**

Weltweit versucht man, durch das Einsparen von Fetten und Ölen der Zunahme von Übergewicht und Adipositas entgegenzuwirken. Dies scheint aber kein Erfolg versprechender Weg zu sein: Denn Kohlenhydrate machen nicht satt. Für Sättigung hingegen sorgen Fette

und Öle. Als ganz besonderes effektiv hat sich das Olivenöl erwiesen. Bei weiteren Forschungen zeigte sich, dass die speziellen Aromen im - vor allem italienischen - Olivenöl für einen weniger schnellen Abfall des Blutzuckerspiegels und damit für eine länger anhaltende Sättigung sorgten.

Mehr dazu bei Scinexx: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-15769-2013-03-15.html>

- **Amerikaner definieren Adipositas anders**

Wussten Sie dass in den USA Adipositas bei Kindern und Jugendlichen anders definiert ist als bei uns in Deutschland? Bei uns gilt die 97. Perzentile, in den USA hingegen die 95. Perzentile als Grenze zwischen Übergewicht und Adipositas. Bei den konkreten BMI-Werte fallen dann aber die Unterschiede kaum ins Gewicht.

Mehr dazu: <http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/Calculator.aspx?CalculatorType=Metric>

- **Plattform Ernährung und Bewegung - peb-Transfer – Wissen für die Praxis**

„peb-Transfer“ ist das vierteljährlich erscheinende peb-Medium aus dem Bereich Wissenstransfer. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Arbeiten werden neue Erkenntnisse und Daten zur Prävention von Übergewicht auf ca. sechs DIN A4 Seiten prägnant und laienverständlich für die tägliche Anwendung in der Praxis dargestellt. Jede Ausgabe thematisiert einen ausgewählten Aspekt aus dem Bereich der Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.

Mehr dazu bei peb: <http://www.ernaehrung-und-bewegung.de/peb-transfer.html>

- **Weniger ABC-Schützen mit Übergewicht**

Aktuelle Auswertungen zur Prävalenz von Übergewicht und Adipositas bei deutschen Einschülern, auf Basis der bundesweit obligaten Schuleingangsuntersuchungen, zeigen einen Rückgang der Zahlen der übergewichtigen und adipösen ABC-Schützen. Der Bericht fasst die Gewichtsdaten von insgesamt 607.444 Einschülern aus den 16 Bundesländern zusammen und bezieht sich auf Daten der Schuleingangsuntersuchungen aus dem Jahre 2008. Im Saarland sind nach den Daten der Untersuchung 11,6 % der Kinder übergewichtig und 5,4 % adipös.

Mehr dazu bei Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin:

<http://www.dgkj.de/index.php?id=518>

- **Eine Wurst ist schon zu viel**

Wie das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich in einer aktuellen Studie feststellte, kann schon eine Wurst täglich das Sterberisiko um 18 % erhöhen. An der Studie nahmen rund 450.000 Studienteilnehmer im Alter zwischen 35 und 69 Jahren teil. Die Ursache für diesen Zusammenhang vermutet man im Salzen, Pökeln oder Räuchern, wodurch sich gesundheitsschädliche Stoffe wie Nitrosamine bilden. Dadurch erhöht sich offensichtlich

das Krebsrisiko bei Wurstliebhabern. Hinzu kommt, dass Fleischprodukte reich an gesättigten Fetten sind, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können.

Mehr dazu bei Bild der Wissenschaft:

<http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/316889.html>

- **Fettleibigkeit durch Kunststoffe**

3Sat hat eine tolle Sendung zum Thema "Fettleibigkeit vorprogrammiert" gezeigt. Einige chemische Substanzen stehen im Verdacht, bereits im Mutterleib Veränderungen im Stoffwechsel zu bewirken, die zu lebenslangen Gewichtsproblemen des Neugeborenen führen. Neueste Erkenntnisse werden in dem Film präsentiert. Der Film ist wirklich sehenswert!

3Sat-Mediathek: [Der ganze Film in der Mediathek](#)

- **Weichmacher sind überall**

Sogar in Biokost konnten US-amerikanische Forscher Weichmacher und andere Kunststoffe nachweisen. Diese wirken wie Hormone. Schon in geringsten Konzentration führen Sie zu den gleichen Effekten wie die weiblichen Sexualhormone. Sie begünstigen die Entstehung von Übergewicht. Zumindest in Amerika scheint es so gut wie unmöglich zu sein, diesen schädlichen Substanzen aus dem Weg zu gehen. Als sich eine Versuchsgruppe über mehrere Wochen mit Biokost ernährte, stiegen die Konzentration der gefährlichen Weichmacher im Blut sogar an.

Mehr dazu bei Scinexx: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-15683-2013-03-04.html>

Bericht

Adipositas-Gesellschaft kritisiert Bündnis für Verbraucherbildung

München, den 18. März 2013: Mit dem vor einer Woche gegründeten Bündnis für Verbraucherbildung wollen Ernährungsministerium, Verbraucherverbände sowie Unternehmen der Ernährungswirtschaft und des –handels helfen, Kinder und Jugendliche an Schulen zu kompetenten Verbrauchern heranzubilden. Im Hinblick auf die grassierende Übergewichtsproblematik in Deutschland wird das politisch halbherzige Konzept aber kaum positive Wirkung zeigen – im Gegenteil werden sich für Betroffene innerfamiliäre Konflikte zuspitzen und Diskriminierungen weiter zunehmen, so die Prognose von Prof. Dr. med. Martin Wabitsch, Präsident der DAG.

Weitere Informationen: [http://www.adipositas-gesellschaft.de/index.php?id=332&tx_dagmitteilungen_pi1\[showUid\]=83&cHash=0b55fc031661c9f34c3d6bb9853bcda3](http://www.adipositas-gesellschaft.de/index.php?id=332&tx_dagmitteilungen_pi1[showUid]=83&cHash=0b55fc031661c9f34c3d6bb9853bcda3)

Symposium Übergewichtige Kinder und Jugendliche in Bewegung ein voller Erfolg

Das Deutsche Rote Kreuz, Landesverband Saarland und der Landessportverband Saarland hatte 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" eingeladen.

Rund 50 Multiplikatoren Übungsleiter, Ernährungsberater, Erzieher und Pädagogen haben an der Veranstaltung teilgenommen. Neben Fachvorträgen stand das Therapieprogramm „Moby Dick“ im Mittelpunkt. Dieses wird vom DRK Zusammen mit der Kinder- und Jugendmedizin des Klinikum Saarbrücken und mit dem Verband der Kinder- und Jugendärzte im Saarland umgesetzt.

Weitere Informationen: <http://lv-saarland.drk.de/newsdetails/archiv/2013/april/20/meldung/305-20042013-gravierende-krankheitsfolgen-bei-uebergewichtigen-kindern-signifikanter-zusammenhang.html>

Buch- und Filmhinweise

Fettleibigkeit durch Kunststoffe

3Sat hat eine tolle Sendung zum Thema "Fettleibigkeit vorprogrammiert" gezeigt. Einige chemische Substanzen stehen im Verdacht, bereits im Mutterleib Veränderungen im Stoffwechsel zu bewirken, die zu lebenslangen Gewichtsproblemen des Neugeborenen führen. Neueste Erkenntnisse werden in dem Film präsentiert. Der Film ist wirklich sehenswert!

Der ganze Film in der 3Sta-Mediathek:

<http://www.3sat.de/mediathek/index.php?display=1&mode=play&obj=34490>

Termine

Saarpfälzisches Adipositasforum

Fachtagung am 12.Juni 2013, 14:00 bis 17:30 Uhr im Sitzungssaal Forum Homburg

- 14:00 Uhr: Anmeldung
- 14:15 Eröffnung und Begrüßung
Grußwort Frau Staatssekretärin Gaby Schäfer, Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie
- 14:30 - 15.00 Uhr: Gesundheitsförderliche Ernährung und nachhaltiges Gewichtsmanagement: Was sagt die Wissenschaft?

Prof. Dr. med. Frank Lammert, Direktor der Klinik für Innere Medizin II UKS-Universitätsklinikum des Saarlandes

- 15:15 - 15:45 Uhr: Sinn und Unsinn von Prävention: Was hat Bestand in Praxis und Alltag?

Prof. Dr. med. Ulrich Laufs, Geschäftsführender Oberarzt der Klinik Innere Medizin III UKS-Universitätsklinikum des Saarlandes

- 16:00 - 16:30 Uhr: Kaffeepause
 - 16:30 - 17:00 Uhr: Warum ist es so schwer der Vernunft zu folgen? Selbstkontrolle und Selbstregulation beim Gewichtsmanagement zwischen Wollen und Umsetzung.
- Prof. Dr. med. Volker Köllner, Chefarzt der Fachklinik Psychosomatische Medizin MediClin Bliestalkliniken
- 17:15 - 17:30 Uhr: Abschlussdiskussion

Moderation und Organisation: Dr.med. Angelika Thönnies, Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.

Eva Schwerdtfeger, Saarpfalz mit peb Kooperation mit " Das Saarland lebt gesund"

Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft der Staassekretärin Frau Gaby Schäfer, Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie.

Akkreditierung von der Ärztekammer mit drei Fortbildungspunkten.

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>

Neue Mitglieder

Dr.med. Ute Becker

Fachärztin für Psychosomatische Medizin / Psychotherapie
66424 Homburg

Dr.med. Oliver Birnstiel

Facharzt für Allgemein- und Notfallmedizin
Kreppstraße 3-5
66333 Völklingen

Frau Birnstiel Helen,

Fitness für Frauen
Kreppstr. 3
66333 Völklingen

Dr. med. Gunther Berg

Chefarzt der Fachklinik für Innere Medizin
Mediclin Bliestalkliniken
Am Spitzenberg 66440 Blieskastel

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