

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



## **Newsletter Nr 3/2013**

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

nach der Sommerpause möchten wir uns wieder zurückmelden und über unsere Arbeit berichten. Viele unserer Mitglieder sind im therapeutischen Bereich tätig, einige aber auch an Schaltstellen, wo Prävention eingesetzt werden kann. Der Thematik Adipositas kann man nur in einer umfassenden Sichtweise gerecht werden. In beiden Bereichen ist das Adipositas-Netzwerk ganz konkret aktiv und die Aufgaben für uns nehmen zu: In der Initiative „Das Saarland lebt gesund“ in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Gesundheit, Frauen und Soziales und der LAGS sind wir in festen Arbeitsgruppen vertreten, bewerten und gestalten Präventionskonzepte mit, daher sind in diesem Newsletter die Links zu den aktuellen Präventionsempfehlungen auch aus Arbeitsgruppen in Großbritannien aufgeführt. In der therapeutischen Vernetzung und Aufbauarbeit werden immer wieder neue Angebote von uns fachlich oder personell gestützt. So wird in Zusammenarbeit mit der Adipositas-Selbsthilfe ein Moderatoren-Coaching entwickelt, damit innerhalb der Selbsthilfe die vielen Anliegen vor und nach bariatrischer Operation effektiver aufgearbeitet werden können. Das Thema Adipositasstigma verdient dabei eine besondere Aufmerksamkeit, auch hierzu verweisen wir auf die Arbeit des Kompetenznetzes Adipositas. Unsere Plattform wird für Anfragen immer wieder genutzt und wir vermitteln fachlich passende Therapieangebote. Nicht zuletzt arbeiten wir kontinuierlich an Weiterbildungsangeboten, nach dem ausgezeichneten Adipositasforum im Juni diesen Jahres wird unsere nächste Veranstaltung das Thema Adipositas und Behinderung aufgreifen. Den Bogen abhängig vom Schweregrad und Alter der Betroffenen unterschiedlicher Therapieoptionen hin zu einem dringend erforderlichen durchgängigen präventiven Konzeptes zu spannen, ist eine anspruchsvolle Arbeit. Sie erfordert gründliche Sichtung aktueller Erkenntnisse und ist auch für uns ein großes Pensum. In unserem Newsletter ist daher die Gewichtung manchmal unterschiedlich, wir hoffen auf ihr Verständnis und freuen uns über Ihre Rückmeldung und Anmerkungen.

So verbleibe ich mit den besten Grüßen

Ihre Angelika Thönnies (1. Vorsitzende)

## Neues aus der Wissenschaft

### Vielfältige Darmflora gut für das Gewicht

Zwei aktuelle Studien im Wissenschaftsmagazin „Nature“ betonen dies nun erneut: Menschen, die wenig Darmbakterien mit geringer Vielfalt besitzen, neigen demnach zu Übergewicht und entzündlichen Reaktionen und den daraus resultierenden Gesundheitsproblemen. Etwa ein Viertel der Menschen in westlichen Gesellschaften sind offenbar schlecht mit den kleinen Helfern ausgerüstet. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Ernährungsumstellungen können helfen, die Darmflora positiv zu beeinflussen. Insbesondere eine Ballaststoff reiche Ernährung erweist sich günstig.

Mehr dazu: [http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/gesundheit/-/journal\\_content/56/12054/2073713/Dick-durch-d%C3%BCnne-Darmflora%3F/](http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/gesundheit/-/journal_content/56/12054/2073713/Dick-durch-d%C3%BCnne-Darmflora%3F/)

### Zuckergetränke steigern Aggressivität bei Kindern

Sich den ganzen Tag mit Cola und Fanta vollzuschütten, schadet nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche. Schon früher gab es Hinweise darauf, dass eine Überdosis der süßen Getränke reizbar macht und unser Risiko erhöht, an Depressionen zu erkranken. Die Brause fördert sogar Selbstmordgedanken – zumindest bei Jugendlichen. Forscher dreier US-Universitäten haben nun erstmals untersucht, welche Auswirkungen Softdrinks auf Vorschulkinder haben. Ihr Fazit: Je mehr die Kleinen davon trinken, desto aggressiver verhalten sie sich. Bei besonders starkem Konsum leidet auch Aufmerksamkeit.

Mehr dazu: [http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/gesundheit/-/journal\\_content/56/12054/2007939/Softdrinks-machen-Kinder-aggressiv/](http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/gesundheit/-/journal_content/56/12054/2007939/Softdrinks-machen-Kinder-aggressiv/)

### Verkürzte Lebenserwartung durch Zucker

Zucker könnte selbst in niedrigen Dosen schädlicher sein als bisher gedacht: Erhalten Mäuseweibchen Futter, das 25 Prozent Zucker enthielt, stieg ihr Sterberisiko um das Doppelte. Mäusemännchen wurden unfruchtbarer und ihr Verhalten veränderte sich, wie ein Experiment von US-Forschern zeigt. Die Diät der Mäuse war dabei keineswegs überzuckert: Sie entsprach der normalen menschlichen Ernährung plus drei Gläsern Limonade täglich, so die Wissenschaftler im Fachmagazin "Nature Communications".

Mehr dazu: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-16531-2013-08-14.html>

## **Gerät misst die Fettverbrennung**

Ein japanisches Tüftlerteam hat jetzt ein handliches Gerät entwickelt, das die Frage beantwortet, ob der Körper Fett verbrennt oder nicht. Das Gerät analysiert den Atem der Testperson.

Mehr dazu: [http://www.wissenschaft.de/technik-kommunikation/technik/-/journal\\_content/56/12054/1835141/Ein-Hauch-von-Erfolg/](http://www.wissenschaft.de/technik-kommunikation/technik/-/journal_content/56/12054/1835141/Ein-Hauch-von-Erfolg/)

## **Wie Übergewicht Krebs verursacht**

Dass Übergewicht zu Krebs führen kann, ist in der Wissenschaft schon länger bekannt. Wie genau, das haben jetzt japanische Forscher entdeckt: Darmbakterien produzieren bei der Verdauung fetter Nahrung Säuren, die die Krankheit bei einer Entzündung auslösen können.

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

## **Prävention von Adipositas – Perspektiven, Chancen und Grenzen in Deutschland und Europa**

Zeitschrift Adipositas 2013; 7/ 97-103

[http://www.kompetenznetz-adipositas.de/index.php?eID=tx\\_nawsecuredl&u=0&file=fileadmin/doc/Presse/Holzapfel\\_C\\_2013\\_Praevention\\_von\\_Adipositas.pdf&t=1378149720&hash=c9e34236491a9b9acbe1d1695ef747cc660a6b03](http://www.kompetenznetz-adipositas.de/index.php?eID=tx_nawsecuredl&u=0&file=fileadmin/doc/Presse/Holzapfel_C_2013_Praevention_von_Adipositas.pdf&t=1378149720&hash=c9e34236491a9b9acbe1d1695ef747cc660a6b03)

## **Das Kompetenznetz Adipositas positioniert sich zu „ Adipositas - Prävention, Therapie , Stigmatisierung“**

„Weight discrimination makes people more obese“: Besonders bemerkenswert ist hier der Ansatz, das Phänomen gewichtsbezogener Stigmatisierung genauer zu beforschen, Modelle für stigmareduzierende, interdisziplinäre Interventionen zu entwickeln.

[http://www.kompetenznetz-adipositas.de/index.php?eID=tx\\_nawsecuredl&u=0&file=fileadmin/doc/Statement\\_Praev\\_Ther\\_Stigma\\_KNA\\_13.06.13\\_final.pdf&t=1378149720&hash=c55a74c7a6855c0049d48d0e7ce6d0a5815dbbc2](http://www.kompetenznetz-adipositas.de/index.php?eID=tx_nawsecuredl&u=0&file=fileadmin/doc/Statement_Praev_Ther_Stigma_KNA_13.06.13_final.pdf&t=1378149720&hash=c55a74c7a6855c0049d48d0e7ce6d0a5815dbbc2)

## **Wie kann der Entstehung von Übergewicht bei Kindern dauerhaft entgegengewirkt werden?**

24 ausgewählte, regionale Modellprojekte (initiiert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz) zur Adipositasprävention im Kindesalter zwischen 2006 und 2009 wurden evaluiert, hier die Ergebnisse der Studie:

Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT-REGIONEN, Evaluation eines Modellvorhabens. Adipositas 2013; 7:75-83

[https://www.inform.de/fileadmin/redaktion/Profi/Projekte/IN\\_FORM\\_Kinderleicht\\_Abschluss\\_bf\\_01.pdf](https://www.inform.de/fileadmin/redaktion/Profi/Projekte/IN_FORM_Kinderleicht_Abschluss_bf_01.pdf)

## **Perspektiven der schulischen Ernährungsbildung**

VFED Sonderheft Vitamine Schulkantine, gute Verpflegung in Kitas und Schulen 2013

[http://www.ernaehrungspsychologie.org/images/stories/ellrott\\_vfed\\_sonderheft.pdf](http://www.ernaehrungspsychologie.org/images/stories/ellrott_vfed_sonderheft.pdf)

## **Warum scheitern Diäten auf lange Sicht?**

MMW\_Fortschritt.Med. Nr. 5/2013

[http://www.ernaehrungspsychologie.org/images/stories/originalbeitrag\\_warum\\_scheitern\\_diaeten.pdf](http://www.ernaehrungspsychologie.org/images/stories/originalbeitrag_warum_scheitern_diaeten.pdf)

## **Aktionsplan zum Thema Adipositas in Großbritannien**

Ein neuer Aktionsplan zum Thema Adipositas in Großbritannien mit dem Ziel einer umfassenden Betreuung für alle wurde von der Arbeitsgruppe „Royal College of Physicians, Januar 2013 erarbeitet. Er zeigt, wie sich der National Health Service NHS an die Erfordernisse einer zunehmend übergewichtigen Nation einstellen soll. Der Bericht betont die Dringlichkeit, eine größere Anzahl multidisziplinärer Teams anzubieten. Eine neue Koordinierungsaufgabe der Regierung zum Thema Versorgung adipöser Patienten gilt der Versorgung adipöser Patienten und der Prävention, wobei alle Ministerien einbezogen werden, welche einen Einfluss auf das Thema Adipositas in der Bevölkerung haben.

<http://www.rcplondon.ac.uk/resources/action-obesity-comprehensive-care-all>

## **Buch- und Filmhinweise**

### **Wonneproppen - eine Siebenjährige auf Zwangs-Diät**

Eine Mutter beschreibt, wie sie ihre übergewichtige Tochter auf Zwangsdiet setzt. Für viele ist dieses Buch ein Skandal. Für Deutschland muss es ein Signal sein: 1,1 Millionen Kinder und Jugendliche sind hierzulande zu dick - die Debatte darüber ist überfällig.

Man kann ihnen zum Beispiel, wie Beas Mutter, im Coffeeshop vor aller Augen den Kakaobecher aus der Hand reißen und in hohem Bogen in den Müll werfen. Man kann mit

ihnen an einem vollbesetzten Tisch eine Diskussion über den nicht genehmigten Nachschlag führen, auch wenn sich das anfühlt, "als wären Scheinwerfer auf uns gerichtet". Man kann sie auch mal ohne Abendbrot ins Bett schicken, weil sie tagsüber zu feste reingehauen haben. Darüber hat die New Yorkerin Dara-Lynn Weiss ein Buch geschrieben, das am 15. Juni bei Eden Books erscheint: "Wonneproppen", heißt es, das klingt knuddelig, nach flauschigen Tierbabys. Der Originaltitel ist da schon deutlicher: "The Heavy. A Mother, a Daughter, a Diet". - "The Heavy", erklärt Weiss, ist im Doppelsinn gemeint: "Man kann es auf die schweren Kinder beziehen, aber auch auf die harten Eltern." Im Buch beschreibt sie auf 240 Seiten, wie sie ihre siebenjährige adipöse Tochter Bea auf eine Zwangs-Diät setzt.

Weitere Infos: <http://www.sueddeutsche.de/leben/uebergewicht-bei-kindern-rund-und-ungesund-1.1685300>

## **Arbeitshilfen aus der Psychosomatik der Universitätsmedizin Leipzig:**

### **Ernährungs- und Bewegungstipps für übergewichtige Kinder und Jugendliche**

[http://www.ifb-adipositas.de/sites/default/files/downloads/info-faltblatt-ernaehrung-bewegung\\_kinder-jugendliche\\_last\\_1206.pdf](http://www.ifb-adipositas.de/sites/default/files/downloads/info-faltblatt-ernaehrung-bewegung_kinder-jugendliche_last_1206.pdf)

### **Infofaltblatt zu BEDA-Coaching für Jugendliche mit Essanfällen**

[http://www.ifb-adipositas.de/sites/default/files/downloads/beda-coaching-faltblatt\\_3.2012.pdf](http://www.ifb-adipositas.de/sites/default/files/downloads/beda-coaching-faltblatt_3.2012.pdf)

### **Video: Wie gefährlich ist Zucker wirklich?**

Ein Film von Ute Jurkovic und Christine Buth im WDR 3 am 12. August 2013

Früher war Zucker knapp. Heute gibt es Süßes im Überfluss. Inzwischen essen wir Deutsche mehr als 34 Kilo Zucker pro Jahr. Aber welche Folgen hat das? Macht Zucker süchtig oder gar krank, wie es inzwischen viele Wissenschaftler annehmen?

Mehr dazu: <http://www.wdr.de/tv/diastory/sendungsbeitraege/2013/0812/zucker.jsp>

## **Termine**

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

03.–05. Oktober 2013, Hannover

Infos unter: [http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/images/Jahrestagung/2013/flyer\\_adipositas\\_2013.pdf](http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/images/Jahrestagung/2013/flyer_adipositas_2013.pdf)

## **Update Ernährungsmedizin 2013**

11.–12. Oktober 2013, München

Infos unter: [www.akademie.ziel.tum.de](http://www.akademie.ziel.tum.de)

## **Fortbildungstermine zum Thema Ernährungsberatung im Deutschen Ernährungsberatungs- und -informationsnetz DEBInet**

Infos unter [www.ernaehrung.de/](http://www.ernaehrung.de/)

## **Jahrestagung des Verbands der Oecotrophologen e.V. (VDOE)**

### **40 Jahre VDOE – Erfahrung für die Zukunft: Märkte, Macher, Trends und Themen**

06.–07. September 2013, Bonn

Infos unter: [www.vdoe.de/jahrestagung.html](http://www.vdoe.de/jahrestagung.html)

## **Fortbildungsprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung**

Infos unter: [www.dge.de](http://www.dge.de)

## **Update Ernährungsmedizin**

Infos unter: [http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Veranstaltungen/update\\_ernaehrungsmedizin\\_2013.pdf](http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Veranstaltungen/update_ernaehrungsmedizin_2013.pdf)

## **Intensivkurs für Diätassistenten zu bariatrischer und metabolischer Chirurgie (VDD-IFB)**

07.-09.11.2013, Leipzig

Themen:

- Diättherapie vor und nach Adipositas Eingriffen
- Betreuung und -beratung adipöser Patienten
- bariatrische OP-Verfahren

Infos unter: [www.vdd.de](http://www.vdd.de)

## **4. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Essstörungen (DGEES)**

### **Essstörungen über die Lebensspanne**

20.-22.03.2014, Universität Leipzig

Infos unter: [www.dgess-leipzig2014.de](http://www.dgess-leipzig2014.de)

### **Informationen für Eltern**

Am 26.09.13 von 17:00 - 19:00 Uhr gibt es in der Stadtbibliothek Saarbrücken zu Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, dem ambulanten Therapieprogramm Moby Dick und dem DRK-Projekt "Aufsuchende Familienarbeit".

Es ist eine Kooperationsveranstaltung des Deutschen Roten Kreuzes, Landesverband Saarland, der Kinder- und Jugendklinik des Klinikums Saarbrücken und der Stadtbibliothek Saarbrücken.

Durch die Informationsveranstaltung begleiten Prof. Dr. Jens Möller, Chefarzt der Kinderklinik und Dr. Stefanie Frank, Oberärztin mit Kurzvorträgen zum Thema. Katja Glöckner vom DRK-Landesverband Saarland wird das Therapieprogramm Moby Dick vorstellen und Nina Andres als Ernährungsberaterin Tipps zur Ernährung geben.

Andrea Wolf vom DRK-Landesverband Saarland unterstützt Familien vor Ort und organisiert familiäre Hilfsangebote. Vor Ort können Termine für Hausbesuche abgesprochen werden.

Nähere Informationen erhalten sie beim DRK-Landesverband Saarland e. V.; Andrea Wolf, Tel. +49 (0)681/5004-236.

## **Neue Mitglieder**

Wir begrüßen herzlich im Adipositas-Netzwerk als neue Mitglieder:

- Univ.-Prof. Dr. med. Ulrich Laufs, Geschäftsführender Oberarzt, Universitätsklinikum des Saarlandes, Homburg / Saar
- Frau Dr.med. Sabine Schäfer, Ärztin für Zahnheilkunde, Völklingen
- Herr Hainka, Power-out Zentrum Saarbrücken
- Herr Puschnig, Dipl.-Pädagoge, Erlebniswerkstatt Saar e. V.
- Kooperationspartner Herr Cllif Hämmerle, Restaurant Landgenuss Barrique

# 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