

# Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.



## Newsletter Nr 3 (27. August 2007)

Liebe Freunde und Mitglieder des Adipositas-Netzwerkes SAAR,

das Thema Adipositas hat nun auch die große Politik erreicht: Mit Hilfe eines Nationalen Aktionsplans wollen Horst Seehofer und Ulla Schmidt bundesweit der Zunahme von Übergewicht und Adipositas entgegenzutreten (siehe <http://www.adipositas-saarland.de/newsletter/eckpunkte.pdf>). Es soll die Grundlage sein für den Nationalen Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und die damit zusammenhängenden Krankheiten.

Es gibt dazu auch eine saarländische Willensbekundung: Federführend wird das Gesundheitsministerium zusammen mit Kultus- und Innenministerium die flächendeckende Prävention der Adipositas konzeptionell in diesem Jahr vorbereiten und die Umsetzung für 2008 planen. Geeignete Settings sind Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten und Schulen.

Die Arbeit und die Zielsetzungen des Adipositas-Netzwerkes SAAR sind dem Gesundheitsminister Herrn Hecken durch persönlichen Kontakt bekannt und wurden ausdrücklich bestätigt, so dass nun Mitglieder unseres Vorstandes in dieser Arbeitsgruppe fest vertreten sind. Das erste Arbeitstreffen, zu dem Frau Dr. Klein eingeladen hatte, fand am Dienstag, den 21. August statt.

Prävention ersetzt jedoch nicht die ärztliche Behandlung. Prävention ergänzt, ist aber keine Alternative zur Therapie. Daher möchten wir vom Netzwerk auch auf der Ebene des therapeutischen Verständnisses und der Verbesserung der Versorgungssituation aktiv sein. Die Nachfrage von ärztlicher Seite, das Interesse der Psychologen und Psychotherapeuten an unserer Arbeit ist gewachsen. Zusammen mit Diätassistenten und Sportlern müssen sich regional therapeutische Teams bilden. Es gibt eine Menge von Abnehmkonzepten für die Praxis, die wir mit Kollegen diskutieren und auf der Basis der Leitlinien Modelle geeigneter therapeutischer Ansätze voran bringen wollen.

## Zum Stand der ambulanten Adipositaschulung im Kindes- und Jugendalter

Auf der Tagung der Konsensusgruppe Adipositaschulung im Kindes- und Jugendalter in Göttingen am 6./7. Juli 2007 waren interessante Entwicklungen zu erfahren, bedeutsam ist die Zertifizierung von ambulanten Einrichtungen über die AGA (siehe <http://www.adipositas-saarland.de/newsletter/Zertifizierung.pdf>). Diejenigen, die bereits ihre Zertifizierung bei der KgAS eingereicht haben, wie z. B. Fit Kids Saarpfalz, wird dennoch die Auflage gemacht, bei der AGA den Antrag zusätzlich zu stellen. Weiterhin fordert der MdK für jede Schulungseinrichtung eigene Manuals, auch wenn man konzeptionell fest nach einem etablierten Schulungsprogramm arbeitet. 2007 gab es bereits 160 nach KgAS zertifizierte Adipositastrainer bundesweit.

Ausblick: Die Zusammenarbeit bereits aktiver und interessierter Kollegen möchten wir intensivieren. Die regionale Darstellung bereits vorhandener Präventionskonzepte und Therapieangebote über die Presse wird nachgefragt und von uns auch entsprechend vorbereitet. Wir werden dazu telefonisch Kontakt aufnehmen. Im nächsten Jahr planen wir eine fachübergreifende Fortbildungsveranstaltung zum Thema Adipositas.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Mitarbeit!

Angelika Thönnies

## Aus der Wissenschaft

### Wie Viren dick machen - Erkältungsvirus könnte tatsächlich Übergewicht fördern

21.08.2007: Amerikanische Forscher haben weitere Hinweise darauf gefunden, dass ein gewöhnliches Erkältungsvirus Übergewicht und Fettleibigkeit fördern kann: Im Labor veranlasst der Erreger Stammzellen aus menschlichem Fettgewebe dazu, sich in ungewöhnlich große Fettzellen zu verwandeln. Bei einer Infektion mit dem Virus namens AD-36 scheinen sich daher sowohl mehr als auch größere Fettzellen zu bilden als ohne den Erreger, erklären die Wissenschaftler. Die Ergebnisse bestätigen den bereits in früheren Studien gezeigten Zusammenhang zwischen AD-36 und Übergewicht. Wie groß der Einfluss des Virus tatsächlich ist, müsse jedoch noch genauer untersucht werden – schließlich entwickelt nicht jeder Infizierte Fettleibigkeit.

Mehr dazu unter: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/281940.html>

### Warum Nachtschwärmer und Schichtarbeiter leichter Übergewicht bekommen

08.08.2007: Die innere Uhr beeinflusst die Gesundheit stärker als ursprünglich angenommen. Die innere Uhr steuert nicht nur, wann man sich müde und wann munter fühlt. Sie bestimmt auch, wie groß der Appetit ist und wie die Nahrung verdaut wird. Bei mangelndem Schlaf setzt der Körper vermehrt Speck an, selbst wenn nicht mehr Essen auf den Teller kommt. Die langfristigen Folgen eines unregelmäßigen und zu kurzen Schlafes sind sogar weitaus gravierender: Diabetes und Krebs werden begünstigt.

Mehr dazu unter: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/hintergrund/281417.html?page=0>

### Die Deutschen sind zu dick

„Dick, dicker, deutsch“ – mit dieser Steigerung beschrieb DER SPIEGEL im April das Ergebnis einer Studie der International Association for the Study of Obesity (IASO).

Danach sind in Deutschland mehr Menschen übergewichtig oder fettleibig als in den anderen EU-Staaten. In Zahlen ausgedrückt heißt das: 75,4 Prozent der deutschen Männer und 58,9 Prozent der deutschen Frauen sind zu schwer.

Darüber berichtet jetzt auch der Blickpunkt öffentliche Gesundheit (Ausgabe 3/2007): [http://www.adipositas-saarland.de/newsletter/Blickpunkt\\_3\\_2007.pdf](http://www.adipositas-saarland.de/newsletter/Blickpunkt_3_2007.pdf)

## **Finanzielle Förderung für Gesunde Schulen**

Die Techniker-Krankenkasse unterstützt gesundheitsfördernde Projekte an Schulen. Die Projekte, die Fördermittel erhalten, sollen in ein ganzheitliches Konzept schulischer Gesundheitsförderung eingebettet sein. Nicht nur Schüler und Lehrer, sondern das gesamte Schulpersonal sowie die Eltern sollen einbezogen werden. Der Unterricht, das Schul- und Arbeitsklima, das soziale Miteinander, Schulräume, das Schulgelände sowie das direkte Umfeld sollen vom Projektteam berücksichtigt werden, um daraus entsprechende Maßnahmen zu entwickeln. Ziel ist es Stress, Sucht, Gewalt und Bewegungsmangel vorzubeugen.

Nähere Informationen zur Förderung und die entsprechenden Antragsformulare erhalten Sie unter: <http://www.tk-online.de/gesundeschule>

## **Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität**

Eckpunkte des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und des Bundesministeriums für Gesundheit zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten.

Mehr dazu: <http://www.adipositas-saarland.de/newsletter/eckpunkte.pdf>

## **Zertifizierung von Therapieeinrichtungen mit Patientenschulungsprogrammen für adipöse Kinder und Jugendliche**

Eine Zertifizierung einer Therapieeinrichtung mit Patientenschulungsprogramm erfolgt durch die AGA / DAG, wenn alle im folgenden beschriebenen Qualitätsanforderungen zu Struktur-, Konzept-, Prozess- und Ergebnisqualität erfüllt sind (siehe Checkliste S. 3-6 und Ausführungsbestimmungen S. 7 - 13). Diese sind dem Konsensuspapier des Bundesgesundheits- und Sozialministeriums (BMGS) aus dem Jahre 2004 entnommen, welches eine Grundlage für die Bewertung durch die Kostenträger und eine Orientierung für Leistungserbringer und Patienten darstellt.

Mehr dazu: <http://www.adipositas-saarland.de/newsletter/Zertifizierung.pdf>

## Adipositas Kongressthema

Eine Reihe von Kongressen beschäftigt sich auch wieder in diesem Jahr mit dem Thema Adipositas.

- 26. bis -28. September 2007: Hochschultag der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft "SportStadtKultur" in Hamburg  
<http://www.sportwissenschaft.de/index.php?id=778> :
- 27. bis -29. September 2007: Deutscher Sportärztekongress "SPORTMEDIZIN – zwischen LEISTUNGSSPORT und KLINISCHER MEDIZIN" in Köln:  
<http://www.dgsp.de/kongress/>
- 18. bis 20. Oktober: 23. Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft in München: <http://www.ctw.congress.de/adipositas>
- 27. Oktober 2007: 21. Landesdiabetikertag am in Weiskirchen: <http://www.diabetiker-saar.de>

## Buchtipps

### Diät ist keine Lösung

Glücklich, sportlich, aktiv und gut aussehen - diese unrealistische Vorstellung wecken die meisten Abnehmbücher. Man kann mit Diäten zwar abnehmen, aber was ist mit der Zeit danach? Und wieso werden bei einer Diät alle gleich behandelt? Nach Ansicht von Stefan Neururer stellen Diäten keine wirkliche Lösung dar. Stattdessen will der Werbefachmann aus Österreich mit seinem "letzten Diätbuch" Abnehmwilligen helfen, ein realistisches Bild von ihren Wünschen und Möglichkeiten zu finden. In dem Ratgeber finden sich daher weder Rezepte noch Fotos von leichten Gerichten. Es werden auch keine Diätregeln aufgestellt. Vielmehr erfährt der Leser, wie sich kleine, individuell zugeschnittene Veränderungen im Ess- und Alltagsverhalten bewerkstelligen lassen. Das kann beispielsweise schon das regelmäßige Frühstück sein. Mit einem Programm zur Verhaltensänderung kann der Leser in sechs Schritten seine geistigen Blockaden lösen und sich neue Verhaltensweisen aneignen.

Der Rat des Autors: Möglichst mit einfachen Veränderungen im Alltag beginnen. Dann fällt der Einstieg leichter und es kommt nicht gleich Frust auf. Beim Abnehmen ist Eigenverantwortlichkeit gefordert. Jeder muss sich selbst sein Konzept erstellen. Das Buch ist daher nichts für Bequeme, sondern etwas für Übergewichtige, die bereit sind, neue Wege zu gehen. Auch Ernährungsberatern und Leitern von Abnehmgruppen bietet es viele Impulse zum Thema Verhaltensänderung und Diät.

Das letzte Diätbuch. Nachhaltiges Abnehmen jenseits des Diätwahns. Stephan Neururer, Leopold Stocker Verlag, Graz 2007, 158 S., 14,95 Euro

## Orientierungstabelle Vollwerternährung

FrISCHE, gering verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte haben die höchste Nährstoffdichte. Die naturbelassene Nahrung ist gegenüber Konserven, Tiefkühl- und Fertiggerichten aber nicht nur ernährungsphysiologisch im Vorteil. Ihre Erzeugung benötigt weniger Energie und setzt weniger klimaschädliches Kohlendioxid frei. Welche Lebensmittel sowohl gesundheits- als auch umweltverträglich sind, darüber informiert die ORIENTIERUNGSTABELLE VOLLWERT-ERNÄHRUNG, die der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB) zusammen mit der Verbraucherzentrale NRW jetzt aktualisiert und überarbeitet herausgebracht hat. Von "sehr empfehlenswert" bis "nicht empfehlenswert" teilt die Tabelle alle Lebensmittel übersichtlich in vier Wertstufen ein. So kann man auf einen Blick erkennen, wie sich der Speiseplan am besten mit gesunden und gering verarbeiteten Lebensmitteln

## UGB-FORUM "Ernährungsrichtungen aktuell bewertet"

Im Sonderheft des UGB-FORUM "Ernährungsrichtungen aktuell bewertet" beurteilen Experten aus Wissenschaft und Praxis populäre Diäten und Ernährungsweisen: von Montignac und Trennkost über Glyx-Diäten und anthroposophischer Ernährung bis zu Makrobiotik und TCM. Das Heft kam erst Ende März auf den Markt und war innerhalb von nur drei Monaten ausverkauft. Das Heft ist ab sofort wieder lieferbar und kann bestellt werden unter <http://www.ugb.de/forum-spezial>.

## 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)