

Europäischer Adipositas-Tag: Adipositas verhindern und ganzheitlich behandeln

Fragen an... Dr. Clarissa Schulze zur Wiesch

Laut Robert Koch-Institut (RKI) sind in Deutschland 54 Prozent der Menschen übergewichtig, beinahe jeder Fünfte (18,1 Prozent) schwer übergewichtig. Adipositas, also starkes Übergewicht, ist mittlerweile eine der wichtigsten Ursachen für verlorene gesunde Lebensjahre und ein zentraler Risikofaktor für Herzerkrankungen und Diabetes. Dr. Clarissa Schulze zur Wiesch, Oberärztin im Universitären Adipositas-Centrum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), leitet die zugehörige Praxis für Menschen mit Adipositas in Hamburg-Harburg. Zum diesjährigen Europäischen Adipositas-Tag am 20. Mai erklärt sie, welche Risikofaktoren für Übergewicht es gibt und was jede:r Einzelne dagegen tun kann.

Wann fängt Adipositas an?

Dr. Clarissa Schulze zur Wiesch: Als Beurteilungsgrundlage für die Gewichtsklassifikation dient uns der Body-Mass-Index, kurz BMI. Durch den BMI-Wert wird das Körpergewicht in Verhältnis gesetzt mit der Körpergröße. Bei einem BMI-Wert von über 30 kg/m² sprechen wir von Adipositas. Achtung: Bei Menschen mit überproportional großer Muskelmasse kann der BMI-Wert falsch zu hoch sein.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Kurz gesagt: Wir essen zu viel und falsch – und bewegen uns zu wenig. Wir nehmen hierzulande häufiger größere Mahlzeiten zu uns, konsumieren fettreiche Lebensmittel, Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke. Zugleich verbrauchen wir weniger Energie, da wir uns weniger bewegen: Wir üben Berufe im Sitzen aus, fahren Auto, nutzen Rolltreppe und Aufzug – sitzen länger vorm Computer und Fernseher. Das Zuviel an Nahrungsenergie und das Zuwenig an Bewegung begünstigen die Gewichtszunahme. Andere Risikofaktoren sind genetische Veranlagungen, seltene hormonelle Erkrankungen und bestimmte Medikamente.

Wie verläuft die Diagnose?

Maßgeblich für eine Diagnose ist der BMI. Daneben kann der Taillenumfang, das viszerale Fettgewebe, Anhaltspunkte für mögliche kardiovaskuläre Gesundheitsrisiken liefern. Haben Frauen beispielsweise einem Taillenumfang von über 88 cm oder Männer einen Umfang von über 102 cm, ist bei ihnen das Risiko sowohl für Typ-2-Diabetes als auch für kardiovaskuläre Ereignisse erhöht.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es und wie erfolgreich sind diese?

Je ganzheitlicher eine Therapie, desto erfolgreicher. Maßgeblich ist die Kombination aus Ernährungs- und Bewegungsmedizin sowie Psychosomatik. Auch klinisch erprobte Medikamente können bei der Gewichtsreduktion helfen. Diese werden aber immer ärztlich verordnet, also Finger weg von dubiosen Abnehmpräparaten aus dem Internet. Bei einem BMI von mindestens 35 und einhergehenden Begleiterkrankungen kann bei der Krankenkasse ein Antrag auf einen chirurgischen Eingriff wie zum Beispiel eine Magenverkleinerung oder einen Magenbypass gestellt

werden. Insgesamt können durch die genannten Therapien prozentuale Gewichtsverluste von 5 bis 30 Prozent erzielt werden.

Wo können Betroffene Hilfe erhalten?

Betroffene können sich jederzeit telefonisch im Universitären Adipositas-Centrum des UKE melden. Ambulante Sprechstunden bieten wir in unserer Praxis Harburg sowie auf dem UKE-Campus an, eine Überweisung an die Klinik durch eine fachärztliche Praxis ist ebenfalls möglich. Wir besprechen mit den Patient:innen das individuell beste Vorgehen. Die gute Nachricht ist, dass Adipositas gut behandelbar ist und wir den Betroffenen bestmöglich helfen können.

Was kann jede:r Einzelne präventiv tun?

Ausreichende körperliche Aktivität und gesunde Ernährung sind das A und O. 30 bis 60 Minuten tägliche moderate körperliche Aktivität fördern die Gesundheit und helfen dabei, das Gewicht zu regulieren. Lebensmittel mit hoher Energiedichte sollten begrenzt, der Verzehr von Fast Food, zuckerhaltigen Getränken und Alkohol minimiert werden.

Nähere Informationen finden Interessierte auf der Webseite www.uke.de/adipositas-harburg.