

14 Fachvorträge von Experten

Programm des Kongresses am 7. September

FULDA

Der Kongress bietet kurze Vorträge und immer Raum für Diskussionen.

Kongress zu „Übergewicht, Zucker, Fett & Co.: Essen wir uns krank?“

- 10.30 Uhr, Eröffnung: Dr. Walter Arnold, MdL und Vorsitzender der GWO
- 10.40 Uhr, Grußworte OB Gerhard Möller und Dr. Thomas Menzel, Vorstand Klinikum

• 11 Uhr, Entgleisungen in Gewicht und Stoffwechsel

- Überblick: ein „dickes“ Gesellschaftsproblem, Prof. Dr. Daniel Jaspersen, Klinikum Fulda

- Thema Psyche: Dr. Roland Mangold, Klinikum Fulda

- Themen Herz und Kreislauf: Prof. Dr. Volker Schächinger, Klinikum Fulda

- Thema Zuckerkrankheit, Dr. Christoph Hasenberg, Klinikum Fulda

- Thema Nervensystem, Prof. Dr. Tobias Neumann-Haefelin, Klinikum Fulda

- Diskussion und Resümee, Prof. Dr. Daniel Jaspersen, Klinikum Fulda, Eitel J. Vida,

GWO Fulda

- 12.30 Uhr Pause mit Imbiss

- 13.30 Uhr, Lösungswege aus dem Dilemma, Einführung Eitel J. Vida, GWO Fulda, IPO Brüssel

- Übergewichtsparadox, metabolisches Übergewicht und fette Fitte, Prof. Dr. Anja Kroke, MPH, Hochschule Fulda

- 13.30 Uhr, Spannungsfeld Essen und Trinken, Daniela Kircher und Karen Amer-schlager, GNO-Ernährungs-institut Fulda

- Gute Lebensmittel, Bio + Co. – Basis für gutes Leben, Manuela Hunger, Tegut

- 16.30 Uhr, Resümee: Eitel J. Vida / vn

ANMELDUNGEN

Wann und wo findet der Kongress statt? Der Kongress findet am Samstag, 7. September, von 10.30 bis 16.45 Uhr in der Aula der Alten Universität, Adolf-von-Dalberg-Schule, Universitätsstraße 1, in Fulda statt. Der Eintritt ist frei.

Wie melde ich mich an? Anmeldung mit Name, Adresse, Telefon und, wenn vorhanden, E-Mail-Adresse sind erbeten an die Ge-

Wasser – der natürlichste Helfer, Dr. Peter Schropp, Doemens Academy/Logo Getränkemärkte

- 15 Uhr, Kaffeepause

- 15.30 Uhr: Diabetes-Therapie mit dem Skalpell? Kompetente Lösungsansätze, Dr. Reinhard Rüttger, Klinikum

- Sport und Bewegung, besser als Medikamente, Dr. Daniel Nolte, Gesundheitsnetz, Lutz Meissner, Meissner Helmkamp Lindemann, Fulda, Praxis für Physiotherapie, IPO Brüssel

- 16.30 Uhr, Resümee: Eitel J. Vida / vn

- 16.30 Uhr, Resümee: Eitel J. Vida / vn

sundheitswirtschaft Ost-hessen, Fax (06 61) 38 09 09 99, Telefon (06 61) 38 09 09 90, E-Mail an info@gwo.eu oder im Internet auf der Seite des Veranstalters: www.gwo.eu/essen.html

Achtung: Die Internetken-nung endet mit eu.

Parken kann man in den Parkhäusern der Fuldaer Innenstadt. / vn



Viele übergewichtige Menschen wollen sich nicht eingestehen, dass ihr Bauchumfang alle Rahmen sprengt.

Fotos: Volker Nies, dpa

Kongress sagt Übergewicht den Kampf an

Experten stehen Betroffenen in Aula der Dalberg-Schule Rede und Antwort

FULDA

So viele Ratschläge von Experten aus der Medizin zum Abnehmen gab es bei einem Kongress für die Öffentlichkeit in Fulda wohl noch nie. „Übergewicht, Zucker, Fett & Co.: Essen wir uns krank?“ stehen am Samstag, 7. September, von 10.30 bis 16.45 Uhr in der Aula der Dalberg-Schule (Universitätsstraße 1) im Mittelpunkt.

Von unserem Mitarbeiter VOLKER NIES

Kein Risikofaktor ist in der Bevölkerung, auch in Osthessen, so weit verbreitet wie das Übergewicht. Männer und Frauen, Alte und Junge, Arme und Reiche – alle Bevölkerungsschichten in Deutschland sind in den vergangenen Jahren dicker geworden.

Übergewicht ist nicht nur ein ästhetisches Problem. Zu viele Kilos erhöhen auch das statistische Risiko, sich mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen herumschlagen zu müssen. Wie Ernährungs- und Bewegung, Übergewicht und gesundheitliche Risiken zusammenhängen und an welcher Stelle man die Zusammenhänge durchbrechen kann, soll der Kongress der Gesundheitswirtschaft Osthessen verständlich herausarbeiten. „Wir sind froh, dass wir alle Experten aus der Region, die wir gewinnen wollten, auch gewonnen haben“, berichtet Eitel J. Vida. Er hat den Kongress organisiert und wird am 7. September gemeinsam mit Inner-

Medizin-Chefarzt Professor Dr. Daniel Jaspersen durch den Tag führen. Das gesellschaftliche Problem wird immer größer. Laut dem aktuellen Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) leiden immer mehr Deutsche unter einem gefährlichen Übergewicht. Männer mit Normalgewicht sind demnach ab Mitte 30 schon in der Minderheit. Bei Frauen überwiegen die Übergewichtigen erst ab dem Alter zwischen 55 und 60 Jahren, sagt DGE-Präsident Helmut Hesecker. „Das Übergewicht nimmt von Jahr zu Jahr zu. Es ist der

Normalzustand in einer sitzenden Gesellschaft mit Nahrungsmittelüberschuss“, erklärt der Professor an der Universität Paderborn. Der Leiter der DGE in Niedersachsen warnt vor einer alarmierenden Entwicklung. „Wir sprechen hier nicht über ein kosmetisches Problem, sondern über eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem.“

Der DGE zufolge haben im Schnitt 67 Prozent der erwachsenen Männer und 53 Prozent der Frauen Übergewicht, 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen sind sogar stark übergewichtig, also adipös.

Adipositas begünstigt Gefäßkrankheiten, Gelenksbeschwerden, Diabetes, Bluthochdruck und Krebs. Neben den gesundheitlichen hat starkes Übergewicht auch wirtschaftliche Folgen: In Deutschland kostet es das Gesundheitssystem geschätzte 17 Milliarden Euro.

Der Trend zu extremem Übergewicht hat in Deutschland besonders zwischen 1999 bis 2009 stark zugenommen. „Die Dicken werden immer dicker“, sagt Hesecker. Die unteren sozialen Schichten seien stärker betroffen. Wer mit 40 Jahren schon stark übergewichtig sei, verringere seine Lebenserwar-

tung um sechs bis acht Jahre. Als Ursachen des Übergewichts sieht die DGE die überwiegend sitzende Lebensweise und den Bewegungsmangel sowie den zunehmenden Verzehr von Lebensmitteln mit einer hohen Energiedichte.

Zudem spiele die genetische Disposition eine Rolle: „Fast alle Menschen haben die Fähigkeit, Energiedepots anzulegen, neue Fettzellen zu bilden und zu füllen“, sagte Hesecker. Sie funktionierten so, wie Menschen in der Steinzeit funktionierten sollten, die auch Phasen des Hungers und des Mangels überstehen mussten. Besonders war die DGE vor zuckergesüßten Getränken. Die mit Getränken aufgenommene Energie nehme der Körper nicht wahr; sie beeinflusse nicht den Grad der Sättigung.

Hesecker lobt, dass bei den Einschulungsuntersuchungen die Zahl übergewichtiger Kinder in einigen Bundesländern nicht mehr angestiegen oder sogar zurückgehe. Es sei gelungen, mehr Eltern dafür zu sensibilisieren, auf das Körpergewicht ihrer Kinder zu achten.

Entwarnung kann aber noch nicht gegeben werden. Das zeigen auch die Ergebnisse einer aktuellen Untersuchung, die die Bausparkasse LBS West in Berlin vorstellte. Der Studie zufolge fühlt sich jedes vierte Kind in Deutschland zu dick, und bereits jedes dritte Kind hat mindestens eine Diät hinter sich.

Bundesweit waren in einer Umfrage 10000 Kinder im Alter von 9 bis 14 Jahren befragt worden. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) ist etwa jedes sechste Kind in Deutschland übergewichtig.



So fit wie die (den Kriegstoten gewidmete) Statue in der Dalberg-Schule möchten viele Zuhörer nach dem Besuch des Kongresses sicher werden.

Rat ohne moralischen Zeigefinger

Chefarzt Daniel Jaspersen über Ziele des Übergewicht-Kongresses

FULDA

Der Kongress am Samstag, 7. September, soll die Zuhörer publikumsnah, verständlich, seriös und ohne moralischen Zeigefinger über Ursachen und Folgen von Übergewicht aufklären und versuchen, sie zu einer Gegenstrategie zu bewegen. Das kündigt Professor Dr. Daniel Jaspersen (61), Chefarzt für Innere Medizin und einer der Moderatoren, an.

Von unserem Mitarbeiter VOLKER NIES

Warum hat die GWO für den Kongress das Thema Übergewicht gewählt?

Wir werden in Deutschland Zeuge einer bedenklichen Entwicklung, die uns auch hier in Osthessen trifft. Deutschland isst und sitzt sich krank. Zwei Drittel aller Deutschen bewegen sich am Tag weniger als eine Stunde. Nur vier von zehn Deutschen sind tagsüber noch zu Fuß unterwegs. Täglich mehr als drei Stunden mit Fernsehen oder Internet sind die Regel. Die Folge: 67 Prozent aller Männer und 53 Prozent aller Frauen bundesweit haben Übergewicht, jeder Vierte ist sogar fettleibig. Die Veranstaltung am Samstag, 7. September, soll versuchen, die Zuhörer publikumsnah, leicht verständlich, seriös und ohne moralischen Zeigefinger über Ursachen und Folgen von Übergewicht aufzuklären und versuchen, sie zu einer Gegenstrategie zu bewegen.

Ab wann sprechen Sie von Übergewicht, ab wann von Fettleibigkeit?

Ab einem BMI von 25 liegt Übergewicht vor, ab einem BMI von 30 Fettleibigkeit. Dabei ist aber auch die Fettverteilung im Körper wichtig. Ein Fettüberschuss am Bauch ist besonders gefährlich. Bei einem Bauchumfang von über 80 Zentimetern bei Frauen und über 94 Zentimetern bei Männern besteht ein erhöhtes Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Neue Untersuchungen zeigen dagegen, dass leichtes Übergewicht die Lebenserwartung verlängern kann. Ein kleiner Rettungsring lässt also länger leben.

Was sind die Ursachen von Übergewicht? Ist es ererblich?

Eine genetische Vorbelastung kann eine Rolle spielen. Aber viel wichtiger ist die Gedankenlosigkeit, mit der wir heute Bewegung vermeiden. Morgens zum Bäcker nehmen viele schon für eine Strecke von 200 oder 400 Metern das Auto. An der Arbeit warten die Kollegen lieber zehn Minuten am Aufzug, statt zwei Stockwerke zu Fuß zu gehen. Das tägliche Leben vieler Menschen ist weitgehend bewegungslos geworden. Das Wichtigste ist: Man muss sich klar werden, wie gefährlich Übergewicht sein kann. Die Folgen sind nämlich besonders heimtückisch.



Chefarzt Daniel Jaspersen will über die Ursachen und Folgen von Übergewicht aufklären.

Warum heimtückisch?

Die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht merken die Betroffenen zunächst gar nicht. Bei dem typischen Risikopatienten kommen vier Faktoren zusammen: Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Gerade die Zahl der Typ-2-Diabetes-Patienten nimmt dramatisch zu. In der Kombination können Übergewicht und Typ-2-Diabetes auch das Krebsrisiko erhöhen.

Was sagen Ihnen denn Patienten mit Übergewicht?

Das Problembewusstsein ist leider bei vielen Betroffenen nur gering. Ich höre dann von Patienten, in der Familie oder man habe einen starken Knochenbau. Niemand will mit dieser unangenehmen Tatsache konfrontiert werden. Dabei ist klar, dass das Abnehmen bei den ganz stark Fettleibigen wirklich sehr schwierig ist. Da kann dann eine Operation sehr hilfreich sein.

Wie packe ich es an, wenn ich abnehmen will?

Gewohnheiten ablegen ist immer schwierig. Aber fangen Sie mit Treppe statt Aufzug an. Es gibt viele Lauftritte in der Region, deren Kontaktdaten man im Internet findet und die sich in ihrem Tempo auch an absoluten Anfängern orientieren. Es gibt Nordic Walking-Gruppen, es gibt Fitnessstudios. Der Rhön-Vierer der Fuldaer Zeitung bietet einen tollen Volkssport. Der Challenge-Lauf der GWV hat viele motiviert, sich zu bewe-

gen. Einige sind zum regelmäßigen Sport gekommen. Fulda ist in Sachen Bewegungsangebote vorbildlich. An Möglichkeiten mangelt es wirklich nicht – sie müssen nur genutzt werden.

Kann ich auch als absoluter Anfänger zu einem Lauftreff gehen?

An erster Stelle sollte die ärztliche Untersuchung beim Hausarzt stehen, vor allem bei Gesundheitsrisiken wie Bluthochdruck. Lauftritte haben in der Regel eine Struktur, in der sich ein absoluter Anfänger, der noch nie gelaufen ist, unter Anleitung erst einmal nur zwei oder drei Kilometer bewegt. Es gibt innerhalb eines Treffs jeweils mindestens eine Gruppe für jedes Tempo.

Es muss aber nicht unbedingt das Laufen sein.

Das ist richtig. Man kann Rad fahren, schwimmen, Nordic Walken. Wichtig ist die regelmäßige Bewegung, zweimal dreimal die Woche 30 Minuten – das aber über das ganze Jahr verteilt, auch in Herbst und Winter. Das hat nachweislich einen gesundheitsvorsorgenden Effekt und hilft beim Abnehmen.

Wie muss ein Übergewichtiger die Ernährung ändern?

Es geht um ausgewogene Vollwertkost. Viel Rohkost, viel Obst, viel Gemüse. Das Fett soll reduziert werden. Nimmt man tierische Fette zu sich, ist magerer Fisch besser als Schweinefleisch, denn die Fettsäurenzusammensetzung ist dabei günstiger für den menschlichen Kör-

per. Fleischkonsum reicht ein-bis zweimal pro Woche. Man kann sich auch vegetarisch oder vegan vollwertig ernähren. Das heißt: Wer kein Fleisch isst, dem fehlt trotzdem nichts in der Ernährung.

Und keine Schokolade mehr.

Doch. Niemand muss komplett auf Süßes verzichten. Zwischendurch – natürlich nicht ständig – ist auch das Stück Buttercremetorte erlaubt. Wenn man sich das vollkommen verbietet, wird die Ernährung anstrengend und zwanghaft. Das hält man nicht durch. Essen ist ja auch ein Stück Lebensqualität und Sinnlichkeit. Ich habe gerade eine Tafel Schokolade gegessen. Aber ich bewege mich natürlich auch sehr viel.

Und die Getränke?

Natürlich können Sie vom Übergewicht nicht runter, wenn Sie jeden Abend zwei Weizenbier trinken. Alkohol und süße Erfrischungsgetränke haben sehr viele Kalorien, die man zunächst nicht sieht. Aber das Mineralwasser ist ja ohnehin schon seit Jahren im Vormarsch – zum Glück. Im Sommer, wenn man viel schwitzt, rate ich zu isotonischen Getränken, etwa zur Apfelschorle.

Was darf der Zuhörer von der Veranstaltung am 7. September erwarten?

Es gibt viele Fachvorträge zur Fehlernährung und die daraus resultierenden Erkrankungen. Vor allem aber geht es um Lösungswege aus dem Problem Übergewicht. Lutz Meißner etwa ist ein Referent, der mitreißt. Ganz wichtig sind die Pausengespräche. Manche möchten ihre Fragen nicht vor dem gesamten Publikum stellen. Wir Experten stehen auch alle in den Pausen zur Verfügung.

Alle Akteure aus der Medizin ziehen an einem Strang

Gesundheitswirtschaft organisiert Treffen

FULDA

Mit dem Kongress zum Übergewicht tritt der Verein Gesundheitswirtschaft Osthessen (GWO) zum zweiten Mal binnen weniger Monate ins Rampenlicht der Öffentlichkeit. In dem Verein sind niedergelassene Ärzte, Krankenhäuser, Apotheker und weitere Gesundheitsdienstleister zusammengeschlossen.



Eitel J. Vida hat den Kongress organisiert.



Walter Arnold ist Vorsitzender der GWO.

Fulda hat der Neurochirurg Dr. Samir Al-Hami zuvor schon einen ähnlichen Zusammenschluss angestoßen.

Nicht zuletzt auch deshalb, weil die Gesundheitsbranche wächst und einer der wichtigsten Arbeitgeber in der Region ist, bringt sich die Politik ebenfalls in den Verein ein. Der Landtagsabgeordnete Dr. Walter Arnold (CDU), der sich als Aufsichtsrat der Frankfurter Universitätsklinik und anderer Gesundheitsinstitutionen in der hessischen Gesundheitswirtschaft auskennt, ist Vorsitzender der GWO. Der Gesundheitsdezernent des Landkreises Fulda, der Erste Kreisbeigeordnete Dr. Heiko Wingenfeld (CDU), ist stellvertretender Vorsitzender. „Elf Prozent der Be-

schäftigten im Landkreis Fulda arbeiten im Gesundheitsbereich – das ist mehr als im Bundeschnitt“, rechnet Wingenfeld vor.

Gemeinsames Ziel aller Beteiligten ist es, die Kräfte der Region zu bündeln und ein funktionierendes Netzwerk zu entwickeln. Zudem sind sich die Vereinsmitglieder einig, dass sie die Vorsorge, die sogenannte Prävention, stärken wollen, damit viele Krankheiten erst gar nicht auftreten. Auch das Werben um medizinischen Nachwuchs ist ein wichtiges Ziel des Vereins.

In einem Projekt, das seit einigen Wochen läuft, versucht die GWO der Gemeinde Bad Salzschlirf bei der Neustrukturierung des Kur-, Tourismus- und Gesundheitsbereichs zu helfen.