

# Chefärzte warnen vor Folgen des Übergewichts

Privatdozent Dr. Semsch und Dr. Eisenhart-Rothe schilderten Probleme bei Adipositas

Wörth.(jr) „Nur für Dicke!“ Die Einschränkung beim Eingang des Kreiskrankenhauses war gewiss nicht ernst gemeint, den Kern des Veranstaltungsthemas traf die Bemerkung allerdings. Zielgruppe war schon jener Personenkreis, dem nicht nur einige überflüssige Pfunde zu schaffen machen, sondern extreme Fettleibigkeit. Mit diesem gesellschaftlich relevanten Problem beschäftigten sich zwei Chefärzte. Privatdozent Dr. Bernd Semsch und Dr. Christoph Eisenhart-Rothe beschrieben die gesundheitlichen Folgen von Adipositas, sie schilderten die Möglichkeiten der Behandlungen und gaben den Gästen Ratschläge zur Vorsorge.

Eine Einstellung bei der Gewichtsabnahme ist, wie beide Chefärzte bei einem Vortragsabend am Mittwoch im Rahmen der Reihe „Wörther Gesundheitsforum“ betonten, zwingende Voraussetzung: Der Patient muss wollen, er muss der Notwendigkeit einer Therapie bewusst und davon überzeugt sein, dass er mit einem geringeren Körpergewicht nur an Lebensqualität gewinnt.

## Sinkende Lebenserwartung

„Es geht nicht um Schönheit, es geht um Gesundheit oder Krankheit“, erklärte Dr. Eisenhart-Rothe mit der Feststellung, dass „das kleine Bäucher!“ und die Risiken in der Gesellschaft noch immer bagatellisiert werden. Dabei würden Studien die weltweite Dimension dieses Problems längst zum Ausdruck bringen. Eine Milliarde Menschen, darunter zehn Prozent Kinder, sei zu dick. In der Tabelle der Sterblichkeit und der Krankheitsursachen habe starkes Übergewicht mittlerweile bereits Platz sechs erreicht.

In Deutschland sei der Body Mass Index (BMI-Wert) bei 15 Millionen Personen deutlich zu hoch. Nach Untersuchungsergebnissen von 2004 müssten 23 Prozent der Männer und 36 Prozent der Frauen über 25 Jahre unbedingt abnehmen. „Die Lebenserwartung kann bei Adipositas bis zu zehn Jahre sinken“, gab der Chefarzt zu bedenken, der zudem die finanzielle Komponente darstellte. In Amerika werde jährlich eine Summe von 137 Milliarden Dollar für die Behandlung der Patienten ausgegeben, in der Bundesrepublik geschätzte 13 Milliarden Euro. Nur bei einer Minderheit der betroffenen Menschen, erwähnte er, sei eine genetische Störung ursächlich. Mit Fotos dokumentierte der Chefarzt die Unterschiede zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Um 1950 waren

die Menschen rank und schlank, heute kugelrund und korpolent.

Zwei sensible Phasen, so Dr. Eisenhart-Rothe, würden die Entstehung von Übergewicht begünstigen: die Zeit um den Eintritt in die Grundschule und die Jahre vor und in der Pubertät: „Wer da zu viel isst, der bekommt später ein Problem.“ Gründe dafür sieht er unter anderem in den veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen, die industrielle Herstellung und die leichte Verfügbarkeit der Lebensmittel in Supermarkt und Kühlschrank. Seinen Beitrag leistet zudem die Bequemlichkeit, viel zu wenig Bewegung. Vor 100 Jahren, so zog er einen Vergleich, hätte der Deutsche im Durchschnitt sieben Kilometer pro Tag zu Fuß zurückgelegt, heute seien es nur noch 700 Meter.

Von dieser Erkenntnis leitete er seine erste Empfehlung ab: Mehr gehen statt fahren, Treppe benutzen statt den Aufzug, besser frische Luft als im warmen Wohnzimmer. Sofa, Bier, Fernseher und Untätigkeit bekommen von ihm die rote Karte.

## Ein langfristiges Projekt

Besser helfen als alle Wundermittel, für die geworben werde, würden die Umstellung der Ernährung durch die Reduzierung der Energiezufuhr (weniger Fett und Kohlenhydrate). Mehr Qualität als Quantität müsste auf den Tisch, mehr Obst, Salat, Gemüse, Vollkornprodukte und viel Wasser. Erfolg verspreche als wirksame Ergänzung ferner der Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Zudem käme es auf das Durchhaltevermögen an, um einen künftigen „JoJo“-Effekt auszuschließen. „Abnehmen“, so Dr. Eisenhart-Rothe, „ist ein langfristiges Projekt.“

Lang ist die Liste der assoziierten Leiden, für die Übergewicht verantwortlich ist: Diabetes, Schlaganfall, Tumore, Thrombosen, Gicht und Gallensteine, Leberschaden, Osteoporose und Asthma. Handlungsbedarf kann sich da auch für den Chirurgen ergeben. Privatdozent Dr. Bernd Semsch verdeutlichte die operativen Therapieansätze, die „ausnahmslos schwierig und aufwändig“ seien. Er erläuterte die Vorteile von Magenballon, Band und Bypass, womit sich das Volumen des Organs verkleinern und das Gewicht reduzieren ließe. An erster Stelle steht auch für ihn das „intelligente Essen“ mit drei Mahlzeiten täglich (keine nach 20 Uhr) nach dem „bewährten Schema Kaiser, König, Bettelmann“, mit gesunder, vitamin- und ballaststoffreicher Kost. Mit viel Bewegung als Zugabe könnte sich die Situation rasch verbessern.



Chefärzte des Kreiskrankenhauses warnen vor den Gefahren des Übergewichts: Privatdozent Dr. Bernd Semsch (links) und Dr. Eisenhart-Rothe mit Direktor Heinrich Karl (rechts).  
Foto: Raith