

Was tun, damit die Pfunde purzeln?

Jeder fünfte Deutsche ist viel zu dick – Gesundheitstag am 13. Mai zum Thema Übergewicht

► 20 Prozent der Deutschen sind krankhaft übergewichtig. Nur etwas mehr als 30 Prozent haben Normalbeziehungswise Idealgewicht. Welche gesundheitlichen Folgen zu viele Pfunde auf den Rippen haben und was getan werden kann, damit sie langsam wieder verschwinden, zeigen 13 Ärzte aus der Region beim fünften Gesundheitstag des Gesundheitsforums Landau-Südliche Weinstraße am Samstag, 13. Mai, im Alten Kaufhaus in Landau auf. Die für alle Interessenten wieder kostenlos zugängliche Veranstaltung steht unter dem Thema „Übergewicht – nicht reden, sondern handeln“.

„Ein bisschen Übergewicht ist eher gesund“, sagt Dr. Klaus-M. Werthmann, Chefarzt der Chirurgie am Vinzentius-Krankenhaus Landau, als einer der beiden Verantwortlichen für den Gesundheitstag. Aber er befürchtet, dass „noch eine Welle auf uns zukommt“, die Zahl der Dicken in den nächsten Jahrzehnten wächst. Wenn nichts passiert, müsse damit gerechnet werden, dass im Jahr 2040 die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland krankhaft übergewichtig sei, das sind Menschen, die mit allen Mitteln vergeblich versucht haben, ihr Gewicht zu reduzieren. Als übergewichtig gilt laut Werthmann,

wer mehr als 20 Prozent des Normalgewichts aufweist. Die bisher angewandte Formel hierfür gilt allerdings nicht mehr. Werthmann: „Der Körperfettanteil ist entscheidend.“

Falsche Ernährung und Mangel an Bewegung sind nach Darstellung von Dr. Karl Kunz, Chefarzt der Gynäkologie an der Asklepios-Klinik Kandel, die Ursachen für zu hohes Gewicht. Er, zweiter Verantwortlicher für die Veranstaltung am 13. Mai, verspricht beim

Gesundheitstag Ratschläge zur Therapie von Wohlstandserkrankungen als Folge von Übergewicht. Die Referenten werden das Thema jeweils aus der Sicht ihres Fachgebiets beleuchten. Chefarzt Werthmann warnt: „Übergewicht schädigt alle Organsysteme.“ Der so genannte Birnentyp mit dickem Gesäß habe ein geringeres Gesundheitsrisiko als der Apfelftyp mit dem dicken Bauch. Das Krankmachende sei der Bauch.

Das Gesundheitsforum Landau-SÜW ist ein loser Zusammenschluss von 14 Ärzten der verschiedensten Fachgebiete aus der Südpfalz. 13 von ihnen werden beim Gesundheitstag je 20 Minuten referieren. Eine Ausstellung im Foyer des Alten Kaufhauses, die durch verschiedene Pharmafirmen bestritten wird, kann ab 10.30 Uhr zwischen den Vorträgen und im Anschluss an die Veranstaltung besucht werden. (gtw)

DAS PROGRAMM

- 11 Uhr: Begrüßung und Einführung durch Dr. Karl Kunz
- 11.10 Uhr: „Gesundheit trotz Zivilisationsrisiken“ (Dr. Rainer C. Hübner, Facharzt Allgemeinmedizin, Landau)
- 11.30 Uhr: „Gesunde Sinne für ein Leben mit Genuss“ (Dr. Hartwig Peukert, Facharzt für Hals, Nasen, Ohren, Landau)
- 11.50 Uhr: „Gesund schlafen“ (Dr. Marcus Michel, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Edenkoben)
- 12.10 Uhr: „Erfolgreich abgenommen – trotzdem Probleme mit der Figur“ (Dr. Karl Kunz, Chefarzt der Gynäkologie, Kandel)

- 12.30 Uhr: „Kennen Sie Ihr persönliches Schlaganfallrisiko?“ (Dr. Martin Hoffmann, Facharzt für Augenheilkunde, Landau)
- 12.50 Uhr: „Genuss und/oder Reiz?“ (Elke Stinshoff-Draht, Fachärztin für Psychotherapie, Oberotterbach)
- 13.10 Uhr: „Mythos Übergewicht und seine Folgen“ (Dr. Klaus-M. Werthmann, Chefarzt der Chirurgie, Landau)
- 13.30 Uhr: „Übergewicht in der Jugend – ein Schicksal?“ (Dr. Siegfried Simmet, Facharzt für Kinderheilkunde, Schweigen-Rechtenbach)
- 13.50 Uhr: „Wohlstand – Stein-

- reich?“ (Dr. Klaus Klocke, Facharzt für Urologie, Landau)
- 14.10 Uhr: „Adipositas und metabolisches Syndrom“ (Dr. Stefan Meier, Internist und Diabetologe, Landau)
- 14.30 Uhr: „Der Feind in Ihrem Bein“ (Dr. Carmen Wering, Fachzahnärztin für Kieferorthopädie, Offebach)
- 14.50 Uhr: „Forever young – Lebenslust oder Gesundheitswahn?“ (Dr. Klaus Jäger, Facharzt für Orthopädie, Landau)
- 15.10 Uhr: „Der Mensch genießt – die Haut bereut“ (Dr. Klaus Fritz, Facharzt für Dermatologie, Landau)

Volkskrankheit Übergewicht: Handeln statt reden

Fünfter Gesundheitstag im Alten Kaufhaus – Experten warnen vor schlechten Kohlehydraten und Fetten

► Tragen Dicke ein wörtlich schweres Schicksal oder ist Dicksein jedes betroffenen Menschen eigene Schuld? Die Ursachen und gesundheitlichen Folgen, aber auch Behandlungsmöglichkeiten von Übergewicht standen auf dem Programm des fünften Gesundheitstages und zogen am Samstag, wie in den Jahren zuvor, Massen von Menschen ins Landauer „Alte Kaufhaus“.

Annähernd fünf Stunden lang waren die mehr als 200 aufgestellten Stühle während der Vorträge in stetigem Wechsel fast vollständig besetzt mit Zuhörern und Fragenden aller Altersklassen. Die offensichtlich Dicken waren allerdings dünn gesät. An den ergänzenden Beratungs- und Informationsständen von Geschäften und Pharmaunternehmen stauten sich die Menschen in Unterstützung erwartender Hoffnung.

„Übergewicht – nicht reden sondern handeln“ hatte das „Gesundheitsforum Landau Südliche Weinstraße, eine lose Vereinigung von 14 Ärzten

aus der Region zum Thema gemacht. Seit Jahrzehnten versuchten Medizin und Psychologie herauszufinden, ob Dicken schlichtweg mangelnde Disziplin zugeschrieben werden könne, oder ob Dicksein vielleicht doch genetische Ursachen habe, erklärte Dr. Karl Kunz, Chefgynäkologe der Asklepios Klinik in Kandel.

Tatsache sei, dass trotz aller Erkenntnisse, Diäten und Therapieansätze das Phänomen Übergewicht zur Volkskrankheit avancierte: Bereits Ende der 1990er Jahre waren in Deutschland über 18 Millionen Menschen dicker als die Normen der Gesundheitsapostel erlauben. Obwohl die Fettsucht nach Meinung von Experten vielleicht sogar lebenslanger Therapie bedarf, so Kunz, gelte Übergewicht bislang nicht als chronische Krankheit, deren Behandlung grundsätzlich von den Krankenkassen getragen wird.

Unter der versiert humorvollen, immer den Zeitrahmen im Blick behaltenden Moderation von Journalist Günter Werner beleuchteten im Anschluss Fachärzte die Fettsucht – in der Fachsprache Adipositas genannt – aus ihrer Sicht. Apfel oder Birne – Ist der Speck am Bauch tatsächlich gefährlicher als der am Po? „Body-Mass-Index“ (Körpermassenanalyse) oder „Wrest-To-Hip-Ratio“ (Verhältnis vom Taillen- zum Hüftumfang)? Bei welchem Wert welcher Formel die Grenze des ebenso unterschiedlich definierten „Normalgewichts“ überschritten werde, variierte in den Beiträgen. In einem jedoch waren sich alle 13 Referenten einig: Der übermäßige Konsum von schlechten Kohlehydraten und Fetten führt zu Übergewicht, das der Gesundheit schaden kann: Knochen und Gelenke leiden unter der Last genauso wie die inneren Organe, im schlimmsten Fall drohen dauerhafte Rückenschmerzen, Herzkrankheiten, Arthrose, Schlaganfall und Diabe-

tes. Und nur eine Gewichtsreduktion kann Folgekrankheiten vorbeugen oder abhelfen. Die Kieferorthopädin versprach Leid geplagten Ehepartnern, die durch einen schnarchenden, weil häufig übergewichtigen „Feind in Ihrem Bett“ dem Ohren betäubenden Lärm von bis zu 90 Dezibel ausgeliefert sind, wieder einen ruhigen Schlaf, der auch durch Befolgung der Ratschläge des Neurologen zur „Schlafhygiene“ gefördert werden kann.

Auch dicken Kindern kann durch Verhaltensänderung – auch und besonders der Eltern geholfen werden, verkündete der Kinderarzt, und die Psychotherapeutin appellierte als vorbeugende Maßnahme an die Politik, Familien wieder Zeit für ihre Kinder und Jugendlichen eine Zukunftsperspektive zu schaffen. Klaus-M. Werthmann, Chefchirurg im Landauer Vincentiuskrankenhaus, räumte schließlich mit sieben Mythen über Diäten auf und fasste in einem Satz die Ergebnisse auch der Beiträge seiner Kolle-

gen zusammen: Bei ausreichender Bewegung, idealerweise an der frischen Luft, ist – in Maßen – alles erlaubt.

Im Foyer ermunterte Thomas Bähr zu einer Ganganalyse, nach der ein Landauer Sanitätshaus den eigenen Laufschuh so ausrüsten kann, dass auch schwere Körper wieder leichter bewegt werden können. Fitnessleiterin Heike Lorenz lockte mit Sonderangeboten und dem Aktivprogramm im Freizeitbad La Ola zu mehr Bewegung im schwere Körper entlastenden Wasser. Eine esoterische „Selbsthilfegruppe“ warb für Meditationen, Pharmareferenten und Geschäftsleute informierten über Zahnhygiene, Vorbeugung, Behandlung und Behebung von häufig Übergewichtige begleitenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen. (srs)

—Glosse

INFOS

— Weitere Infos sind erhältlich unter www.gesundheitsforum-landau.de