

Wenn nur noch eine Operation hilft

Übergewicht Jeder dritte Mensch hierzulande ist zu schwer. Die überflüssigen Kilos machen auf die Dauer krank. In schweren Fällen hilft dann oft nur noch ein chirurgischer Eingriff.

Stefan Müller

Als der Zeiger der Waage oben bei 200 Kilogramm ansties, war seine rote Linie überschritten: «Jetzt muss ich wirklich bremsen», redet sich Markus Klein vor 15 Jahren ins Gewissen. Zwar ist er respektable 1,87 Meter gross, doch die vielen Kilos lasteten schwer auf ihm. Der Hausarzt schickte den damals 35-jährigen Wahlberner umgehend zu einem Adipositas-Spezialisten am Inselspital.

Der Begriff Adipositas bedeutet «Fettsucht». Dabei wird übermässig Fett im Körper eingelagert, vorab am Bauch, an Gesäss und Oberschenkeln. Rund jeder Dritte in der Schweiz leidet an Übergewicht, mehr Männer als Frauen. Ab einem Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 30 spricht man von Adipositas, krankhaftem Übergewicht.

Wie kommt es zur Fettleibigkeit? Der heutige Lebensstil begünstigt Adipositas: das ständige und billige Überangebot an zucker- und fetthaltigen Lebensmitteln, motorisierte Mobilität, Stress am Arbeitsplatz. Bewegungsmangel und ein gestörtes Essverhalten sind die Hauptgründe. Wenn jemand ständig mehr Energie (Kalorien) aufnimmt, als er verbraucht, schnell das Körpergewicht schnell in die Höhe – zumal wenn auch noch eine genetische Veranlagung zur Korpulenz vorliegt.

Oft ein jahrelanger Kampf

Lange wurden die Folgen von Übergewicht unterschätzt. Früher hiess es zuweilen sogar, wer zu viel auf den Rippen habe, stärke damit seine Widerstandskräfte. Ein Irrglaube, wie Studien längst mehrfach nachgewiesen haben. «Die gesunden Dicken sind ein Mythos», sagt auch Heinrich von Grünigen (78), Geschäftsstellenleiter der Schweizerischen Adipositas-Stiftung und bekannt als Radiologende. «Es gibt sie nicht.»

Fettleibige spüren tatsächlich lange nicht viel. Erst mit der Zeit treten Begleiterkrankungen auf wie hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte, Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, Asthma, Gelenkschäden oder auch eine erhöhte Krebsgefahr. All diese Risiken führen schliesslich zu einer geringeren Lebenserwartung im Vergleich mit Normalgewichtigen.

Damit nicht genug: Dicke haben häufig auch soziale Probleme. «Massive Beeinträchtigungen im Alltag gehören dazu», weiss Heinrich von Grünigen, der schon sein ganzes Leben lang mit Übergewicht kämpft. «Etwa bei der Lehrstellen-, Job- oder auch Partnersuche.» Der Aufwand für Aktivitäten steige, jede Treppe werde zum Hindernis, fahren im Bus, Tram oder Zug zur Qual. «Man verzichtet deshalb lieber darauf», so von Grünigen. Die Folge: sozialer Rückzug.

Übergewichtige kämpfen oft über Jahre mit ihren Kilos. Das heimtückische Bauchfett macht das Abnehmen jedoch schwierig. «Es funktioniert wie ein eigenes Organ», sagt Heinrich von Grünigen. Dieses wehre sich gegen den Verlust jedes Gramms. Man wisse aus der Forschung,



Nach der Magenverkleinerung kann Markus Klein wieder mühelos Treppen steigen. Foto: Nicole Philipp

dass Bauchfett in der Lage sei, das unbewusste Verhalten des Menschen zu steuern – eine alte Überlebensstrategie aus der Urzeit. «Es ist also nicht nur eine Frage des Willens, wie viele Nichtbetroffene glauben», betont von Grünigen.

So bringen Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle

Ist mein Übergewicht nur lästig oder schon ein Risiko? Um das herauszufinden, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation den Body-Mass-Index (BMI). Berechnet wird er so: Körpergewicht geteilt durch das Quadrat der Körpergrösse. Beispiel eines 1,75 Meter grossen und 70 Kilo schweren Menschen: 70 geteilt durch 1,75x1,75, ergibt einen BMI von 22,9. Als normal gilt ein BMI von 18,5 bis 24. Ab 30 spricht man von Adipositas. Ein Onlinerechner findet sich auf der Website der Schweizerischen Adipositas-Stiftung (www.saps.ch). Doch Vorsicht: Der BMI ist eine nur ungefähre und deshalb bedingt aussagekräftige Orientierungshilfe.

Ich will nun abnehmen, aber wie? Fachleute raten von Diäten ab: Es droht der Jo-Jo-Effekt, man ist schwerer als zuvor. Erfolgver-

sprechender ist eine Ernährungsumstellung. Dafür braucht es einen starken Willen und viel Lernvermögen. Die bewährtesten Tipps für eine nachhaltige Gewichtsreduktion und -kontrolle:

- Sparen Sie beim Essen bei den Kalorien, nicht aber beim Volumen. Das erreichen Sie mit Nahrung, die eine geringe Energiedichte hat, also viel Wasser und Nahrungsfasern (Ballaststoffe).
- Setzen Sie auf hochwertige, unverarbeitete Nahrung. Mit Ausnahme der Vergärung (Fermentation) verringert die Verarbeitung eines Lebensmittels seine Fähigkeit, uns schlank zu halten. Verarbeitung bedeutet maschinelles «Vorverdauen», was unserem Verdauungssystem energieverbrauchende Arbeit abnimmt und die Sättigungseigenschaften verschlechtert.

tät Zürich erstmals ein interdisziplinärer Grundlagenkurs unter dem Titel «Adipositas – Warum dick sein krank macht» ins Leben gerufen. Mit Erfolg. «Die ersten beiden Kurse waren ausgebucht», sagt Chirurg und Übergewichtsmediziner Renward

Hauser aus Zürich, der den Kurs mitorganisiert hat.

Wer an starkem Übergewicht leidet, sollte sich ärztliche Hilfe holen. Weil die Vorgeschichten verschieden sind, gibt es auch unterschiedliche Behandlungsformen. Die ultimative «Schlankheitspille» gibt es noch nicht. Im Vordergrund steht deshalb eine Veränderung des Lebensstils, vorab der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Hilfreich sind interdisziplinäre Programme mit Ernährungsberatung, Physiotherapie und psychologischer Beratung. Und, so weiss von Grünigen: «Gewichtskontrolle ist eine lebenslange Aufgabe.»

Eingriffe mit strikten Regeln

Gelingt es nicht, den Bauchumfang auch mit Fachhilfe zu reduzieren, kommt ein chirurgischer Eingriff in Betracht. Seit 25 Jahren führt die sogenannte bariatrische Chirurgie in der Schweiz solche Eingriffe an Bauch und Darm durch. Diese Operationen gehören mittlerweile zu den häufigsten. Sie unterliegen jedoch strikten Regelungen und werden nur an akkreditierten Kliniken durchgeführt – eine Voraussetzung, damit die Krankenkassen die Kosten von rund 25 000 Franken übernehmen.

Nach zahllosen Therapieversuchen entschied sich auch Markus Klein damals zu einer nicht risikolosen Magenoperation, zu einem sogenannten Schlauchmagen: Der stark verkleinerte Magen bewirkt eine rasche Sättigung und weniger Hungergefühl. Nach fünf Jahren hat die Mehrheit der Operierten rund 60 Prozent des Übergewichts verloren. Eine noch öfter durchgeführte Operation ist der Magenbypass, der den Magen fast komplett «ausschaltet», ähnlich wie das frühere «Magenband».

«Die chronische Krankheit Adipositas können wir zwar nicht heilen, aber eine lang wirkende Behandlung erst möglich machen», sagt der Chirurg Renward Hauser. Aus diesem Grund geht einer bariatrischen Operation eine sechs- bis neunmonatige Abklärung voraus. Neben einem hohen Leidensdruck und einem BMI von über 35 muss der Patient auch bereit sein, sich auf eine lebenslange Nachsorge einzulassen.

«Stete Herausforderung»

Der heute 50-jährige Markus Klein würde die Operation wieder machen lassen – trotz einiger Komplikationen. Sein Gewicht vermochte er inzwischen auf 133 Kilogramm zu stabilisieren. Dadurch fallen ihm viele Dinge leichter, die vorher kaum noch zu bewältigen waren. Er bewegt sich wieder mehr, auch dank seinen beiden Hunden. Beim Essen hält er sich eisern an kleinere Portionen, wenn es auch «stets eine Herausforderung» ist. Mittlerweile ist er Vizepräsident des Vereins Stomachus Bern: Der bietet vor und nach einer bariatrischen Operation Hilfe an und kreiert mit Restaurants Menüs für magenoperierte Menschen. «Heute», sagt Markus Klein und lächelt dazu, «heute ist für mich beim Essen Qualität wichtiger als Quantität.»

— Vermeiden Sie Kalorien in flüssiger Form wie Fruchtsäfte, gezuckerte Süssgetränke oder Alkohol.

— Machen Sie Pausen zwischen den Mahlzeiten. Die helfen dem Körper, die Kalorien zu verstoffwechseln, und verhindern, dass er Reserven anhäuft. Versuchen Sie auch einmal, die Pause auf 16 Stunden auszudehnen.

— Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein.

— Versuchen Sie, beim Abnehmen möglichst viel von Ihrer Muskelmasse zu behalten, indem Sie sich genügend bewegen. Muskeln sind die beste Anti-Jo-Jo-Garantie! (*mü/sae*)

Quellen: David Fäh, «Stressfrei abnehmen. Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht»; Schweizerische Adipositas-Stiftung

Vorsicht im Umgang mit Antidepressiva

Demenzrisiko Die Einnahme von Medikamenten gegen depressive Störungen könnte die Wahrscheinlichkeit erhöhen, an einer Demenz zu erkranken. Darauf weisen die Ergebnisse einer israelischen Studie hin, wie das Portal Wissenschaft aktuell berichtet.

Bei den über 60-jährigen Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern war das Demenzrisiko für diejenigen, die mit einem Antidepressivum behandelt wurden, mehr als dreimal grösser als für die Vergleichsgruppe. Die statistische Auswertung berücksichtigte zahlreiche weitere Einflussfaktoren und spricht für eine «sehr wahrscheinlich ursächliche Beziehung». Daher sei vor dem Einsatz solcher Medikamente bei alten Menschen ein besonders sorgfältiges Abwägen von Nutzen und Risiken zu empfehlen, betonten die Studienautoren.

Dass sich Depressionen und Demenz ohne ursächlichen Zusammenhang parallel entwickelt haben, halten die Forscher aufgrund weiterer statistischer Analysen für unwahrscheinlich. Auch die mögliche Erklärung, dass die mit einem Antidepressivum behandelte Personengruppe insgesamt kränker war als die andere und deshalb eher an einer Demenz erkrankt sein könnte, bestätigte sich nicht.

Der biologische Mechanismus, durch den Antidepressiva wahrscheinlich das Demenzrisiko erhöhen, ist noch nicht bekannt. Dagegen weiss man bereits aus früheren Studien, dass Schlaf- und Beruhigungsmittel mit sogenannten Benzodiazepinen bei längerem Gebrauch eine Demenzerkrankung begünstigen können. (*sae*)

Check-up

Hunde teilen den Stress mit ihrem Besitzer

Psychologie Hunde lassen sich anstecken, wenn ihr Herrchen unter Stress steht. Das zeigt eine neue Studie aus Schweden. Die Wissenschaftler glauben, dass Hunde den Stresslevel ihres Besitzers widerspiegeln, und nicht umgekehrt. Die Studie wurde in der Fachzeitschrift «Scientific Reports» veröffentlicht. Über mehrere Monate hatten die Forscher den Stresspegel bei 58 Hunden und ihren Besitzern verfolgt, indem sie die Konzentration des Stresshormons Cortisol in den Haaren von Mensch und Hund bestimmten. (*sae*)

Biotinpräparate können Bluttest verfälschen

Diagnostik Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Biotin könnte manche Laboruntersuchung beeinflussen, etwa den Troponin-Test zur Herzinfarkt-Diagnose. Darauf weist die Arzneimittelkommission der Deutschen Apotheker hin, wie das Portal Aponet berichtet. So sei in den USA ein Patient mit einer Biotin-Therapie zur Behandlung von multipler Sklerose gestorben, weil die Ärzte wegen falscher Troponin-Werte einen Herzinfarkt nicht erkannten. Auch aus anderen Fallberichten seien falsche Laborwerte bekannt geworden. Biotinpräparate sind frei erhältlich; sie werden vor allem für gesunde Haare und Nägel beworben. (*sae*)