

Gezielte Hilfe beim Abnehmen



Nach einer gründlichen Abklärung erstellt Dr. med. Sophia Heck gemeinsam mit der Patientin ein Behandlungskonzept. (Bild: kwa)

Menschen mit Übergewicht haben meist viele Diätversuche hinter sich. In der Adipositas-Sprechstunde des Spitals Emmental unterstützt sie ein interdisziplinäres Team dabei, ein gesundes Gewicht zu erreichen, das sie auch langfristig halten können.

Eine junge Frau, die schon viele Jahre mit ihrem Gewicht zu kämpfen hat, ein übergewichtiger Bauer, der sich schlecht ernährt, oder ein schwerkranker, schwergewichtiger Mann mit schlecht eingestelltem Diabetes – das Spektrum der Patienten, die Dr. med. Sophia Heck in der interdisziplinären Adipositas-Sprechstunde des Spitals Emmental zu sehen bekommt, ist breit. «Wir betreuen Menschen, die das Thema Übergewicht – egal, ob es sich um 5 oder 50 Kilo zu viel handelt – gezielt angehen möchten», so die Allgemeinmedizinerin, die die Sprechstunde seit etwas mehr als einem Jahr leitet. Auch die Gründe für den angestrebten Gewichtsverlust sind unterschiedlich: «Manche fühlen sich unwohl mit ihrem Gewicht, andere möchten oder müssen aus medizinischen Gründen abnehmen.»

Drohende Begleiterkrankungen

Denn Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) sind wesentliche Risikofaktoren für die Entstehung weiterer Erkrankungen, die die Leistungsfähigkeit und Lebenserwartung deutlich senken, wie zum Beispiel Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt, Arthrose, Schlafapnoe-Syndrom, Lungenerkrankungen und sogar gewisse Krebserkrankungen. Von Adipositas spricht man bei einem Body-Mass-Index (BMI) von über 30. Dieser wird berechnet, indem das Körpergewicht durch die Körpergröße im Quadrat geteilt wird (kg/m^2). Übergewicht besteht ab einem BMI von über 25. Adipositas ist von der Weltgesundheitsbehörde WHO als chronische Erkrankung eingestuft.

Keine reine Willenssache

«Übergewichtige Patienten haben meist bereits einen langen Leidensweg mit vielen Diätversuchen hinter sich, bevor sie medizinische Hilfe zur Gewichtsreduktion beanspruchen», sagt Sophia Heck. Denn oft liegt es nicht einfach am fehlenden Willen und einer mangelnden Disziplin,

dass es mit dem Abnehmen beziehungsweise dem anschliessenden Halten des Gewichts nicht klappt. «Die Veranlagung zum Übergewicht liegt vielfach in den Genen», so Sophia Heck, «auch der moderne Lebensstil trägt das Seine dazu bei: Ungenügende Bewegung, sitzende Berufe, die ständige Verfügbarkeit von süssen oder fettreichen Nahrungsmitteln, Stress oder Schlafmangel begünstigen die Gewichtszunahme.»

Individuelles Behandlungskonzept

In der Adipositas-Sprechstunde werden mögliche Ursachen des Überwichts abgeklärt, bevor für jede Patientin, jeden Patienten ein «massgeschneidertes» Behandlungskonzept erstellt wird – immer unter der Berücksichtigung persönlicher Wünsche. «Die individuelle Beratung und Betreuung sowie die regelmässigen Termine werden von vielen Patienten als hilfreich empfunden», sagt die Internistin und fährt fort: «Zudem ist es wichtig, dass wir gemeinsam realistische und langfristige Ziele festlegen.» In der Adipositasbehandlung wird zwischen der konservativen Therapie (Ernährungs- und bewegungstherapeutische

Programme mit und ohne Medikamente) und der chirurgischen Therapie unterschieden.

Der Grundpfeiler der konservativen Therapie liegt in der konsequenten Umstellung von Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. In der Regel beteiligen sich verschiedene Fachpersonen an der Behandlung. Die Ernährungsberatung hilft bei der Analyse des Essverhaltens und bei der praktischen Umsetzung einer ausgewogenen Er-

nährung im Alltag. Die Physiotherapie gibt Inputs, wie die körperliche Aktivität gesteigert werden kann, auch wenn gesundheitliche Probleme oder Bewegungseinschränkungen vorliegen. Eine wichtige Rolle spielt auch die psychologische Unterstützung der Abnehmwilligen. Gegebenenfalls wird die Therapie durch Medikamente unterstützt, die entweder das Sättigungsgefühl erhöhen oder die Aufnahme von Fett im Darm hemmen.



Dr. med. Bernard Chappuis, Leitender Arzt Diabetologie/Endokrinologie, Dr. med. Sophia Heck, Verena Wyss, Leiterin Ernährungsberatung, und Dr. med. Silvia Schwab, Leitende Ärztin Diabetologie/Endokrinologie.

Adipositas-Sprechstunde

In der interdisziplinären Adipositas-Sprechstunde werden Erwachsene ab 18 Jahren unterstützt, die ihr Übergewicht reduzieren möchten. Die Sprechstunde ist dem Fachbereich Diabetologie/Endokrinologie angegliedert und wird von Dr. med. Sophia Heck geleitet. Fachpersonen aus den Bereichen Endokrinologie, Diabetologie, Psychologie, Psychiatrie, Ernährungsberatung, Physiotherapie oder Chirurgie ergänzen das Team. Als Erstes werden mögliche Ursachen der Adipositas abgeklärt, bevor gemeinsam mit den Patienten individuelle Behandlungspläne erstellt werden. Diese reichen von nicht operativen Massnahmen über medikamentöse Therapien bis hin zur Adipositaschirurgie. Diese sogenannten bariatrischen Eingriffe werden nicht im Spital Emmental, sondern im Spital Region Oberaargau in Langenthal durchgeführt. Die Vorabklärung sowie die Nachbetreuung erfolgt in der Adipositas-Sprechstunde des Spitals Emmental durch Sophia Heck in enger Kooperation mit dem zuständigen Chirurgen aus Langenthal.

Das Ärzteteam der Diabetologie/Endokrinologie wird zukünftig gemeinsam mit der Physiotherapie auch ein zwölfwöchiges Bewegungsprogramm für Patienten mit Übergewicht anbieten. Dieses wird Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen umfassen, die zweimal in der Woche in der Gruppe trainiert werden.

Operation kann Chance sein

Zeigt eine konservative Therapie nach zwei Jahren nicht den gewünschten Erfolg und haben Patienten einen BMI von über 30, können chirurgische Therapien in Betracht gezogen werden, die das Magenvolumen verkleinern. Am häufigsten sind der Magenbypass oder der Magenschlauch. Sophia Heck: «Eine Operation kann eine grosse Chance sein, besonders bei einem hohen BMI. Begleiterkrankungen wie Diabetes können langfristig gelindert werden, auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird deutlich gesenkt. Patienten müssen allerdings bedenken, dass sie anschliessend ein Leben lang Vitaminpräparate zur Verhinderung von Mangelerscheinungen einnehmen und auch ihre Ernährung konsequent umstellen müssen.»

Vortrag

Adipositas – mehr als Übergewicht: Abklärung und Therapie

Mehr Informationen auf der letzten Seite

Die Auskunftsperson



Dr. med. Sophia Heck
Fachärztin für Allgemeine
Innere Medizin
Oberärztin Medizin

Kontakt:

Spital Emmental
Diabetologie/Endokrinologie
Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf
Tel. 034 421 23 82