

— Chefärztin Dr. Barbara Schulze Eilfing über Adipositas —

# Drei Regeln, um ein gesundes Gewicht zu halten

Von CHRISTOPH ACKFELD

**Warendorf (gl).** Wann wird Übergewicht zum Problem? Und welche Folgen hat es? „Die Glocke“ hat mit Dr. Barbara Schulze Eilfing, Chefärztin Allgemein- und Viszeralchirurgie und Leiterin des Adipositaszentrums im Josephs-Hospital Warendorf, gesprochen.

„Die Glocke“: Wer dick ist, soll doch einfach weniger essen, lautet ein Vorurteil. Können adipöse Menschen einfach so abnehmen?

**Schulze Eilfing:** Wahrscheinlich weiß jeder, der irgendwann schon einmal bemerkt hat, dass die Hose anfängt zu kneifen, wie schwer es ist, die zwei oder drei Kilogramm, die zu diesem unangenehmen Empfinden geführt haben, wieder loszuwerden. Wenn wir über ein, zwei, fünf oder zehn Kilogramm reden, ist weniger und vor allem bewussteres Essen sicher ein Schlüssel zur Gewichtsabnahme. Sind aber erst einmal 30 oder auch 60 Kilogramm zu viel auf der Waage, ist es kaum noch möglich, allein über die Ernährung das Gewicht wieder in einen Normbereich zu bringen und dann auch noch dauerhaft zu halten.

„Die Glocke“: Was sind Ihre drei besten Gewohnheiten, um ein gesundes Gewicht zu halten?

**Schulze Eilfing:** Wenn Sie mich persönlich nach meinen drei besten Gewohnheiten fragen, um ein gesundes Gewicht zu halten – und ich leide ebenfalls unter meinen

Schwächen –, dann sind das erstens, drei Mahlzeiten ohne Zwischenmahlzeiten oder Snacks, zweitens, regelmäßige Bewegung, und zwar Fitness für die Muskeln und Ausdauer im Wechsel, und drittens, keine Softdrinks.

„Die Glocke“: Warum ist es so schwer, mit den „schlechten“ Gewohnheiten zu brechen?

**Schulze Eilfing:** Wir müssen uns gesunde Gewohnheiten antrainieren, und das ist wirklich schwer. Wir sind alle Gewohnheitstiere. Wir binden die Schleife immer auf die gleiche Art und Weise, die Zähne putzen wir in

immer in derselben Reihenfolge. Das schützt unser Gehirn vor Überlastung und wir haben die Möglichkeit, uns mit anderen, wichtigeren Dingen zu beschäftigen. Esse ich zu meinem Kaffee nach dem Essen immer ein Stück Schokolade, wird das irgendwann zur Gewohnheit, und beim Kaffeekochen bekomme ich Lust auf Schokolade. Es gehört einfach dazu, und wenn es nicht da ist, fehlt es mir. Habe ich mir angewöhnt, jeden zweiten Tag Sport zu betreiben, fehlt mir plötzlich die frische Luft und ich werde unzufrieden, wenn etwas meinen Plan durchkreuzt und ich den gewohnten Sport nicht durchführen kann. Gewohnheiten – und gerade die guten – sind schwer in unseren Alltag zu integrieren. Überall lauern die Versuchungen. Daher ist für meine Begriffe das Etablieren von gesunden Gewohnheiten Schritt für Schritt einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren.

wohnheit, und beim Kaffeekochen bekomme ich Lust auf Schokolade. Es gehört einfach dazu, und wenn es nicht da ist, fehlt es mir. Habe ich mir angewöhnt, jeden zweiten Tag Sport zu betreiben, fehlt mir plötzlich die frische Luft und ich werde unzufrieden, wenn etwas meinen Plan durchkreuzt und ich den gewohnten Sport nicht durchführen kann. Gewohnheiten – und gerade die guten – sind schwer in unseren Alltag zu integrieren. Überall lauern die Versuchungen. Daher ist für meine Begriffe das Etablieren von gesunden Gewohnheiten Schritt für Schritt einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren.



**Wer 30 oder auch 60 Kilogramm zu viel** auf der Waage bringt, dem ist es kaum noch möglich, allein über die Ernährung das Gewicht wieder in einen Normbereich zu bringen. Das sagt Dr. Barbara Schulze Eilfing, Chefärztin Allgemein- und Viszeralchirurgie und Leiterin Adipositaszentrum im Josephs-Hospital Warendorf, im Interview mit der „Glocke“.

Foto: dpa

# Gesellschaft fördert Adipositas

**„Die Glocke“:** *Machen hoch verarbeitete Lebensmittel dick?*

**Schulze Eilfing:** Sie haben zumindest ein erhöhtes Potenzial dazu. Wenn man offenen Auges durch einen Supermarkt geht, erschrickt man, dass den meisten Fertigprodukten erhebliche Mengen an Zuckern und Fetten zugesetzt sind. Das schmeckt uns in der Regel sehr gut und löst Glücksgefühle aus. Gerade Zucker und Fette sind hochkalorisch und haben uns in Zeiten, in denen Nahrungsknappheit herrschte, das Überleben gesichert. In diesen Mengen, wie wir sie heute in Supermärkten vorfinden, brauchen wir sie nicht. Daher geht natürlich die Empfehlung dahin, selbst frisch zu kochen, was aber oft, aufgrund der verdichteten

Zeit, in den Familien nicht mehr stattfindet. Es ist paradox. Wir leben heute in einer Gesellschaft, die Adipositas fördert, aber diese Erkrankung nicht akzeptiert.

**„Die Glocke“:** *Stimmt es, dass immer mehr Menschen an Adipositas erkranken? Und ab wann gilt man als übergewichtig?*

**Schulze Eilfing:** Ja, das stimmt. Gerade in den Industrieländern steigen die Zahlen Jahr für Jahr an. Schätzungsweise leiden in Deutschland knapp 50 Prozent der Frauen und circa 60 Prozent der Männer unter Übergewicht. Bei circa einem Viertel der Betroffenen liegt eine Adipositas vor. Übergewicht definieren wir immer noch durch den Body-Mass-Index. Ab einem BMI von über 25 sprechen wir von Übergewicht,

ab einem BMI von 30 von Adipositas, die man in unterschiedliche Schweregrade unterteilen kann.

**„Die Glocke“:** *Welche konkreten Folgen hat Adipositas?*

**Schulze Eilfing:** Typische Erkrankungen, die oft mit Adipositas vergesellschaftet sind, sind kardiovaskuläre Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Gefäßverkalkungen sowie Gelenkerkrankungen, Depressionen oder ein Schlaf-Apnoe-Syndrom, also Atemaussetzer mit extremer Tagesmüdigkeit. Der Diabetes Typ 2 spielt eine zentrale Rolle als Folge der Adipositas, der ebenfalls zu Folgeerkrankungen führen kann. Und in der Tat gibt es Krebserkrankungen, die bei Übergewicht gehäuft auftreten.

## „Operation ist nur ein Baustein in der Therapie“

„Die Glocke“: Würden Sie allen Adipositas-Patienten eine Magenverkleinerung empfehlen?

**Schulze Eilfing:** Nein. An erster Stelle muss der Betroffene die OP wirklich wollen. Ich sage meinen Patienten immer, dass der Punkt zur OP gekommen ist, wenn sie selber sagen, dass es so nicht mehr weiter gehen kann, dass sie sich ein Leben in zehn Jahren mit dem aktuellen Gewicht nicht mehr vorstellen können und dass sie für sich sagen: Ich schaffe es alleine nicht.

„Die Glocke“: Und wie ist die

medizinische Sichtweise?

**Schulze Eilfing:** Ich weiß, dass der Prozentsatz derjenigen, die es schaffen, auf konservativem Weg nachhaltig abzunehmen, verschwindend gering ist. Ich weiß, dass ich mit der Operation Lebensqualität und Lebenszeit schenke. Ich weiß, dass ich mit hoher Wahrscheinlichkeit den Diabetes Typ 2 deutlich verbessern kann. Wenn aber der Betroffene nicht bereit dazu ist, auch mitzuarbeiten und im Kopf große Zweifel hat, so wird er sehr wahrscheinlich nach der Operation mit

sich hadern, ob es die richtige Entscheidung gewesen ist. Wir empfehlen den Besuch einer Selbsthilfegruppe, um sich mit Betroffenen auszutauschen. Ferner ist es für uns wichtig, dass die Betroffenen verstanden haben, dass sie weiter unter einer chronischen Erkrankung leiden. Die Operation ist nur ein Baustein in der Therapie der Adipositas. Viele meinen: Ich lasse mich operieren, kann dann weniger essen und dann wird alles gut. So funktioniert es leider nicht.

„Die Glocke“: Welche Ein-

schränkungen und Risiken bleiben im Alltag nach einer solchen OP?

**Schulze Eilfing:** Die Operation bringt Sonnen- und Schattenseiten mit sich. Man kann nur noch kleine Portionen zu sich nehmen. Das schreckt viele ab. Das Schöne ist: Die Betroffenen haben etwa die ersten zwei Jahre nach der Operation keinen Appetit. Es fällt nicht schwer, wenig zu essen, und es tritt sehr schnell ein befriedigendes Sättigungsgefühl ein. In diesen zwei Jahren ist es wichtig, neue Gewohnheiten zu erlernen.

Zum Beispiel Essen von Trinken trennen, einfach nur kleine Portionen zubereiten und nicht mehr auf den Teller geben oder auf den Tisch stehen, als die Menge, die mich satt macht. Trotz aller Einschränkungen: 90 Prozent der Patienten, die wir in unseren Sprechstunden nach einer Operation wiedersehen, äußern, dass sie den Schritt schon früher hätten gehen sollen. Mein Appell ist, sich ab einem BMI über 35 zumindest über die Option einer Operation in einem Adipositaszentrum zu informieren.

## Viele Faktoren können zu Übergewicht führen

„Die Glocke“: *In der Öffentlichkeit wird Adipositas oft nicht als Krankheit wahrgenommen.*

**Schulze Eilfing:** Adipositas ist eine von der Weltgesundheitsorganisation anerkannte chronische Erkrankung. Das ist leider noch nicht in den Köpfen angekommen, und zwar sowohl der Betroffenen als auch der Gesellschaft generell. Auch ärztliche Kollegen haben manchmal noch Vorbehalte gegen übergewichtige Mitmenschen. Im Allgemeinen herrscht die Meinung, Übergewicht sei ein selbstgewähltes Schicksal und so sehen sich die

Betroffenen sehr verletzenden Vorurteilen wie Mangel an Selbstdisziplin, Trägheit und Faulheit ausgesetzt. Bei ihnen löst das ein großes Schamgefühl aus. Häufig sitzen Betroffene in meiner Sprechstunde, die sehr darunter leiden, dass sie es selbst einfach nicht schaffen, Gewicht zu verlieren.

„Die Glocke“: *Was löst Adipositas aus?*

**Schulze Eilfing:** Übergewicht ist eine multifaktorielle Erkrankung, also eine Erkrankung, die durch viele Faktoren ausgelöst wird. Wir wissen, dass es eine fa-

miliäre Disposition gibt. Das heißt, sind beide Elternteile übergewichtig, ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass auch die Kinder übergewichtig sind. Auch Medikamente können eine Rolle spielen in der Entwicklung von Übergewicht, insbesondere Psychopharmaka. Wir wissen, dass das Mikrobiom, das heißt die Bakterien, die wir im Darm tragen, unser Gewicht stark beeinflussen und dass sie sich bei Übergewichtigen und Normalgewichtigen stark unterscheiden. Ferner gibt es Hinweise darauf, dass die Steuerungsmechanismen unseres

Körpers, die unser Gewicht normalerweise stabil halten sollten, bei Übergewicht zum Teil entkoppelt werden.

„Die Glocke“: *Spielt die Psyche eine Rolle?*

**Schulze Eilfing:** Ja. Und im engeren Sinne auch unsere Erziehung. Nicht selten berichten die Betroffenen, dass sie bereits im frühen Kindesalter zu Diäten oder in Rehamaßnahmen gezwungen wurden. Was macht das mit den Kindern? Ihnen wird vermittelt: Du bist nicht okay, so wie Du bist. Du entsprichst nicht der Norm. Das macht viel mit den Be-

troffenen, und oft können sie überhaupt kein gesundes Verhältnis zu sich und dem Essen aufbauen. Oder aber auch Glaubenssätze, die wir in unserer frühen Kindheit vermittelt bekommen, wie: „wenn Du brav bist, musst Du Deinen Teller leer essen“, „Du musst essen, damit Du groß und stark wirst“, „wenn Du aufisst, wird das Wetter schön“. Auch Belohnung mit Essen und Süßigkeiten sollte man tunlichst bei seinen Kindern vermeiden. Sie sehen also, dass viele Faktoren zu Übergewicht führen können, meist treffen mehrere aufeinander.