

Starkes Übergewicht

Wenn der Körperumfang eine Grenze überschreitet

Bei starkem Übergewicht spricht man von Adipositas. Diese chronische Ernährungs- und Stoffwechselerkrankung bringt gesundheitliche Risiken mit sich und sollte deshalb behandelt werden.



«Kaum zu glauben, dass mir diese Hose einmal gepasst hat.»

Gemäss dem Bundesamt für Statistik BFS sind rund 42 Prozent der erwachsenen Schweizer Bevölkerung übergewichtig, 11 Prozent davon gelten als adipös, also krankhaft übergewichtig. Bei Kindern liegt der Anteil an Übergewichtigen und Adipösen bei 15 Prozent. Diese Volkskrankheit verursacht hohe Kosten für die Gesellschaft und stellt das Gesundheitssystem vor Herausforderungen, denn krankhaftes Übergewicht gefährdet die Gesundheit. Adipositas erhöht das Risiko für Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, zu hohe Cholesterinwerte, Hirnschlag, Schlafapnoe, Verfettung der Leber, Unfruchtbarkeit, Arthrose sowie verschiedene Krebsarten bis auf das dreifache. Eine schwere Adipositas-Erkrankung in Kombination mit entsprechenden Folgeerkrankungen kann die Lebenserwartung bis zu zwölf Jahre verkürzen.

Gründe und Herausforderungen

Der Grund für die Gewichtsprobleme liegt vorwiegend in unserem Lebensstil. Viele Menschen unserer Gesellschaft nehmen mehr Energie über das Essen auf als dass sie verbrauchen. Dieser Überschuss wird als Energiereserve in Form von Fett abgespeichert. Hinzu kommt, dass sich der Mensch heute aufgrund des motorisierten Verkehrsverhaltens und der Bürotätigkeit viel weniger bewegt und sich gerne von Fertigprodukten mit hohem Energiegehalt ernährt. In seltenen Fällen kann Übergewicht krankheitsbedingt entstehen, beispielsweise durch eine Unterfunktion der Schilddrüse oder einer übermässigen körpereigenen Kortisonproduktion. Auch bestimmte Medikamente können zu einer Gewichtszunahme führen.

Ab wann ist es zu viel?

Starkes Übergewicht ist für die Betroffenen eine Herausforderung, denn dieses Körperbild entspricht nicht der gängigen Idealvorstellung. Nebst der psychischen Belastung gefährdet Adipositas die Gesundheit. Doch ab wann ist zu viel zu viel? Die gängigste Methode für die Beantwortung dieser Frage ist der weltweit anerkannte Body Mass Index, kurz BMI. Mit dieser Formel lässt sich das Verhältnis von Körpergewicht und Körpergrösse berechnen.

Formel zur Berechnung des BMI:

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergrösse in m})^2}$$

Beispiel für 175 cm Körpergrösse und 70 kg Gewicht: $BMI = 70 \div (1.75 \times 1.75) = 22.86$.

Ein BMI bei Erwachsenen zwischen 18,5kg/m² und 25kg/m² ist normal, bei einem BMI von 25–30kg/m² spricht man von Übergewicht. Übersteigt der BMI die Grenze von 30kg/m², so handelt es sich um eine Adipositas.

Was hilft wirklich?

Die Formel ist einfach: wer nicht mehr Kalorien zu sich nimmt als der Körper verbrennen kann, hat keine Gewichtsprobleme. Was einfach klingt, ist immer einfach umzusetzen. Ge-

Fotos: zVg



Heute fühlt sich Stefanie* in ihrem Körper wohl und sie geniesst die Bewegung, wie hier beim Joggen an einem sonnigen Tag.



Übergewichtschirurgie am Kantonsspital Baselland

Im akkreditierten Schweizerischen Primärzentrum für Adipositaschirurgie (SMOB) des Kantonsspital Baselland, KSBL erhalten Patientinnen und Patienten mit Gewichtsproblemen eine umfassende interdisziplinäre medizinische Abklärung und eine individuell zugeschnittene Therapieempfehlung. Das wichtigste Ziel dabei ist es, eine erfolgreiche und nachhaltige Lösung zu finden.

In bestimmten Fällen führen spezialisierte Chirurgen Adipositaschirurgische Eingriffe durch, wie z.B. Magenbypass- und Magenschlauchoperationen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.ksbl.ch/bariatrie

rade in Fertigprodukten und Softdrinks sind viele Kalorien versteckt, so dass man leicht den Überblick verliert. Betroffene können ein Lied von zahlreichen Diätversuchen singen. So etwa auch Stefanie*, welche kontinuierlich zunahm, seit sie die Pille nahm. Zuerst waren es ein paar wenige Kilos zu viel auf der Waage, aber mit der Zeit kamen immer mehr hinzu, so dass sie ihre Kleidergrösse laufend nach oben anpassen musste. Die überschüssigen Pfunde störten die junge Frau aus dem Leimental zunehmend. «Ich probierte mehrere Diäten aus, was kurzfristig half. Aber nach kurzer Zeit nahm ich wieder zu.» Ein Jo-jo-Effekt hatte eingesetzt. «Als ich 116 Kilos auf die Waage brachte, wurde mir klar, dass ich etwas ändern muss und dass ich das nicht ohne professionelle Hilfe schaffen werde.» Stefanie meldete sich beim Adipositaszentrum des Kantonsspital Baselland, KSBL an und liess sich beraten. Die Bariatrie-Sprechstunde bietet in solchen Fällen umfassende Beratungen zur richtigen Behandlungsform an. Dazu gehört beispielsweise auch eine Ernährungsberatung. In manchen Fällen können Medikamente helfen, das Sättigungsgefühl zu stimulieren.

Gesünder durch weniger Gewicht

Gelingt die Anpassung des Lebensstils und der damit verbundenen konsequenten Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsverhaltens nicht, so wird unter bestimmten Umständen eine Magenoperation ins Auge gefasst. Das Ziel eines solchen Eingriffs ist die Verbesserung der Gesundheit. Stefanie erfüllte die Kriterien für eine bariatrische Operation, so dass sie sich nach eingehender Beratung und einer Bedenkzeit für diesen Schritt entschied.

Bei diesen sogenannten bariatrischen Eingriffen stehen primär zwei minimalinvasive Operationstechniken zur Verfügung: der laparoskopische Magenbypass und die Schlauchmagenresektion. Die Wahl der richtigen Methode wird individuell für den Patienten abgestimmt. Informationen zu den beiden Operationsmethoden finden sich auf der KSBL-Website.

Das Ergebnis ist in jedem Fall verblüffend: nach einem solchen Eingriff verlieren Betroffene innerhalb von zwei Jahren 60-70% ihres Übergewichts. «Viele Patienten sind nach einer solchen Operation erstaunt über das Sättigungsgefühl, das sie schon lange nicht mehr kennen», erklärt Dr. med. Reinhard Stoll, Leiter Bariatrie am KSBL. Die Wirkung auf Begleiterkrankungen sei sehr positiv. «Studien zeigen zudem auf, dass sich in den ersten fünf Jahren nach dem Eingriff die Gesundheitskosten der

Betroffenen um rund 45% senken. Im gleichen Mass reduziert sich das Risiko, an den Folgeerkrankungen der Adipositas zu sterben.»

Ein neues Körpergefühl

Stefanie bereut diesen Eingriff keineswegs. Sie sei von Anfang an gut aufgeklärt und einfühlsam betreut worden und habe den Eingriff gut weggesteckt. Nach vier Tagen konnte sie das Spital verlassen. «Heute trage ich Kleidergrösse 38 und geniesse mein neues Körpergefühl», berichtet sie mit einem Strahlen im Gesicht. Das Leben ist für die junge Baselbieterin in allen Beziehungen leichter geworden. Dass sie bis zwei Jahre nach der Operation nicht schwanger werden darf, nimmt sie gerne in Kauf. Sie geht noch regelmässig zur Nachbetreuung ins Kantonsspital Baselland auf dem Bruderholz. Dabei wird sie auch von einer Ernährungsberaterin begleitet, da es nach der Operation einige Essensregeln zu beachten gilt. Nur so hält der Erfolg der Gewichtsreduktion auch langfristig an. ■

* Name der Redaktion bekannt

Stephanie Weiss



Reinhard Stoll
Oberarzt, Leiter Bariatrie
Kantonsspital Baselland



Stefanies Geschichte

Die ganze Geschichte von Stefanie und wie sie es geschafft hat, wurde verfilmt. In einem weiteren Video erklären die Chirurgen die operativen Eingriffsmöglichkeiten.

Interessiert? www.ksbl.ch/bariatrie

Wir sind jederzeit für Sie da.
GANZ SICHER

**Kantonsspital
Baselland**
ganz nah

Kantonsspital Baselland
Bruderholz, Laufen, Liestal
www.ksbl.ch