

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Operation Abnehmen"

Schonende Operationen haben oft Erfolg

Adipositaschirurgie reduziert Übergewicht um etwa 70 Prozent.

Recklinghausen. (ifi) Im Adipositas-Zentrum am Klinikum Vest, Standort Knappschaftskrankenhaus, werden Operationen bei krankhafter Fettsucht fast täglich mit minimalinvasiver Technik geschultert. Die Erfolge der Adipositaschirurgie sprechen dabei für sich.

Das krankhafte Übergewicht reduziere sich erfahrungsgemäß innerhalb von zwei Jahren um durchschnittlich rund 70 Prozent, heißt es seitens des Klinikums. Operiert werden hier Patienten bis zu einem Körpergewicht von 350 Kilo. Oberärztin Dr. Raute Riege erklärt die unterschiedlichen Verfahren:

◆ Bei der **Magenbandimplantation** wird in Vollnarkose ein verstellbares Band um den Mageneingang herum gelegt. Die OP ist praktisch nicht belastend. In den meisten Fällen können die Patienten bereits am ersten Tag nach dem Eingriff wieder nach Hause gehen. Riege: „Der Clou besteht in der Verstellbarkeit des Magenbands, sodass ‚von außen die Einschnürung des Mageneingangs im Laufe der Zeit angepasst werden kann.‘ Lediglich ein kleiner Bezirk des Magens sei direkt für die Nahrung erreichbar. Es komme sehr rasch zu einem Sättigungs-

gefühl. Die Nahrung muss stets gut gekaut werden und es sollte auf schwer verdauliche Faserbestandteile, wie sie etwa in Orangen und Brokkoli vorkommen, verzichtet werden. Ferner sind kohlenstoffhaltige Getränke tabu, da die Gasblähung des Vormagens zu Verletzungen führen könnte. Wenn gleich das Band grundsätzlich bei einer erneuten OP entfernbar ist, wird es doch auf Dauer angelegt und kann zeitlebens verbleiben. Der feste Wille zur Gewichtsreduktion und die Mitarbeit des Patienten sind aber unverzichtbar.

◆ Die **Schlauchmagenoperation** (Gastric-Sleeve-Resektion) ist mittlerweile das Standardverfahren im Adipositaszentrum. Rund 1000 Patienten haben diese OP bereits in Recklinghausen bekommen. Riege: „Der Effekt auf die Gewichtsreduktion ist ganz erheblich und setzt unmittelbar nach dem Eingriff ein.“ Bereits nach drei bis sechs Monaten verlieren die Patienten im Durchschnitt 15 bis 40 Kilo, je nach Ausgangsgewicht. „Einige Patienten konnten im ersten Jahr nach der OP 100 bis 200 Kilo abnehmen“, so Riege.

◆ Bei der **Magen-Bypass Operation** (RNY-Magenbypass) wird der Magen knapp unterhalb des Übergangs Speiseröhre-Magen durchtrennt und die Nahrung in eine hochgezogene Dünndarmschlinge (=RNY-Schlinge) abgeleitet. Der Magen, der Zwölffingerdarm und der obere Dünndarm kommen nicht mit der Nahrung in Kontakt. Die gesamte OP wird in der Schlüssellochtechnik vorgenommen, der Aufenthalt im Krankenhaus beläuft sich auf vier bis fünf Tage.



Insbesondere nach den Schlemmereien der Feiertage kam die Adipositas-Abendsprechstunde im Recklinghäuser Knappschaftskrankenhaus gut an. Ein gelungener Vortrags-Mix übers Abnehmen fesselte die zahlreichen Besucher.

—FOTOS: NOWACZYK (5)

„Ein Patentrezept zum Abnehmen gibt es nicht“

RECKLINGHAUSEN. Körpergewicht dauerhaft zu reduzieren ist für stark Übergewichtige schwierig. Warum? Experten vom Klinikum Vest erklären es.

Von Ina Fischer

A bnehmen ist für krankhaft übergewichtige Menschen eine große Herausforderung und selbst mit einer gehörigen Portion Selbstdisziplin oft kaum allein zu schaffen. Wer einmal mehr als 40 Kilo über dem Normalgewicht liegt, benötigt fachgerechte Hilfe, um auf ein gesundes Maß abzunehmen. Warum das so ist, erklärte PD Dr. Markus Reiser, Chefarzt für Gastroenterologie-Hepato-logie, Kardiologie und Infektiologie bei der Abendsprechstunde. Ein Überblick:

◆ **Warum ist Adipositas eine solche Bedrohung?**

Die krankhafte Fettsucht ist ein weltweit rasant wachsendes Problem, bei dem Deutschland mit etwa 50 Prozent übergewichtigen und 18 Prozent adipösen Männern im Mittelfeld liegt. Bei den Frauen sind etwa 35 Prozent übergewichtig und 20 Prozent adipös. Angeführt wird die Skala krankhaft Übergewichtiger von den USA, aber auch Saudi-Arabien holt auf. Gefährlich ist es des-

halb, weil es sich um eine Multi-Systemerkrankung handelt.

◆ **Warum steigt das Gesundheitsrisiko bei Fettsucht?**

Die Folgen der krankhaften Fettleibigkeit stellen neben dem Nikotinmissbrauch die wichtigste Ursache für einen vermeidbaren, vorzeitigen Tod dar. Im Langzeitverlauf sind Diabetes, Gicht, Bluthochdruck, Herzschwäche, Schlaganfall, offene Beine, Schlaf- Apnoe-Syndrom, Gallensteinleiden sowie Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen die häufigsten Folgen. Inzwischen gilt auch als gesichert, dass sich verschiedene Krebserkrankungen bei adipösen Menschen ebenfalls häufen.

◆ **Wann beginnt Adipositas und was ist der BMI?**

Krankhafte Fettsucht wird mit dem Body-Mass-Index, kurz BMI, bemessen. Dazu teilt man das Körpergewicht in kg durch die Körpergröße in Metern. Bei einem BMI über 25 beginnt Übergewicht, ab 30 reden Mediziner von Fettsucht. Dahinter steckt eine positive



PD Dr. Markus Reiser

Energiebilanz: es wird täglich mehr Energie durch Nahrung aufgenommen als durch Anstrengung oder Hunger verbraucht. Es ist wohl der Evolution geschuldet, dass sogenannte orexigene Faktoren, also dickmachende Hormone, die Hunger machen, die anorexigenen Dünnschmelzungen Sattmacher überwiegen. Ziel der Adipositaschirurgie ist es also, die Energiebilanz zu verändern.

◆ **Warum reichen Diäten dabei nicht aus?**

Bei Diäten verlieren Patienten anfänglich oft bis zu zehn Kilo Gewicht. Ih-

rem Körper wird aber die ganze Zeit vorgegaukelt, dass sie Hunger haben. Nach etwa einem halben Jahr tritt dann der Jojo-Effekt ein.

◆ **Inwieweit können Medikamente beim Abnehmen helfen?**

Meiner Meinung nach hat die pharmakologische Therapie bisher versagt. Abnehmpillen hatten früher zum Teil lebensbedrohliche Nebenwirkungen, sodass sie heute längst vom Markt genommen sind. In Deutschland ist derzeit nur ein Mittel, zur Fettreduktion, Orlistat, zulässig. Damit schafft die Hälfte der Adipösen gerade einmal, fünf Prozent ihres Körpergewichts abzunehmen, also bei 100 Kilo fünf Kilo Gewichtsverlust. Das ist in der Regel nicht genug.

◆ **Was halten Sie denn vom Magenballon?**

Es ist ein unangenehmes, nicht unkompliziertes Verfahren, das nicht besser ist als eine gute Diät. Wir versuchen daher, den Patienten davon abzuraten. Es stehen eine Reihe anderer operativer Eingriffe zur Verfügung. Ein Patentrezept zum Abnehmen gibt es aber nicht.



Dr. Raute Riege

Mehr Mobilität auf der Intensivstation

Deckenliftersystem erleichtert Arbeit.

Recklinghausen (ifi) Ein Deckenliftersystem auf der Intensivstation erleichtert seit einigen Monaten die Arbeit der Intensivstation des Knappschaftskrankenhauses.

Mit diesem, unter der Decke befestigten Lift können adipöse Patienten leichter versorgt werden. Die per Handsteuerung zu bedienende Hebeeinrichtung ermöglicht eine optimale Positionierung der schwergewichtigen Patienten.

Das bedeutet für die Mitarbeiter der Intensivstation vor allem ein viel rüchenschoeneres Arbeiten. Denn, Patienten umlagern von Bett zu Bett, Patienten anheben in eine sitzende Position, Patienten umlagern von einem Sitz-

stuhl ins Bett oder umgekehrt und das Hochlagern von einzelnen Extremitäten etwa bei einem Verbandswechsel, werden nun mithilfe der Technik körperschonend umgesetzt. So ist jeder Winkel des Zimmers erreichbar. Und das bedeutet zugleich mehr Mobilität für die Patienten.

Die Arbeitsgruppe Adipositas und die Gesamtleitung Pflege der Intensivstationen in Person von Thomas Scholz hatten sich für die Anschaffung des aufwändigen Hebeinstrumentes eingesetzt. Es besteht aus zwei Motoren, die zusammen eine Hubkapazität von bis zu 500 Kilogramm bieten. Am Klinikum Vest werden adipöse Patienten bis zu 350 Kilo Gewicht operiert.

Alltag in Bewegung geht auch mit 60 plus

Recklinghausen. (ifi) Zusammen mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) befürwortet das Klinikum Vest ein spezielles Trainingsprogramm für den Alltag über 60-Jähriger.

Im sogenannten Alltags-Trainingsprogramm, kurz ATP, werden typische Alltagssituationen und -tätigkeiten wie Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen und Liegen bewusst gemacht und es wird

in zwölf Stunden gezeigt, wie die Teilnehmer ihren Alltag mit mehr Bewegung füllen können. Denn ohne Bewegung sei laut PD Dr. Markus Reiser Abnehmen nahezu unmöglich.

Zielgruppe des ATP sind über 60-Jährige, die in den vergangenen Jahren aus der Übung gekommen sind und eher inaktiv waren.

@ www.bzga.de

„Der Sport muss auch Spaß machen“

Langsam in der Gruppe starten.

Recklinghausen (ifi) Der Mix aus Adipositaschirurgie, Ernährungsumstellung und Bewegung ist oft der richtige Schlüssel zum Abnehmen.

Thomas Mursa, Leiter der Physiotherapie am Knappschaftskrankenhaus, erklärt, was sinnvoll ist: „Sport schafft Pufferzonen von sechs bis sieben Kilo, aber der Weg dorthin ist schwierig.“ Oft fehle der richtige Ansatz. Der besteht aus der Kombination von Kraft- und Ausdauertraining. Beim Krafttraining komme es auf die Reizintensivität an, etwa mit Gewichten, Hanteln zu arbeiten, sowie auf mindestens acht Wiederholungen pro Übung. Bitte zwischen den Serien pausieren. Zur Ausdauer empfiehlt sich etwa Rad-

fahren Rudern, (Aqua)-Jogging, Schwimmen, Nordic Walking oder der Crosstrainer. Wichtig sei es, die Leistung regelmäßig zu kontrollieren und zu protokollieren. Als Faustregel gelte: 220 Puls-schläge minus Lebensalter mal 0,65. Das Wichtigste: „Sport muss Spaß machen.“



Thomas Mursa

Für den Stoffwechsel brauchen wir Nährstoffe

Fastenzeiten deshalb vermeiden.

Recklinghausen. (ifi) Kurzfristige Diäten bringen beim Abnehmen gar nichts. Wichtiger sei eine dauerhafte Veränderung der Ernährung, weiß Oecotrophologin Stefanie Höweler.

Die Ernährungsberaterin am Adipositas-Zentrum rät, täglich drei Haupt- und maximal eine Zwischenmahlzeit aufzunehmen und dazwischen vier bis sechs Stunden nichts zu essen. Höweler: „Reduzieren Sie die energiegebenden Lebensmittel, also Kohlenhydrate. Erhöhen Sie stattdessen die Zufuhr an Eiweiß durch fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Wurst und Ei.“ Süßes ist wegen des Zuckers tabu.

Vollkornprodukte oder Naturreis seien bei Getreide zu

bevorzugen. Sie machen länger satt und enthalten Ballaststoffe, die für die Verdauung ebenso wichtig sind wie 1,5, besser zwei, Liter kalorienfreie Getränke wie Wasser und ungesüßter Tee pro Tag. Und: „Vermeiden Sie das Fasten. Zum Abnehmen braucht der Körper Nährstoffe.“



Stefanie Höweler

INFO

Hilfe und Kontakt

- ◆ **Privatsprechstunde**
Chefarzt Prof. Dr. Martin Büsing: Mo.-Fr. nach Vereinbarung,
Chefarztsekretariat
☎ : 02361 56-3101
- ◆ **Oberarztsprechstunde:**
Täglich, 8-16 Uhr
Ambulanzsekretariat
☎ : 02361 56-3150
- ◆ **Terminvergabe Adipositaszentrum:**
Mo - Fr, 8 - 14. Uhr,
Sabrina Frisch
Bariatrische Assistenz
☎ : 02361 56-83155
Mail: sabrina.frisch@klinikum-vest.de
Vivien Pusdrowski
Bariatrische Assistenz
☎ : 02361 56-83155
Mail: vivien.pusdrowski@klinikum-vest.de
- ◆ **Ernährungsberatung nach erfolgreicher OP**
Nur Onur
Diätassistentin
☎ : 02361-56 83127
Mail: nur.onur@klinikum-vest.de
Stefanie Höweler
Dipl.-Oecotrophologin
☎ : 02361 56-83129
Mail: stefanie.hoeweler@klinikum-vest.de
- ◆ **Adipositas-Selbsthilfegruppe Adi-Zentrum Vest**
Leiterin: Sabine Becker
☎ : 01573 2287595
Mail: klinikum-vest.shg.adipositas@gmx.de
- ◆ **Adipositas-Selbsthilfegruppe in türkischer Sprache**
Leiterin: Nur Onur
☎ : 02361-56 83127
- ◆ **Die Termine der Selbsthilfegruppe** finden Interessierte auf der Homepage des Klinikum Vest:
http://www.klinikum-vest.de/Inhalt/Kliniken_Zentren_Bereiche/Zentren/Recklinghausen/Vestisches_Adipositaszentrum/Informationen-fuer-Patienten

DEMNÄCHST

Weitere Termine am Abend

Marl. Diese medizinischen Themen werden im Mittelpunkt der nächsten Abendsprechstunden des Medienhauses Bauer stehen:

• **22. Januar: Blasenkrebs** – mit Fachmediziner der Urologie des Marler Marien-Hospitals.

• **5. Februar: Gesunde und schöne Beine** – Fachmediziner der Gefäßchirurgie und Dermatologie sowie Physiotherapeuten des Knappschaftskrankenhauses Recklinghausen informieren über Krampfadern, Besenreiser, chronische Wunden und gymnastische Übungen.

• **19. Februar: Probleme mit der Schulter** – mit Fachmediziner der Orthopädie des St. Vincenz-Krankenhauses Datteln.

• **Alle Abendsprechstunden** beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden wir Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest“ informieren.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Marl. Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des **MEDIENHAUSES BAUER** war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de