

## Vortrag von Frau Dr. Annette Chen-Stute:

### „Gewissens-bisse“

In den Räumen der SOCIETÄT DUISBURG e.V., 7. März 2017

Der Sektempfang als Beginn jeder Veranstaltung bei uns in der Societät ist legendär und wieder freuen wir uns – mit einem Glas in der Hand – einander begrüßen zu können. Der Vorsitzende, Dr. Ralf Tempel, begrüßt alle Mitglieder aufs Herzlichste und gibt einen Abriss über die letzte Fahrt zur Elbphilharmonie und einen Ausblick auf die nächste Fahrt in die Champagne und die folgenden Veranstaltungen hier im Hause. Und er fordert alle auf, die neuen Sessel im Kaminbereich für sich zu testen. Gleichzeitig bedankt es sich bei der heutigen Vortragenden, uns schon heute über die „Gewissens-bisse“ aufzuklären. Doch bevor es soweit ist, steht noch unser Essen an, mit Bissen aber ohne (schlechtes) Gewissen.

Aber nun zum Vortrag, unser Mitglied Frau Dr. Chen-Stute wird uns – als Leiterin der Adipositas-Klinik in Oberhausen – sachkundig über unsere Essgewohnheiten und die jeweiligen Konsequenzen aufklären. Begonnen hat sie dort mit der aus der Schweiz stammenden Formula-Diät, die auch in Amerika gerade eine boomende Therapie darstellte. Um es ganz verkürzt zu sagen: ¼ Jahr Einnahme eines Nahrungersatzes ohne Fettanteile mit der Folge des internen Fett“verbrennens“. Das klappte mehr oder weniger gut. Aus diesem Grunde wurde auch ein interdisziplinäres Team, bestehend aus Ärzten, Psychologen, Ernährungsberatern und Sportwissenschaftlern, zusammengestellt. Diese Maßnahme erwies sich als goldrichtig, um stark übergewichtige Menschen von ihren Pfunden zu befreien.

Gerade von diesen Patienten kam Mitte der 90er Jahre vermehrt die Frage, ob dieses auch bei übergewichtigen Kindern funktionieren kann. Dafür musste eine eigene Therapie ohne „Formula“ her, mit den Eckpfeilern

- Verhaltenstherapeut + Sportwissenschaftler für die betroffenen Kinder,
- Psychologe für deren Eltern und
- der Arzt schwebt über allem.

Während Erwachsene mehr oder weniger selber verantwortlich sind, ist es bei Kindern anders: Auf Basis einer umfangreichen Anamnese können Fragen zur Bindung zum und Probleme im Elternhaus, Essen als Tröster und Kommunikationsabstinenz erörtert und ggf. umgesteuert werden, frei nach dem Motto: „Unter jeder Fettschicht steckt ein trauriges Kind“. Selbst die Therapeuten können dazu lernen!

Auch haben wir genetische Voraussetzungen und damit Veranlagungen: Jeder kennt die beiden bekanntesten Typen des Energieverschwenders (der ehemalige Jäger, der die Beute nach Hause bringt) und des Energiesparers (der, der auf den Herd aufpasst und später der Bauer, der die Nahrung vor der Haustür anbaut). Mit Bedauern schauen die Sparer auf die Verschwender, die ohne eine Nebenwirkung drei Stück Kuchen auf einmal essen können.

Die dicksten Europäer sind wir Deutschen, wir haben die Engländer abgelöst. Die Geburtsgewichte unserer Kinder steigen, der Anteil der Jugendlichen mit Adipositas ebenfalls. Folgeerkrankungen stehen auf der Tagesordnung, umso mehr je höher unser BMI

(Body Mass Index). Ab einen Wert von BMI=30 wird es kritisch; Komorbidität wie Diabetes mellitus sind die Folge, die wiederum zu Amputationen, Erblindungen, Niereninsuffizienz, Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch zu Arteriosklerose und Thrombosen führen können.

Als Gegenmittel gilt die stoffwechselfgerechte Ernährung, besser eine Ur- als eine Industrienahrung verwenden. Letztere enthält einfach zu viel Fette, zu viele Kalorien, zu wenig Ballaststoffe und Vitamine. Gewissens-bisse sollte die Nahrungsmittelindustrie bekommen!

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“  
(Sebastian Kneipp).

Und einige der Essensregeln kommen uns sehr bekannt vor, wie die „Kaiser, König, Bettelmann“ Einteilung – mit den notwendigen Essenspausen, damit die Verbrennung der Fettreserven erfolgen kann.

Heute haben die meisten von uns einen Blick hinter die Kulissen werfen dürfen, die sonst nicht im Fokus stehen. Wir erahnen den Aufwand, eine langjährige Gewohnheit aufzugeben und aktiv für einen Wandel einzutreten.





(Text: Dr. Ralf Tempel, Fotos: Dr. Michael Greeske)