

# Übergewicht reduzieren, Krankheiten vermeiden

**Kreuzlingen.** In der Schweiz nehmen die Gesundheitskosten schneller zu als das Brutto-Inland Produkt. Als wesentlichen Kostenfaktor nennt das Bundesamt für Gesundheit Krankheiten wie Adipositas (Fettleibigkeit), Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. Es beziffert die Kosten, die jährlich allein durch Übergewicht und Adipositas entstehen, auf ca. 5,8 Milliarden Franken. Das ist eine Verdopplung innerhalb der vergangenen fünf Jahre. Was im diese Woche veröffentlichten Gesundheitsbericht nicht zum Ausdruck kommt, ist das individuelle körperliche und psychische Leid, das die Betroffenen oft unglücklich und hilflos macht.

Wie man damit umgeht und was helfen kann, hat am Dienstag das Kreuzlinger Gesundheitszentrum santémed, unter der Leitung von Dr. Roland Ballier, in einem Vortragsabend zum Thema gemacht. Der Vortragsraum war voll, als der Mediziner mit Gastreferentin Brigitte Jenni, Ernährungswissenschaftlerin und -Psychologin, spannend und verständlich erklärte, wie es zu Übergewicht mit zuviel Fettgewebe kommen kann. Aus ihren Praxiserfahrungen zeigten sie auf, welche körperlichen und seelischen Störungen sich daraus ergeben

können. Die Liste der Folgeleiden reichte über gefährliche Stoffwechselerkrankungen, drohende Impotenz bis zur Depression und bestätigte den aktuellen Gesundheitsbericht des Bundes.

## Oft fehlt die richtige Motivation

Die Referenten machten klar, dass sehr viele Übergewichtige sich der medizinischen Risiken wohl bewusst sind und auch aus ästhetischen

Gründen abnehmen wollen. Allein das auf nachhaltigem Erfolg angelegte «gewusst wie» fehlte den meisten. Viele versuchen es mit Crash-Diäten und Abnehmkuren. Kurzfristig gelingt dies fast allen die es schon mal probiert haben doch der Dauererfolg bleibt in der Regel aus. Grund: Die richtige Motivation fehlt. Brigitte Jenni kennt das aus eigener Erfahrung. Sie war auch schon dicker und hat, nach eigenen Angaben, mittlerweile

30 Kilogramm dauerhaft abgenommen. Sie berät und therapiert ihre Klientinnen und Klienten auf der psychologischen Ebene und sucht mit Ihnen nach den individuellen Gründen für ein gestörtes Essverhalten.

## Prävention

Das gleiche Prinzip verfolgt Dr. Ballier auf der medizinischen Ebene. Auch er sucht nach den Ursachen, warum der Stoffwechsel seiner hilfeschenden Patienten aus dem Gleichgewicht geraten ist. Für ihn ist jedoch klar: Prävention ist das A und O. Schon die Eltern müssen bei den Kindern darauf achten, dass diese durch die richtige Ernährung nicht zu viele Fettzellen in ihren Körper einbauen. Denn einmal angelegte Fettzellen im Laufe des Lebens wiederloszu werden, kann harte Arbeit sein. Um das zu gewährleisten wäre nach Balliers Auffassung eine Ernährungsschulung für werdende Eltern wichtig.

In beiden Vorträgen wurde deutlich, dass es viele Menschen gibt, die es auf Dauer nicht alleine schaffen, ihr Gewicht auf ein Normalmass zu reduzieren. Aus gesundheitlichen Gründen kann es deshalb sinnvoll sein, sich vom Hausarzt oder einer Ernährungsberatung coachen und immer wieder motivieren zu lassen. **klz**



**Auf Einladung des santémed Gesundheitszentrums Kreuzlingen zum Vortrag über die richtige Motivation beim Abnehmen kamen zahlreiche Interessierte. Das Bild zeigt Gastreferentin Brigitte Jenni.** Bild: klz