

KAMPF DEN KILOS

ADIPOSITAS. Ernährungsexperten schlagen Alarm: Zwölf Prozent der Österreicher leiden unter Fettsucht. Wir sprachen mit der Leiterin des einzigen Abnehmzentrums in OÖ über das „zunehmende“ Problem.

Essen S' halt weniger und machen S' ein bisserl Sport, dann nehmen Sie eh ab.“ Einen Ratschlag wie diesen bekommen Personen mit der Diagnose Adipositas leider nicht selten zu hören. Doch für Betroffene ist Abnehmen alles andere als einfach. Sie sind nämlich nicht fähig, gesunde Ernährung & ausreichend Bewegung im Alltag effektiv umzusetzen. „Solche Menschen unterschätzen die aufgenommenen Kalorien und überschätzen zusätzlich jene, die sie verbrauchen. Nach erfolgter Anstrengung belohnen sich viele mit Unmengen von noch dazu ungesunder Nahrung. Ohne professionelle Unterstützung schaffen es nur sehr wenige Adipöse, ihr Gewicht langfristig zu reduzieren“, weiß Martina Müller, Diätologin am Medical-Zentrum für ambulante Adipositas-Therapie. Ein Therapiezentrum, das vom Vorstand des Krankenhauses der Elisabethinen Linz 2013 gegründet wurde. „Es gab davor oberösterreich keine einzige Anlaufstelle.“

Laut aktuellem Ernährungsbericht bewegen wir uns auf einen alarmierenden Trend zu: Jeder dritte Österreicher bringt zu viel auf die Waage, zwölf Prozent der Bevölkerung leiden bereits unter krankhaftem Übergewicht. Das beeinträchtigt nicht nur die Lebens-



»Es handelt sich um eine Suchterkrankung, die immer eine psychische Ursache hat.«

MARTINA MÜLLER, 34, DIÄTOLOGIN / LEITERIN

Maß zur Beurteilung des Körpergewichts lässt sich mit folgender Formel berechnen: Körpergewicht in Kilogramm, dividiert durch Körpergröße in Meter zum Quadrat. Ein Beispiel für 175 cm Größe und 70 kg Gewicht: $BMI = 70 / (1,75 \times 1,75) = 22,86$.

„Was von außen oft nicht wahrgenommen wird: Adipositas ist eine Suchterkrankung, die eine psychologische Ursache hat. Ein einmaliges Treffen mit einem Diätologen ist deshalb völlig sinnlos“, erklärt Müller. Das Prinzip des Abnehmzentrums: Ein Spezialistenteam aus Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten und Diätologen betreut die Patienten ein Jahr lang. „Wir erarbeiten Pläne für gesunde Ernährung und Bewegung im Alltag“, erklärt Müller. Neben gemeinsamen

qualität, es erhöht auch die Wahrscheinlichkeit für Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates.

Wir wollten wissen: Wo liegt nun die Grenze zwischen etwas Übergewicht und Fettsucht? Von Adipositas spricht man ab einem Body Mass Index (BMI) von 35. Das

Sporteinheiten und psychologischen Sitzungen gibt es Kochabende, um die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil zu erleichtern. Diese Unterstützung ist das Um und Auf, um die Krankheit zu bewältigen.“

Durch das Zusammenspiel der Therapieaspekte wurden bereits erstaunliche Erfolge erzielt: „Eine Lehrerin nahm innerhalb eines Jahres 60 Kilo ab und gibt ihr Wissen nun an ihre Schüler weiter.“ Einen Teil der Kosten für das Programm (€ 3800,-) übernimmt die Krankenkasse. medikal.at.

EVA HELFRICH ■



KLISCHEE. Sie seien träge und ohne Willen zur Veränderung. Adipöse Menschen haben mit vielen Vorurteilen zu kämpfen.



TEAM. Martina Müller (2. v. l.) mit ihrem Spezialisten-Team, bestehend aus einer Ärztin, einer Physiotherapeutin, zwei Diätologinnen und einer Psychotherapeutin.