



Neue Wege entstehen  
dadurch,  
dass wir sie gehen

Die Fettepidemie

# Idealgewicht – Hohe Lebenserwartung

Idealgewicht

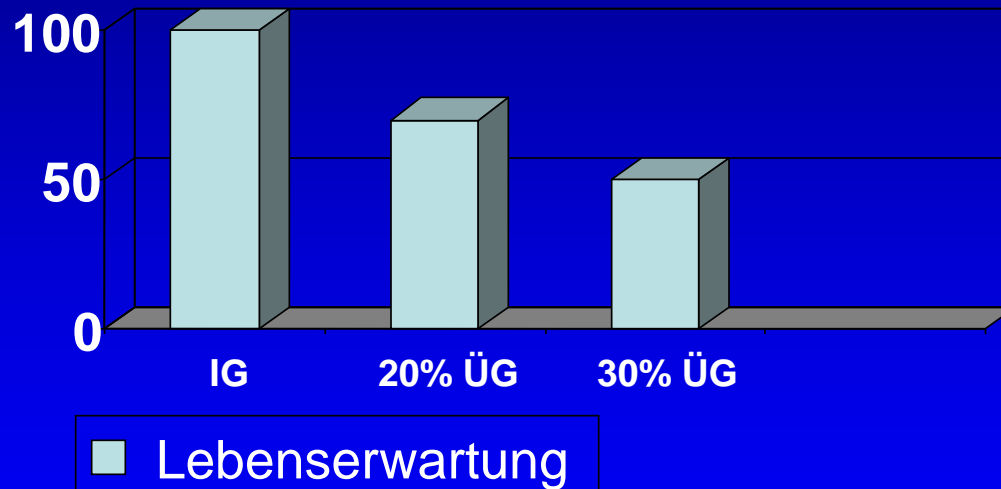
→ hohe Lebenserwartung

20 % Übergewicht

→ 25–35 % niedrigere Lebenserwartung

30 % Übergewicht

→ 50 % niedrigere Lebenserwartung



100 Kilokalorien pro Tag zu viel  
– das entspricht fünf Gummibärchen -  
bringen vier Kilo Gewichtszunahme in 1 Jahr oder 40 Kilo in 10 Jahren

# Ausgangslage



- ✓ „Adipositas ist die weltweit grösste Epidemie“ (WHO 1997)
- ✓ Jedes fünfte Kind in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist übergewichtig bzw. adipös

# Dickes Kind = Dicker Erwachsener?

80 % aller adipöser Kinder nehmen ihr Übergewicht mit ins Erwachsenenalter

80% der Kinder mit übergewichtigen Eltern sind selbst 80%  
der Kinder mit übergewichtigen Eltern sind selbst adipös,  
dagegen nur 20% der Kinder mit schlanken adipös, dagegen  
nur 20% der Kinder mit schlanken Eltern

Frühzeitige präventive und  
therapeutische Massnahmen

# Häufigkeit der Adipositas

- 8-12 % der 8-jährigen, mit Verdoppelung der Praevalenzrate in den letzten 15 Jahren (Seidell: Obesity in Europe 1991)
- 20-27 % aller Kinder und Adoleszenten
- 33 % aller Eltern (NHANS III, JAMA 272:205, 1994)

# Häufigkeit der Adipositas

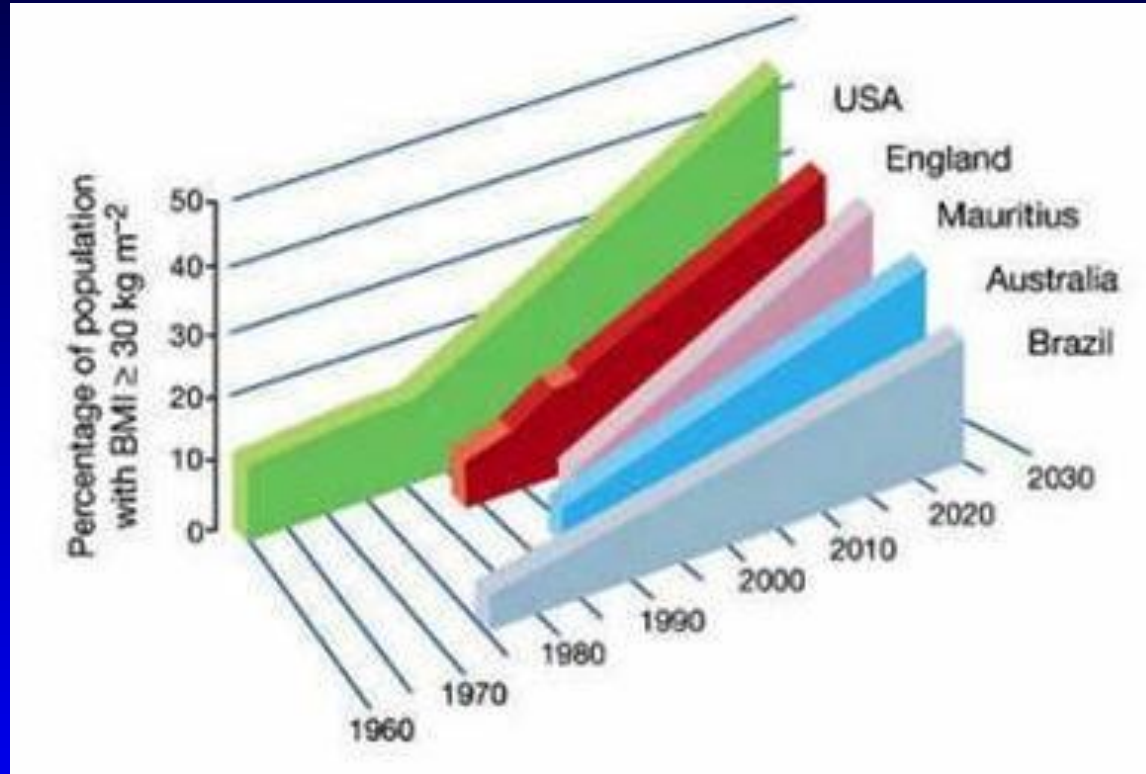
Übergewicht kostet die Schweizer jährlich 2.7 Milliarden Franken

- WHO: Übergewicht und Adipositas häufigste chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter
- Schweiz: Übergewicht und Adipositas bei 6-12-jährigen Schweizer Kindern 2002 (Zimmermann M. ETH Rüslikon) :

Übergewicht <sup>1</sup>	♀	19,1%	♂	16,7%
Adipositas <sup>1</sup>	♀	3,8%	♂	3,8%

<sup>1</sup> Definition nach Cole et al. (2000)

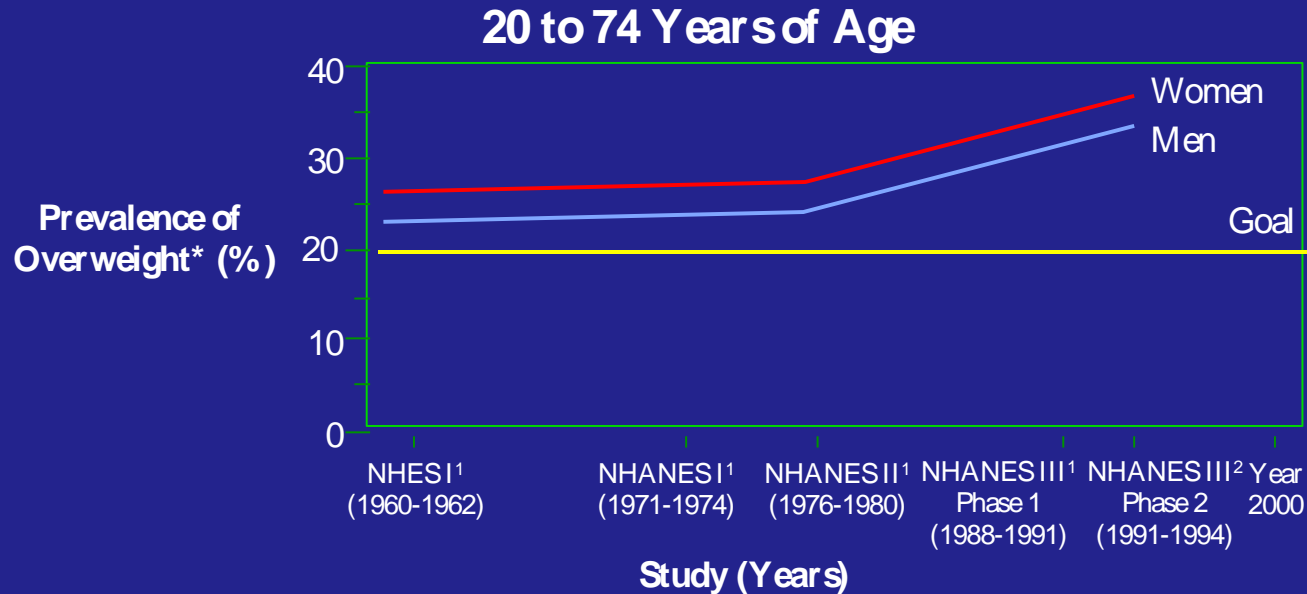
# Adipositas als globales Problem



**USA:**  
50 Millionen Männer / 60 Millionen Frauen  
plus 10 – 12 Millionen Teenager sind übergewichtig (33% aller Amerikaner)!  
Jährlich sterben **300`000 Amerikaner** an Übergewicht-bedingten Krankheiten

# Häufigkeit der Adipositas

## OBESITY EPIDEMIC



\* Age-adjusted prevalence of overweight for US population vs year 2000 objective.

Overweight = BMI  $\geq 27.3$  for women and  $\geq 27.8$  for men. NHES = National Health Examination Survey;

NHANES = National Health and Nutrition Examination Survey.

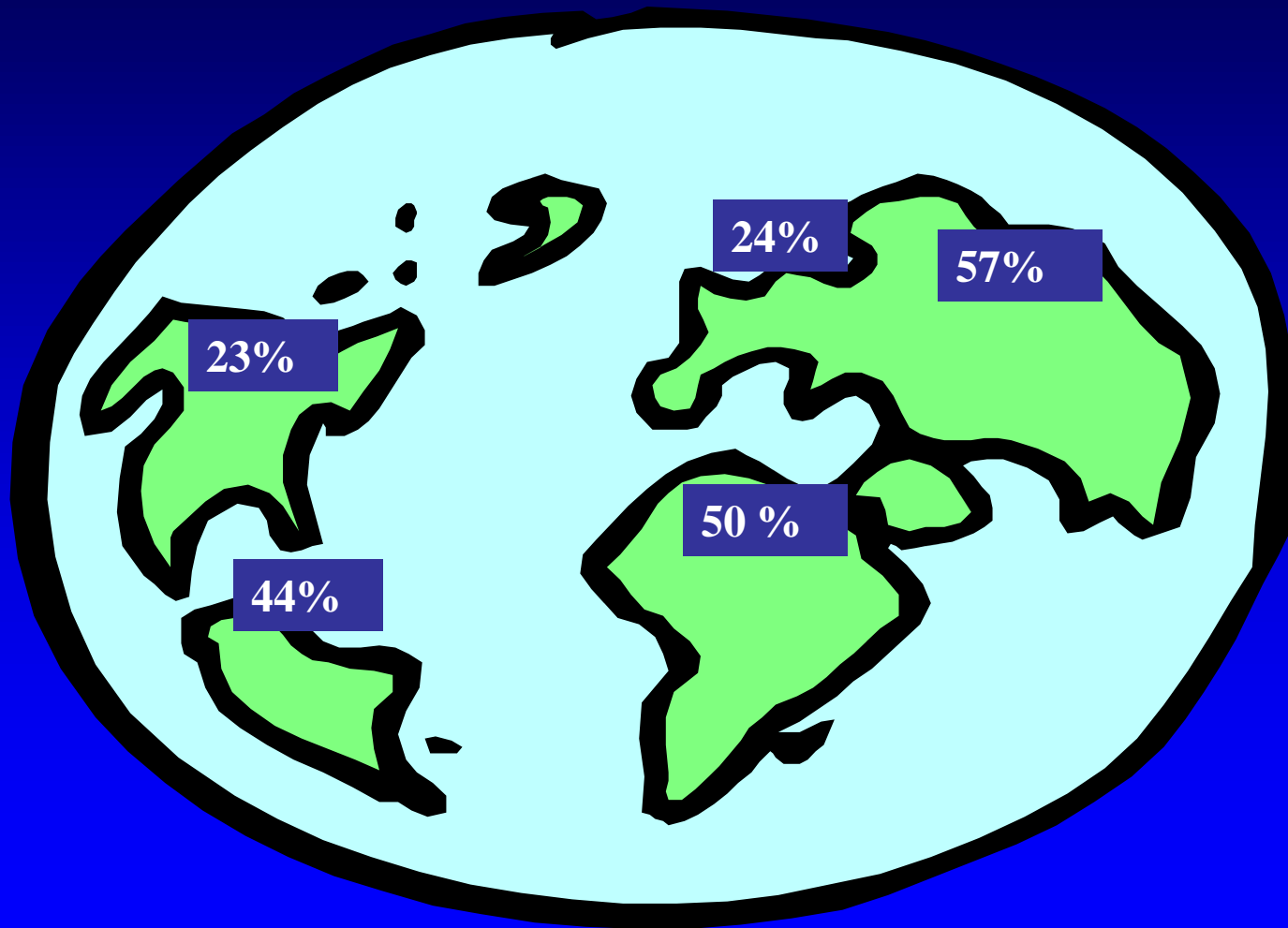
1. Kuczmarski et al. *JAMA*. 1994;272:205-211. 2. Kuczmarski et al. *Obes Res*. 1997;5:542-548.

# Häufigkeit der Adipositas

- Weltweit derzeit 750 Millionen Übergewichtige
- 300 Millionen Menschen mit Adipositas
- In den USA sind bis zu 60% der Erwachsenen und 13% der Kinder übergewichtig
- Weltweit sind durchschnittlich nur 27% normalgewichtig

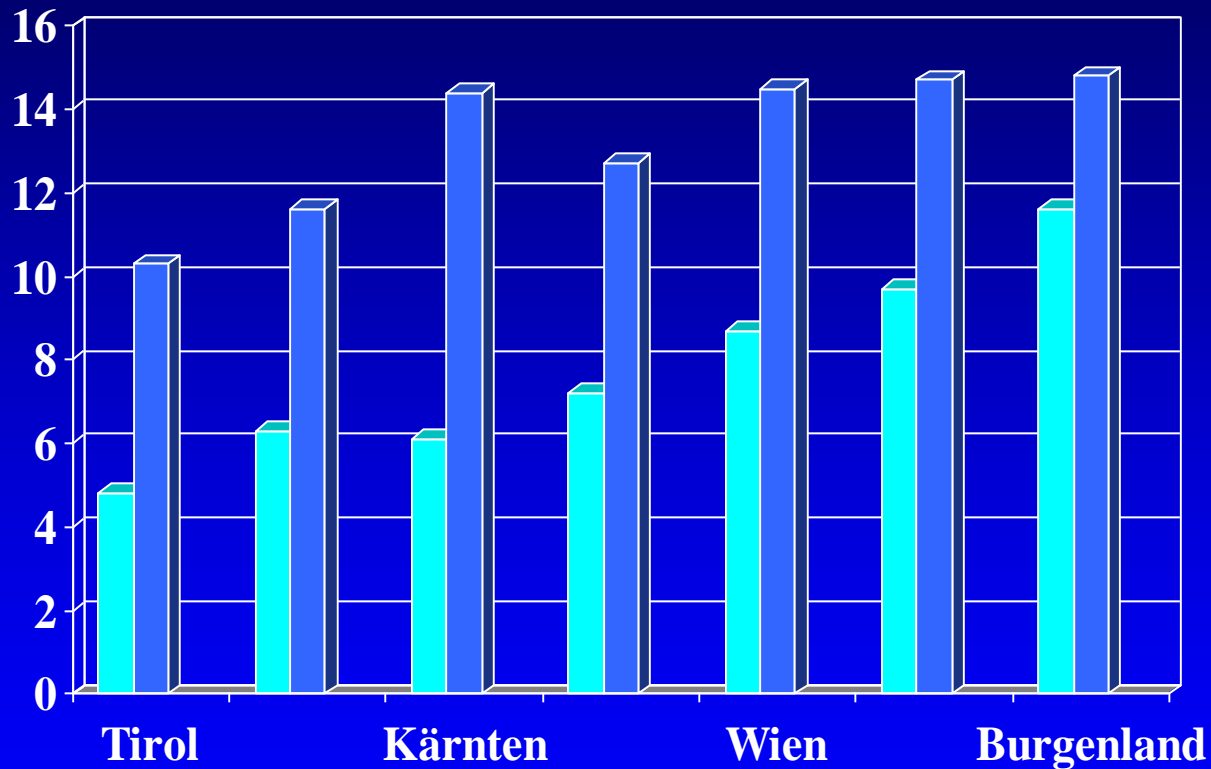


# Zunahme der Diabetesinzidenz 2000 bis 2010

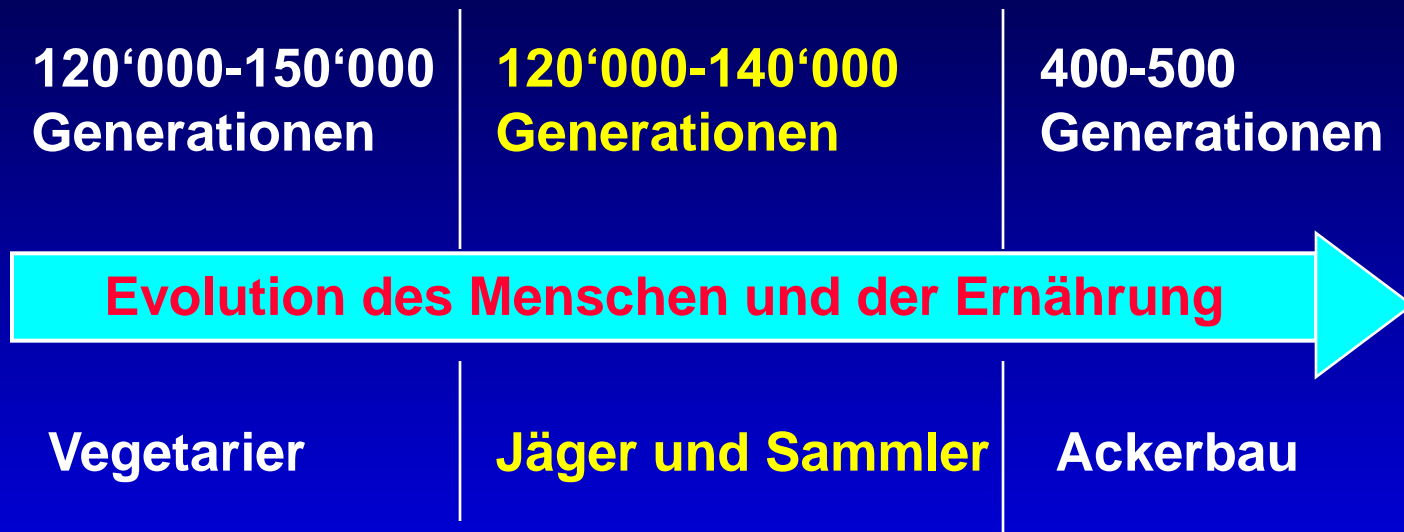


# Adipositas in Österreich

900`000 Fettleibige in Österreich



# Die Evolution des Menschen



**Genetisch sind wir noch immer Jäger und Sammler:**

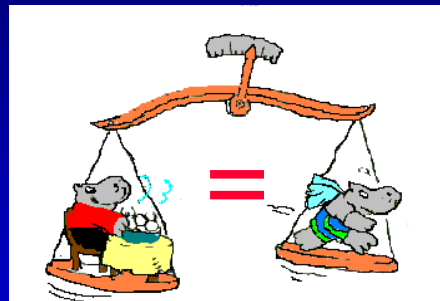
**Es braucht rund 1000 Generationen für eine nachhaltige Anpassung an neue Ernährungsweisen.**

# Gesunder Lebensstil - Energiebilanz

Zu einem gesunden Lebensstil gehört eine  
ausgeglichene Energiebilanz :

Energiezufuhr

Nahrungsmittel



Energieverbrauch

Bewegung  
Stoffwechsel  
Körpertemperatur

und....???

# Essen ist mehr als Sättigung

---

**Essen kann Gefühle auslösen**



**Gefühle können Essen auslösen  
und es beeinflussen**

# Komplikationen des Übergewichts

## Psychische:

- Depression
- Körperwahrnehmungsstörung
- Beziehungsstörung
- Integrationsschwierigkeiten
- Vermindertes Selbstwertgefühl

# Komplikationen des Übergewichts

## Organische:

● Diabetes mellitus Typ 2	57%
● Bluthochdruck	17%
● Koronare Herzerkrankung	17%
● Gallenwegserkrankungen	30%
● Gelenkserkrankungen	14%
● Brustkrebs (Östrogendominanz)	11%
● Uteruscarcinom	11%
● Dickdarmkrebs	11%

# Komplikationen des Übergewichts

In den Industriestaaten leiden  
20-25% der Bevölkerung an Bluthochdruck

Adipositas (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>)  
ist eine der Hauptursachen für den Bluthochdruck  
mit bis zu  
60% bei Frauen und 70% bei Männern

# Ursachen Übergewicht / Adipositas

- Bewegungsmangel (z.B. sitzende Tätigkeit, kein Sport)
- Häufige unkontrollierte Zwischenmahlzeiten
- Vorliebe für Nahrungsmittel, welche zu süß und zu fetthaltig sind
- Übergewicht in der Familie (erbliche Veranlagung)
- Unphysiologisches Essverhalten:  
Auslassen der Morgenmahlzeit, Hauptmahlzeit am Abend)
- Starke psychosoziale Belastung (Frust-Stressesser)

# Stress – Kortison - Adipositas

## Sparen Kohlehydratreserven durch

- **Hemmung der Glukoseverwertung** und des Glukosetransports in die Zellen
- Abbau der Fettdepots (**Lipolyse**) und **Hemmung des Glukose-Einbaus in die Fettzellen.**
- Folge: **erhöhter Glukosespiegel** (diabetogene Wirkung)
- Verstärkung der **Glukoneogenese** aus Fettsäuren und Aminosäuren
- **katabolen Proteinstoffwechsel** durch Abbau von Proteinen in **Muskelgewebe, Lymphgewebe, Haut und Knochen.** Die Aminosäuren werden zur Glukoneogenese herangezogen.

# Medien und kindliches Essverhalten

## Kommerzielle Sender:

- 1600 Werbespots pro Woche
- 41 % für Nahrungs- und Genussmittel
- 47 % davon für Süßigkeiten und Schleckereien;

ausgesendet am späten Nachmittag,  
samstags und Sonntagvormittag

# Auswirkungen des exzessiven TV-Konsums

Exzessiver Fernsehkonsum verändert Leben und Erleben der betroffenen Kinder. Kinder, die viel fernsehen:

- Sind seltener zu Fuss oder mit dem Rad unterwegs
- Führen seltener Gespräche
- Haben weniger Zeit für Freunde
- Üben seltener Musikinstrumente
- Reagieren weniger auf im Fernseher Gesehenes
- Sind häufiger durch Schule emotional belastet

M. Myrtek: Kinderärztl.Praxis 2001

# Die Übergewichtsepidemie

## Was machen wir falsch?

- Wir erfassen eine sich etablierende Übergewichtigkeit zu spät (Früherfassung/Sekundärprävention)
- Wir beschränken uns hauptsächlich auf die Rehabilitation von medizinischen Folgeerscheinungen

# Die Übergewichtsepidemie

Was machen wir falsch?

- Wir essen zu schnell und stehen unter Dauerstress
- Wir essen zu viel im Verhältnis zur geleisteten körperlichen Aktivität
- **Wir essen zu süß**  
(„Kohlenhydratfalle“, „glykämischer Index“, Hyperinsulinismus)
- **Wir essen immer noch zu fett** und „falsche“ Fette
- **Wir essen zu wenig** Früchte, Gemüse, Obst und Salat

# Die Übergewichtsepidemie

Was machen wir falsch?

- Wir trinken **zu wenig** „gutes Wasser“ und **zu viel** ungeeignete Getränke
- Obwohl wir vieles gut und umfassend wissen, mangelt es an der Umsetzung:

„Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach!“

# Die Übergewichtsepidemie

## Wir könnten es richtig machen!

- Verbannen Sie jede **Eile** bei Tisch - Wählen Sie **Genuss** und Qualität
- Verzichten Sie auf jede **Diät**
- Gönnen Sie sich täglich eine **warme Mahlzeit**
- **Bleiben Sie cool.** Machen Sie die Ernährung nicht zum Problem
- Zeigen Sie sich souverän im Umgang mit Ihrer **Zeit**
- **Setzen Sie sich** zum Essen, auch wenn's nur für einen kleinen Imbiss oder setzen Sie sich mit anderen zu Tisch
- Machen Sie andern **Freude mit Essen:** Verschenken Sie und teilen Sie es
- Seien Sei achtsam – Leben Sie im **Hier** und **Jetzt**
- Essen bringt **Lust** und **Ästhetik** in den Alltag

# Die Übergewichtsepidemie

Wir könnten es richtig machen!

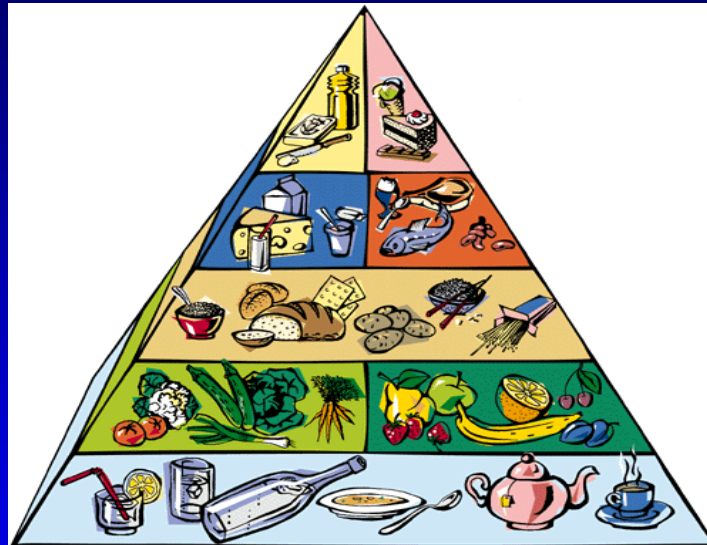


# Beispiel: Kalorienverbrauch

1 „Minörli“: 5 g / 37,6% Fett / ca. 30 kcal  
Reicht beim Menschen mit 70 kg KG für:

- 20 Minuten sitzende Tätigkeit
- 13 Minuten Gehen (1,5 km/h)
- 1 Sack „Minörli“ = 50 Stück !!!

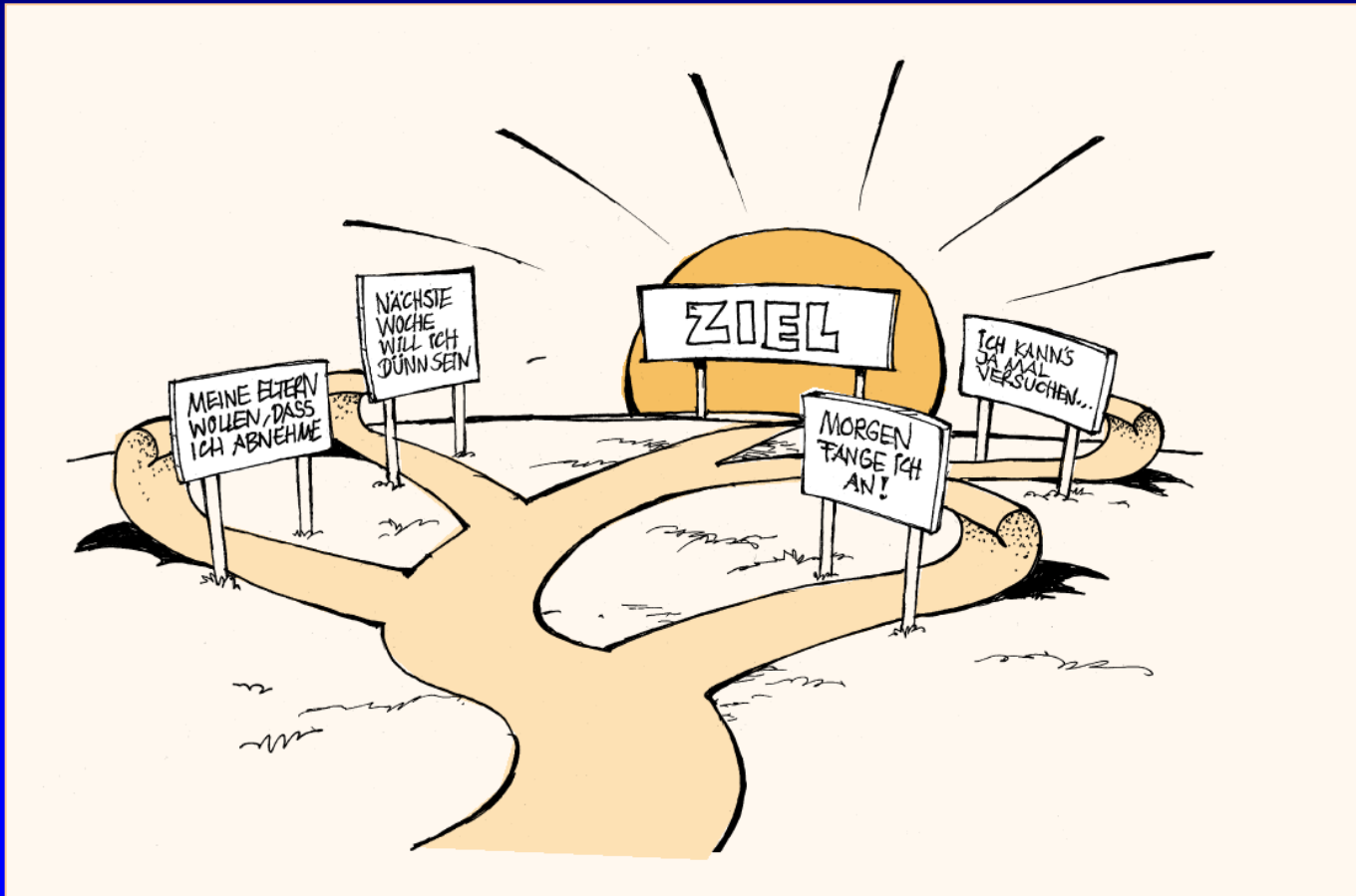
# Die neue Nahrungsmittelpyramide



Körperliche Aktivität: Täglich, mindestens 30 min

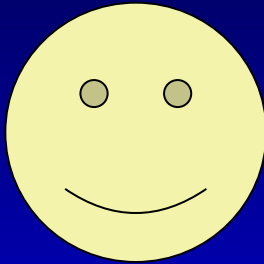
# Oberstes Gebot: Reelle Zielsetzung

Alles was nicht erlaubt ist  
fördert oft den Heisshunger,  
deshalb sind „**Verbote verboten**“



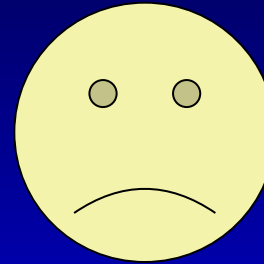
# Essen bis zur Sättigung

Sättigung



Zufriedenheit

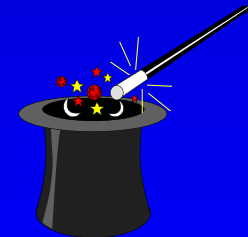
Völlegefühl



Unwohlsein

## Zauberformel:

Wenn ich satt bin, spüre ich, dass ich mich zufrieden fühle und dass ich aktiv sein kann.



# Genusstraining

- **Genuss**

hat einerseits mit den speziellen Inhaltsstoffen (Qualität) zu tun und andererseits mit der Art und Weise (Zeit, Atmosphäre, Attraktivität ...) wie wir essen.

- **Essen mit allen Sinnen**

Für das Auge: Farbe, Dekoration, mit Liebe zubereitet und hergerichtet ...

Für die Nase: duftende Lebensmittel

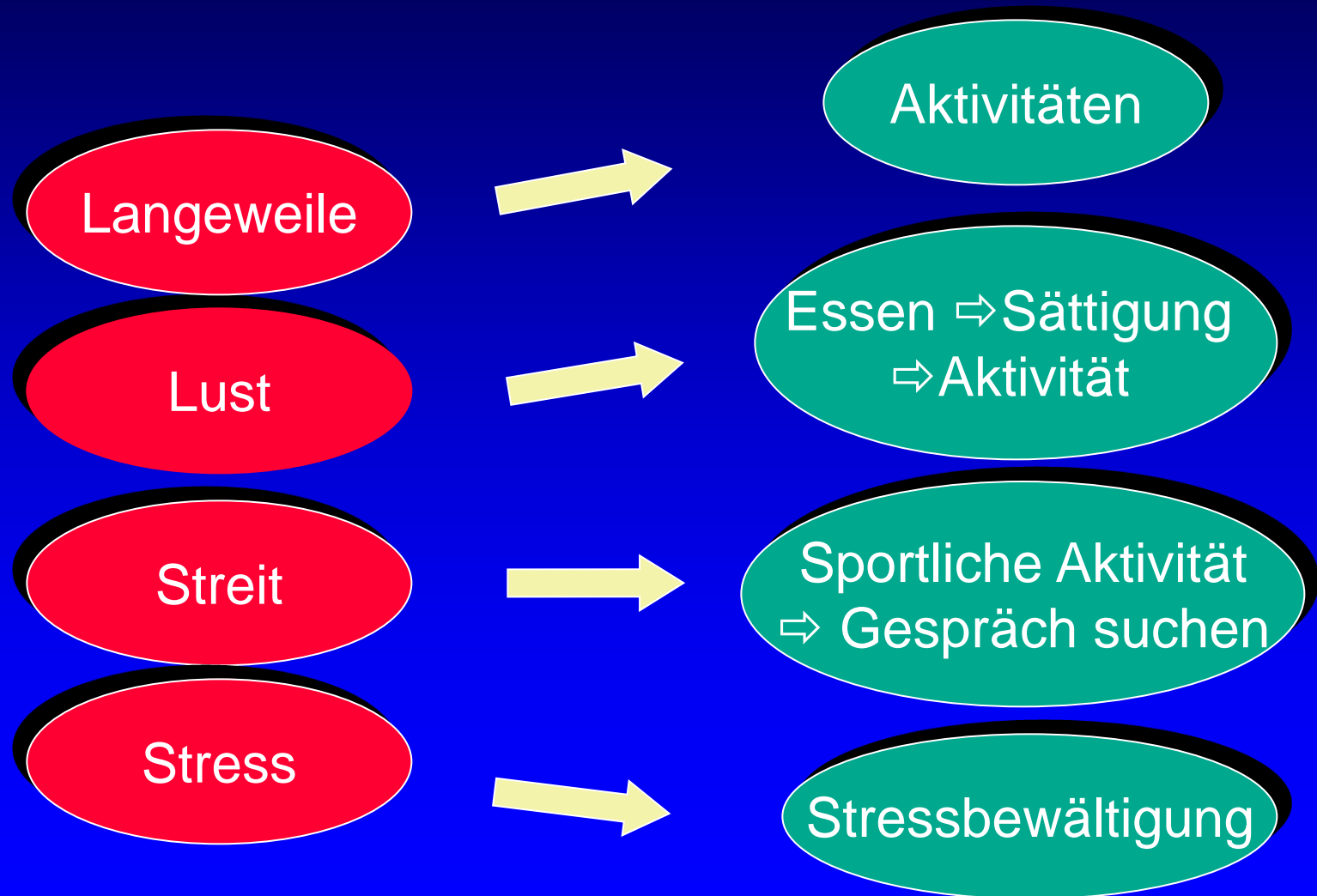
Für die Zunge: süß, sauer, salzig, scharf, bitter ...

Für die Hände: Essen mit den Fingern ...

Für die Ohren: Ruhe, Musik, Essen im Freien ...

# Auslöser von Appetit

## Möglichkeiten zur Lösung



# Alkohol fördert Fettansammlung

- Schon lange ist bekannt, dass Alkohol (= Ethanol) ein sehr energiereicher Nährstofflieferant ist - ein Gramm Alkohol liefert 7.1 kcal, also fast doppelt so viel wie Proteine und Kohlenhydrate
- Ein Liter Rotwein (12 Vol. %) enthält 95 Gramm Ethanol
- Ethanol reduziert die Fettsäureverbrennung während mehrerer Stunden um gut einen Drittel und verstärkt dadurch die Fettdepotbildung
- Erhöhter Alkoholkonsum fördert die androide Adipositas (Fettansammlung Bauchbereich)
- Insgesamt betrachtet, steigert Alkohol das Risiko deutlich übergewichtig zu werden



# Zusammengestellt von:

Dr. med. Jürg Eichhorn

Allgemeine Medizin FMH  
Praxis für Allgemeine- und Erfahrungsmedizin

F.X. Mayr Arzt  
Sportmedizin SGSM  
Neuraltherapie SANTH  
Manuelle Medizin SAMM  
Ernährungsheilkunde FEOS  
Orthomolekularmedizin FEOS  
Angewandte Kinesiologie - applied kinesiology  
Akupunktur - Traditionelle Chinesische Medizin ASA

9100 Herisau

Internet: [www.ever.ch](http://www.ever.ch)

# Herzlichen Dank

**Dr. med. Jürg Eichhorn**

**Allgemeine Medizin FMH  
Praxis für Allgemeine- und Erfahrungsmedizin**

FKM Mayr Arzt  
Sportmedizin SGSM  
Neuraltherapie SANTH  
Manuelle Medizin SAMM  
Ernährungsheilkunde FEOS  
Orthomolekularmedizin FEOS  
Angewandte Kinesiologie - applied kinesiology  
Akupunktur - Traditionelle Chinesische Medizin ASA

**9100 Herisau**

**Internet: [www.ever.ch](http://www.ever.ch)**