

Parallelveranstaltung Nr. 7

Prävention von Übergewicht und Adipositas durch private Organisationen

Zürcher Diabetesgesellschaft: von Andreas Kron

Die Zürcher Diabetesgesellschaft führt jährlich rund 1000 Ernährungsberatungen durch und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Übergewicht.

Prävention wofür? Oder wogegen? Wen interessiert überhaupt Prävention? Wer bezahlt die Prävention? Gibt es Interessenverbände, die Prävention in einem grösseren Ausmass gar nicht wollen? Bestehen wirtschaftliche Interessen, welche dieses wichtige Thema in den Hintergrund drängen wollen oder lieber ganz verschweigen? Wer profitiert konkret davon, wenn Prävention nicht greift?

Einige Fakten (aus einem Beitrag der Tagesschau vom 26. Januar)

- Eine halbe Million (500'000) direkt betroffene Menschen in unserem Land
- Verdoppelung der Zahlen der Betroffenen innerhalb eines Jahrzehnts
- Die Kosten für das Gesundheitswesen belaufen sich inzwischen auf über drei Milliarden Franken pro Jahr
- Jährlich etwa 20'000 Neuerkrankungen, d.h. rund zwölf Millionen Franken Kosten zusätzlich

Wir sprechen vom unserem Gesundheitswesen, das uns gesamthaft zwischen 50 und 60 Milliarden kostet. Jedes Jahr steigen unsere Prämien für die Krankenkassenbeiträge und die eigenen Kostenbeteiligungen. Ein Ende ist leider nicht abzusehen, trotz aller Versuche vom Bund und den Kantonen, die Kosten in den Griff zu bekommen. Setzen wir den Fokus vielleicht auf die falschen Massnahmen?

Regelmässige Kontrollen sind wichtig

Nun aber zurück zum Thema: Als Zürcher Diabetes-Gesellschaft befassen wir uns fast ausschliesslich mit Menschen, die bereits an Diabetes erkrankt sind. Es stellt sich die berechtigte Frage: Macht hier Prävention noch Sinn, wenn die Krankheit bereits ausgebrochen ist?

Leider ist es eine Tatsache, dass Diabetes mit Folgekrankheiten einhergeht, wenn nicht vorher gezielte Massnahmen eingeleitet und getroffen werden. Diese Folgekrankheiten betreffen z.B. die Augen und die Füsse. Hier beginnen die präventiven Massnahmen: So ist es entscheidend wichtig, dass Menschen mit Diabetes einmal jährlich ihre Augen kontrollieren lassen und regelmässig ihre Füsse einer eingehenden Untersuchung unterziehen. Auch bereits erkrankte Menschen können durch Prävention eine Stabilisierung oder Verbesserung ihrer gesundheitlichen Situation erreichen.

Motivation zur Ernährungsumstellung

Bekanntlich leiden die meisten Menschen mit Diabetes Typ 2 auch unter mehr oder weniger starkem Übergewicht. Wenn unsere beiden Ernährungsberaterinnen Menschen zum Thema Ernährung und Bewegung schulen, betreiben wir Prävention im besten Sinne. Im Durchschnitt der letzten Jahre haben unsere Ernährungsberaterinnen jeweils mehr als 1'000 Beratungen in Zürich und Winterthur geleistet. Eine Umstellung der Ernährung und der vermehrte Einbau von Bewegung (nicht Sport!) kann Wunder bewirken. Dabei geht es nicht in erster Linie nur um die Vermittlung von Wissen, sondern vielmehr um Motivation zur Tat.

Andreas Kron
Zürcher Diabetes-Gesellschaft
Geschäftsführer
Hegarstr. 18, 8032 Zürich
Tel.: 044 383 00 60
E-Mail: andreas.kron@zdg.ch

Parallelveranstaltung Nr. 7

Schweizerische Adipositas-Stiftung: von Heinrich von Grünigen

Bei Übergewicht und Adipositas handelt es sich um eine multifaktorielle chronische Erkrankung, die weltweit epidemische Ausmasse angenommen hat, indem bis zu 60 Prozent der Bevölkerung eines Landes betroffen sein können. In der Schweiz sind rund 40% der Erwachsenen übergewichtig, 10% sind adipös mit BMI >30 (Selbstdeklaration). Jedes 5. Kind in der Schweiz ist übergewichtig. Adipositas ist eine der Hauptursachen für zahlreiche Begleitkrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, erhöhtes Krebsrisiko, Gelenkprobleme (Arthrose), Hirnschlag, Atemnot und Schlafstörungen (Schlaf-Apnoe).

Bei der Prävention von Übergewicht und Adipositas spielen private Organisationen eine wichtige Rolle. Lange Zeit wurden lediglich die Begleitkrankheiten, die letztlich auch als direkt lebensbedrohend wahrgenommen wurden, durch die entsprechenden Organisationen und Ligen begleitet wie die Diabetes-Gesellschaften, die Herz-Stiftung oder die Krebsliga.

Die **Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS** ist in dieser Hinsicht eine „junge“ Organisation. Sie wurde 1998 von engagierten Ärzten und von betroffenen Patienten gegründet. Ihre Ziele sind in der Stiftungs-urkunde wie folgt umschrieben:

- Die Unterstützung der Forschung und die Förderung des Wissens und des Verständnisses über Adipositas in der Bevölkerung, bei den betroffenen und interessierten Kreisen und in der Wissenschaft.
- Die Integration der von der Krankheit Adipositas Betroffenen und ihrer Angehörigen in die Gesellschaft und die Förderung ihrer Lebensqualität.
- Die Beratung und die Betreuung der von der Krankheit Adipositas Betroffenen in medizinischen, rechtlichen, sozialen und anderen Lebensfragen und ihre Vertretung und Unterstützung in gesundheitspolitischen Belangen und Organisationen.
- Die integrative Aufklärung der Öffentlichkeit und aller Beteiligter im Gesundheitswesen über die Krankheit Adipositas.

Diese Auflistung zeigt, dass der eigentliche Präventionsgedanke bei der Gründung der Stiftung nicht explizit im Vordergrund stand. Es ging primär um Aufklärung und um Beratung der Betroffenen, was aber das Resultat mit einschloss, dass durch eine erfolgreiche Gewichtsreduktion auch die Auswirkungen der Folge-Erkrankungen verhindert oder vermindert werden können. Die SAPS bietet u.a. die Begleitung und Koordination von Selbsthilfegruppen an. Weitere Informationen: siehe www.saps.ch

Im Fokus dieser Aktivitäten steht die Verhaltens-Prävention des Einzelnen, der in die Lage versetzt werden soll, sein persönliches Gewichtsproblem zu meistern oder doch verantwortungsvoll damit umzugehen. – Ein ganz anderes Thema ist die Verhältnis-Prävention: eine Veränderung der Umwelt- und Lifestyle-Bedingungen, die bei Übergewicht und Adipositas eine bestimmende Rolle spielen, welche mit dem einfachen Appell an die Selbstverantwortung („Iss weniger - bewege dich mehr!“) nicht ausgeschaltet werden können. Hier werden staatliche Regulierungen unumgänglich sein, auch wenn sie politisch umstritten sind.

Das Netzwerk Forum Obesity Schweiz FOS ist eine Allianz von national tätigen Fachgesellschaften sowie Förder- und PatientInnen-Organisationen im Bereich Übergewicht/Adipositas. Das Forum tritt ein für die Planung und Realisierung einer umfassenden, interdisziplinären Aufklärung und Therapie der Adipositas in der Schweiz, im Sinne der Gesundheitsförderung und Prävention.

Weitere Details und Adressen: siehe www.fos-ch.ch

Heinrich von Grünigen
Dr. med. h.c., Präsident der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS
Forum Obesity Schweiz FOS
Venusstr. 29
8050 Zürich
Tel.: 044 251 54 13
E-Mail: info@saps.ch
www.saps.ch