

## Übergewicht & Adipositas – erfolgreich Abnehmen mittels interdisziplinärem Konzept



Dr. med.  
Hadil Al Tokmachi,  
Fachärztin FMH für  
Allgemeine innere  
Medizin, Salina  
Fachärzte im Park-  
resort Rheinfelden

Weltweit leben gemäss Weltgesundheitsorganisation WHO zirka 300 Millionen Menschen mit Übergewicht. In der Schweiz sind es rund 41 Prozent der Bevölkerung, 51 Prozent der Männer und 32 Prozent der Frauen. Adipositas (Fettleibigkeit) ist inzwischen zu einem gravierenden medizinischen Problem geworden. Gründe sind die Krankheitshäufigkeit sowie ihre zugeordneten Begleiterkrankungen, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Probleme, Typ 2 Diabetes, Erkrankungen von Leber und Galle, bestimmte Krebsarten, Arthrosen, Schlafapnoe und Depressionen. Die Lebenserwartung von Betroffenen kann bis zu zehn Jahre verkürzt werden. Auch die Lebensqualität ist bei vielen deutlich eingeschränkt, denn übergewichtige Menschen werden in der Gesellschaft häufig diskriminiert und ziehen sich oft aus dem gesellschaftlichen Leben zurück.

Übergewicht und Adipositas sind durch eine Vermehrung des Körperfettes definiert, die auf einem lang anhaltenden Ungleichgewicht zwischen Energiezufuhr und -verbrauch basiert. Nach WHO-Definition liegt eine Adipositas ab einem Körpermassenindex (BMI) von 30 kg/m<sup>2</sup> vor, eine genaue Bestimmung des Krankheitsbildes kann jedoch nur durch eine ärztliche Diagnostik abgeklärt werden. Ursächlich sind häufig die heutigen Lebensumstände, wie beispielsweise die nahezu unbegrenzte Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln, allgemeiner Bewegungsmangel sowie unangemessener Medikamenten- und Medienkonsum. Es gibt aber auch ein genetisch bedingtes Übergewicht.

Da es sich beim Übergewicht um ein multifaktorielles Problem handelt, muss gleichzeitig auf die verschiedenen beeinflussbaren Faktoren der Energiebilanzen eingewirkt werden. Das Salina-Gewichtsmanagement ist ein interdisziplinäres Konzept, das alle wichtigen Komponenten von der Ernährungs- über die Bewegungs- bis hin zur Verhaltenstherapie umfasst, und dies bezogen auf die Phase der Gewichtsreduktion wie auch auf die langfristige Stabilisierung des Gewichts. Mittels Ernährungsanamnese und strukturierter medizinischer Beurteilung wird das Krankheitsbild zunächst analysiert. Eine indirekte Kalorimetrie misst den Grundumsatz über den Sauerstoffverbrauch. Zusätzlich wird die qualitative densitometrische Fettverteilung im Körper gemessen. Auf diesen Ergebnissen wird das individuelle Behandlungskonzept aufgebaut.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.