

Handout 07.09.2022

KURZWAHL GESUNDHEIT

Umgang mit Gewichtsproblemen im

Beratungskontext

Referentin: Kristin Freydank, Diplom-Oecotrophologin

E-Mail: mail@gesundheitsimpulse.net



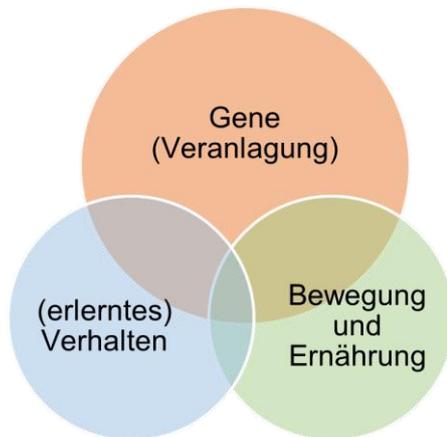
Einordnung

- Klassische Einordnung nach dem BMI (kg/m^2 bzw. Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße):
- Unter 18,5 Untergewicht, ab 25 Übergewicht, ab 30 Adipositas = schweres Übergewicht (ab 35 hoch, ab 40 sehr hoch)
- Ungenau bei muskulösen, trainierten sowie bei besonders kleinen und großen Menschen
- Auch möglich: Bauch- /Taillenumfang:
- viszerale Adipositas ab 81cm bei Frauen, ab 95cm bei Männern
- ab 88 bzw. 102cm deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauserkrankungen
- Die extreme Adipositas ist eine chronische Erkrankung
- Folgeerkrankungen: Diabetes, Fettleber, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall...
- Bei Unter- und auch Übergewicht können Essstörungen auftreten
- d.h. der Umgang mit Essen und das Verhältnis zum eigenen Körper sind gestört
- Magersucht, Ess-Brech-Anfälle, Essanfälle

„Fake News“ Adipositas

- Adipositas ist eigenverschuldet: „Die sind doch selbst schuld“
- Stichwort Werbung für Süßigkeiten und Preise für Softdrinks
- Durch life style Intervention wie Bewegung und Ernährung kann ich jede noch so schwere Adipositas heilen „Die müssen nur gesund essen und sich mehr bewegen“
- Stichwort schlanke Geschwisterkinder mit gleichen Ernährungsgewohnheiten
- Adipöse sind unmotiviert: „Die machen halt nicht, was man ihnen sagt“
- Stichwort Ressourcen im Verhalten, Bildung und finanziell bei sozial benachteiligten Personengruppen
- ⇒ Oft unterschwellige Diskriminierung Übergewichtige

Ursachen



Was meist nicht hilft:

- Motivation durch Abschreckung: „Wenn sie so weitermachen...“
- RatSCHLÄGE geben: „Das Beste für sie wäre...“
- Extrinsische Motivation: finanzielle Vorteile, Prämien etc.

Was kann ich als Berater*in tun?

- Über Gesundheit erkundigen
- Offen und unvoreingenommen zuhören
- zu professioneller Hilfe ermutigen
- evtl. Informationen geben bzw. Eigenmotivation stärken und auf Lösungskompetenz der Klient*innen vertrauen:
 - Offene Fragen stellen: über Ess- / Bewegungsalltag unterhalten
 - Ziele besprechen und warum es sich lohnt sie umzusetzen (Vor- und Nachteile)
 - Konkrete einfache Alltagslösungen und Hindernisse diskutieren

Konkrete externe Hilfen

Präventionsprogramme zum Thema Ernährung, Bewegung und Stress

- Bei Ernährung bis BMI 35 ohne Begleiterkrankungen
- Vor Ort oder online (Internetseiten der Krankenkassen)
- Meist 10 bis 12 Einheiten in der Gruppe

Einzelberatungen

- Bei Zuweisung vom Arzt (z.B. bei Adipositas, Herz-Kreislaufkrankungen) werden bis zu 70% der Kosten bei bis zu 5 Terminen übernommen
- Voraussetzung: qualifizierte Ernährungsberatung
 - www.vdoe.de/experten-suche.html
 - www.quetheb.de/expertenpool/
 - www.dge.de/service/ernaehrungsberater-dge/
 - www.vdd.de/diaetassistenten/umkreissuche/
 - www.vfed.de/de/fachkraeftesuche



Adipositas Patient*innenschulungen

- Kombination von Bewegung, Ernährung, Verhaltenstherapie, soziale Hilfen
- Dauer ca. 1 Jahr
- Vor Ort oder online per App (verschreibungspflichtig): zanadio, oviva

Diabetes-Patient*innenschulung

- Ansprechpartner*innen: Hausarztpraxen oder diabetologische Schwerpunktpraxen
- Meist Kostenübernahme durch die Krankenkasse
- 4 bis 12 Einheiten

Bariatrische OP (Magenband, Schlauchmagen, Magenbypass)

- Reduktion der Sterbewahrscheinlichkeit um 49% (Syn NL, et al Lancet 2021)
- Voraussetzung: BMI über 35 + Begleiterkrankungen oder BMI über 40
- Danach dauerhafte Behandlung nötig / lebenslanges Monitoring und Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln

Essstörungen

- Ansprechpartner*innen: Hausärzt*innen, kassenärztlich zugelassene Therapeut*innen (keine Überweisung nötig), Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen

- z. B. www.nakos.de

„Adipositas-Kur“ in einer Rehaklinik oder in einer speziellen Adipositas-Klinik

- Voraussetzung: starkes Übergewicht (ab BMI 30), bisherige Therapien nicht zielführend, Folgeerkrankungen drohen
- Ambulant oder stationär
- Ansprechpartner*innen: hausärztliche Praxen
- Beratungsstellen: Krankenkassen, Rentenversicherung