



Dana Seidlová-Wuttke studierte Medizin an der Karls-Universität in Prag, machte dort ihren Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe und bildete sich weiter im Fach gynäkologische Endokrinologie. Später habilitierte sie an der Georg August Universität in Göttingen zum Thema „Therapie klimakterischer Beschwerden“ und unterrichtet im Wahlfach Endokrinologie und im Bachelor Studiengang „Molekulare Medizin“. Seit Mai 2012 leitet sie mit Ihrem Mann, Prof. Dr. med. Wolfgang Wuttke, die Hormon- und Gewichtsprechstunde in Göttingen und beide sind Teammitglieder im Medizinischen Experten-Centrum (siehe Seite 8) in Göttingen.

„Low Fat – was ist das für ein Quatsch?“

Im Gespräch mit Dr. Dana Seidlová-Wuttke über grassierendes Übergewicht, die segensreiche Wirkung von Bewegung und das fehlende gesellschaftliche Bewusstsein, Dicksein als Krankheit zu begreifen.

Interview und Fotografie Sven Grünewald

Wie groß ist der Anteil an Übergewichtigen?

Seidlová-Wuttke: Gegenwärtig sind etwa 67% aller Männer und 53% aller Frauen in Deutschland übergewichtig. Leider werden auch immer mehr Kinder übergewichtig – wir haben bereits mehr als 20% übergewichtiger Jugendlicher unter 20 Jahren. Die Lebenserwartung von Männern liegt heute bei durchschnittlich 83, von Frauen über 86 Jahren. Das kann sich demnächst ändern: Wenn wir immer dicker werden, sterben wir früher. Es gibt kein gesundes Übergewicht. Die Therapiekosten für Übergewichtsfolgen lagen im Jahr 2010 bei über 17 Milliarden Euro.

Der lange Zeit verwendete Body-Mass-Index (BMI) eignet sich nicht so gut zur Bestimmung von Übergewicht – wie orientieren wir uns heute?

Seidlová-Wuttke: Heute wird ein einfaches Maß verwendet, der Bauchumfang, der bei Frauen nicht mehr als maximal 90 cm und bei Männern nicht mehr als 100 cm betragen sollte. Vermehrtes Bauchfett vom „Bierbauch-Typ“ ist eine gefährliche Quelle von Entzündungsstoffen, die eine Kaskade von Gesundheitsschäden hervorrufen

kann. Diese Form des Übergewichtes führt zum sogenannten Metabolischen Syndrom, welches durch hohe Blutfette (Cholesterin, LDL und Triglyzeride) gekennzeichnet ist und zu Diabetes 2 sowie erhöhtem Blutdruck führt.

Worauf führen Sie die Zunahme an Übergewichtigen zurück?

Seidlová-Wuttke: Die wichtigste Ursache ist unsere falsche Ernährung – unregelmäßiges und unkontrolliertes Essen. Und dann noch abends, wenn man „zur Ruhe kommt“, zu viel kohlenhydrathaltiges Essen. Damit meine ich Kartoffeln, Pasta, Reis, Brot, Eis, Gummibärchen. Das paart sich häufig mit zu wenig Bewegung. Eine gesunde Grundlage sind 10.000 Schritte am Tag, das sind circa acht Kilometer. Viele Menschen schaffen aber höchstens 300-500 Schritte täglich. Zusätzlich sollte man mindestens dreimal in der Woche Sport treiben, so dass wir nach 30 Minuten zum Schwitzen kommen. Als dritte Ursache kommen Stress, Medikamente und Alkohol hinzu.

Wie wirkt sich Bewegung auf den Körper aus?

Seidlová-Wuttke: Menschen, die sich gerne

bewegen, sind fröhlicher, altern langsamer und sind weniger krank. Vor allem entwickeln sie im Alter seltener eine Osteoporose, eine Arthrose oder Muskelschwund. Dadurch sind sie insgesamt sozialer und kommunikativer.

Und umgekehrt gefragt: Was sind die Auswirkungen einer zu Übergewicht führenden Fehlernährung?

Seidlová-Wuttke: Die Fehlernährung führt zu zahlreichen Erkrankungen wie Diabetes, Osteoporose, Arthrose, Herz-Kreislauf- und Verdauungsproblemen, Entwicklung von Allergien und reduzierter Schaffenskraft und nicht zuletzt von Krebs. Zum Beispiel hoher Blutdruck: Jede zweite Frau über 50 in Deutschland hat einen hohen Blutdruck. Außerdem wird zunehmend klar, dass Übergewicht die Entwicklung fast aller Krebsarten verdoppelt.

Wie sieht in Ihren Augen eine vernünftige Ernährung aus?

Seidlová-Wuttke: Sie sollte ausgewogen sein, also vielfältig – ich bin kein Freund davon, bestimmte Nahrungsmittel zu verbieten. Die Essintervalle sollten nicht länger als zweieinhalb Stunden sein. Man sollte mit ▶

„Es gibt kein gesundes Übergewicht.“

Dana Seidlová-Wuttke

einem normalen Frühstück (belegte Brote oder Brötchen, Müsli oder Jogurt) den Tag beginnen, vormittags sollte man ein bis zwei Stücke Obst essen, wobei wir insbesondere auch aus der regionalen Vielfalt schöpfen sollten, also Jahresobst wie Äpfel, Birnen, Mirabellen, Zwetschgen etc. Und nicht zu vergessen das Trinken. Wir haben zum Beispiel gutes Wasser in Göttingen, es muss nicht immer Saft sein. Das Mittagessen sollte möglichst die Hauptmahlzeit sein. Abends jedoch, wenn man keinen Sport mehr treibt und sich nicht mehr bewegt, sind Kohlenhydrate zu vermeiden, weil diese dann rasch zu Fett umgewandelt werden. Also statt Pizza, Brot, Kartoffeln, Reis, Obst, Süßigkeiten und Obstsaften sollte man besser eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Eierspeisen mit großen Portionen Gemüse oder Salaten essen.

Kann man denn auch noch in höherem Alter mit dem Sporttreiben beginnen und so einer langjährigen Fehlentwicklung begegnen?

Seidlová-Wuttke: Je früher man mit Sport beginnt, desto länger erinnert sich das körperliche Gedächtnis daran. Denn junge Menschen, die Sport treiben, entwickeln einen optimalen Knochen-, Gelenk- und Muskelzustand. Dadurch bleibt das Herz-Kreislaufsystem auch im höheren Lebensalter noch gesund. Fängt man mit 40 Jahren oder später an, Sport zu treiben, dann dauert es mindestens ein Jahr, bis sich der Körper daran gewöhnt hat. Aber auch das ist natürlich gesundheitsfördernd.

Welche Rolle kommt heute den Eltern zu?

Seidlová-Wuttke: Wir sehen auf der Straße Menschen, die kaum gehen können, sie schlurfen mit den Fußspitzen nach innen, gehen nicht aufrecht und haben eine Körpersprache, die überhaupt nicht dynamisch wirkt – man kann schon daran sehen, dass sie keinen Sport treiben. Es liegt natürlich in den Händen der Eltern, den Gesundheitszustand ihrer Kinder zu fördern, aber häufig handeln die Eltern nicht. Zudem ist es auch eine Kostenfrage. Deshalb sehen wir mehr und mehr übergewichtige Erwachsene mit einer ungesunden Körperhaltung.

Die Eltern haben oft keine Zeit, beide arbeiten. Das Kind ist derweil im Hort oder in der Ganztageschule, also gibt es wenige Möglichkeiten, zu kontrollieren, wie es aufwächst. Ich glaube, da ist der Schwachpunkt. Die Lehrer können nicht das Familiendefizit ausgleichen. Hinzu kommt die immer stärker zunehmende Ernährung mit Fertigprodukten. Kinder und Jugendliche, aber auch immer mehr Erwachsene, ernähren sich von „Fast Food“, zu Hause wird nur noch selten gekocht. Diese Defizite können nur ausgeglichen werden, wenn man sich privat Zeit nimmt und sich bewusst mit dem Thema auseinandersetzt. Das erfordert viel Engagement.

Welche Haltung begegnet Ihnen bei Menschen, wenn Sie mit ihnen über Ernährungsfragen sprechen?

Seidlová-Wuttke: Das hängt vom Übergewicht ab. Menschen, die schlank sind, empfinden schon fünf Kilo zu viel als Übergewicht – sie sind häufig am Thema interessiert und setzen sich damit auseinander. Wenn die Leute aber deutlich übergewichtig sind, sagen sie häufig: „Ich bin dick, weil ich krank bin“ – und nicht: „Ich bin krank, weil ich dick bin“. Sie haben die Abhängigkeit vom Essen nicht erkannt und wollen es auch nicht. Es gibt eine Studie, in der übergewichtige Menschen nach ihrer täglichen Nahrungsaufnahme gefragt wurden. Dann wurden sie genau nach ihren eigenen Vorgaben über einen Monat kontrolliert ernährt. Zum großen Erstaunen dieser Menschen hatten sie nach diesem Monat alle bis zu fünf Kilo abgenommen. Das beweist, dass das subjektive Empfinden von Nahrungsaufnahme bei diesen Menschen aus dem Ruder gelaufen ist: Ein Keks hier, ein Stück Kuchen oder ein Softdrink dort wurden einfach nicht registriert. Auch das gesellschaftliche Umfeld ist da leider nicht hilfreich: In Deutschland müssen dicke Menschen kaum soziale Nachteile in Kauf nehmen und der dicke Bauch wird als Zeichen für Wohlstand gesehen. Wir müssen also dazu kommen, Übergewicht als ein Gesundheitsproblem anzuerkennen und Bewegung als etwas Sinnvolles zu definieren. Ich erkläre meinen Patienten, dass wenn sie 100 Kilo wiegen, es ungemain

wichtig ist, beispielsweise nach der Arbeit zu Fuß nach Hause zu gehen.

Welche Rolle spielt die Nahrungsmittelindustrie für das Übergewicht?

Seidlová-Wuttke: Die Nahrungsmittelindustrie führt uns an der Nase herum. Sie behauptet, dass Fett fett macht. Das ist jedoch falsch. Kohlenhydrate machen fett – alle Mehlspeisen, aber auch Früchte und Kartoffeln. Deswegen sind diese Werbesprüche mit „Low Fat“ einfach nur dumm. Ich habe es schon erlebt, dass Low Fat Chips auf den Markt kamen und der übergewichtige Patient dann gesagt hat: Ach, die kann ich ja wieder essen. In Amerika liest man auf fast allen Produkten: low fat. Was ist das für ein Quatsch? Auch in Deutschland finden wir immer wieder Reklamen wie „nur noch die Hälfte Fett“ oder „noch weniger Fett“. Das ist aus zwei Gründen dumm, denn der Anteil von fettmachenden Kohlenhydraten wird gar nicht erwähnt und es wird auch nicht gesagt, womit verglichen wird. Wichtig wäre es, den Anteil an Kohlenhydraten zu reduzieren und den von Proteinen hervorzuheben. Milch ist ein gutes Beispiel: Auf fast allen Milchsorten wird in großen Buchstaben der Fettanteil hervorgehoben, alles andere findet man im Kleingedruckten.

Bietet unser Gesundheitssystem ausreichende Rahmenbedingungen, um mit der Volkskrankheit Übergewicht richtig umgehen zu können?

Seidlová-Wuttke: Die meisten Ärzte haben gar nicht mehr die Zeit, ihre Patienten ordentlich zu beraten. Wird bei übergewichtigen Patienten in einer Blutprobe ein zu hoher Cholesterin-Wert festgestellt, wird ein Statin verschrieben und geraten, mehr Sport zu treiben. Wenn der Arzt sich die eigentlich notwendige Zeit nehmen würde, um jedem Patienten die zuvor beschriebenen Zusammenhänge zu erklären, würde er pleitegehen. Gerade das ist aber wichtig und führt zu Erfolgen. Unsere Patienten nehmen unter den oben beschriebenen Vorgaben innerhalb von drei Monaten im Durchschnitt 2,5 Zentimeter Bauchumfang ab, das ist etwa eine Kleider- oder Hosenbundgröße. Dazu müssen sie den Patienten aber sehr feinfühlig begleiten. ○