

„Das gesunde Abnehmen und die Vorbeugung von Übergewicht wird nur funktionieren, wenn Ärzte und Betreuer auch auf die Psyche ihrer Patienten eingehen.“

Kurt Widhalm, Leiter der Abteilung für Ernährungsmedizin der Uni Wien



29 Prozent

der Südtiroler litten im Jahr 2015 an chronischen Erkrankungen. In den folgenden Jahren ist mit einer Zunahme zu rechnen. Um so wichtiger sind Prävention, Früher-

kennung und das Wissen, wie man mit der Krankheit am besten umgeht. Projekte wie EVVIVA sollen den Betroffenen und deren Umfeld helfen.

Ärzte sollen keine Diäten verordnen

GESUNDHEIT: Ernährungsexperte aus Wien kritisiert Hungerkuren – Nur das Ändern von Verhaltensmustern kann Übergewicht vermeiden

BOZEN. „Es ist schwachsinnig, Diäten zu verschreiben“, betont Kurt Widhalm, Leiter der Abteilung für Ernährungsmedizin an der Uni Wien. Bei der heutigen Ärztefortbildung in der Therme Meran ruft er Südtirols Ärzte dazu auf, mehr auf die Patienten und deren Psyche einzugehen. Die „Dolomiten“ haben mit Widhalm über die wichtigsten Punkte der gesunden Gewichtsreduktion gesprochen.

„Dolomiten“: Was ist das Ziel Ihres Besuchs?

Kurt Widhalm: Der Grund für meinen Besuch in Südtirol geht auf die Beschlüsse der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der EU zurück: Diese Institutionen setzen das Ziel, mit präventiven Maßnahmen gegen das Übergewicht und dessen Auswirkungen in den europäischen Ländern vorzugehen.

„D“: Warum ist die Prävention von Übergewicht so wichtig?

Widhalm: Der Anteil der übergewichtigen Menschen in Europa nimmt rasant zu. An den Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf- und Skeletterkrankungen sowie Krebs leiden immer

mehr Menschen, vor allem auch Kinder und Jugendliche.

„D“: Worauf ist das zurückzuführen?

Widhalm: Neben den bekannten Fehlern wie falsches Essverhalten und zu wenig Bewegung sind die Gestaltung des Alltags und die täglichen Gewohnheiten sowie die Psyche bedeutende Faktoren. Hinzu kommt der Einfluss der Industrie, welcher das Verhalten und die Psyche beeinflusst.

„D“: Sie nennen die Industrie als Ursache für das Übergewicht?

Widhalm: Durch versteckte Kalorienbomben in Lebensmitteln und überzuckerten Getränken mästet die Industrie in der heutigen Zeit sozusagen die Bevölkerung. Kinder werden mit verschiedensten Formen, Farben und Geschmäckern von Süßigkeiten überschüttet. Das ist ein sehr großes Problem. Vor allem die Werbung trägt einen großen Teil dazu bei und lenkt die Gedanken der Menschen, was wiederum das Verhalten beeinflusst.

„D“: Wie kann man trotz der vielen Verlockungen abnehmen?

Widhalm: Es ist sehr schwer, eine allgemeine Formel für eine langzeitige Gewichtsabnahme zu finden. Jeder hat andere Verhaltens-



„Das Verhaltensmuster und die Psyche haben auf die Gesundheit und auf das Gewicht eine große Auswirkung.“

Ernährungsexperte Kurt Widhalm

muster, eine andere Arbeit, andere soziale Begebenheiten und eine andere psychische Stärke. Die Gewohnheiten, die unseren Alltag lenken, spielen meiner Meinung nach eine sehr wichtige Rolle, die aber meistens nicht berücksichtigt werden.

„D“: Warum spielen Gewohnheiten so eine wichtige Rolle?

Widhalm: Das Verhaltensmuster und die Psyche haben auf die Gesundheit und auf das Gewicht eine große Auswirkung. Beispielsweise sind Familienangewohnheiten wie kochen, zusammen essen, zusammen etwas unternehmen, ausschlaggebend für die Gesundheit und die Gewichtszunahme. Wenn Menschen abnehmen wollen, ist es wichtig, dass sie auf die täglichen Gewohnheiten achten und sich fragen, ob es etwa gut ist, wenn man abends nicht mehr die Motivation findet, etwas Gesundes zu kochen und sich mit Fast Food

zufriedengibt. In der Hinsicht auf gute und schlechte Gewohnheiten ist es ratsam, eine ausgebildete Person um Rat zu fragen.

„D“: Geben Sie dieses Anliegen heute auch an die Ärzte weiter?

Widhalm: Ja, genau. Mir ist es sehr wichtig, dass Ärzten klar wird, dass vor allem Gewohnheiten das Gewicht und die Gesundheit beeinflussen. Es ist Schwachsinn, einen übergewichtigen Patienten nur zu einer Diät zu verdonnern. Das gesunde Abnehmen und die Vorbeugung von Übergewicht werden nur funktionieren, wenn die Ärzte und Betreuer auch auf die Psyche ihrer Patienten eingehen.

„D“: Wie kann man am besten Gewicht verlieren?

Widhalm: Menschen, die Gewicht verlieren wollen, sollen es auf keinen Fall mit kurzfristigen Diäten versuchen, denn ein kurzer Zucker- oder Fett-Entzug ist

auf die Dauer keine Lösung. Die Betroffenen müssen ihre Fehler im Alltag finden und korrigieren.

„D“: Wo gibt es die beste Unterstützung für diese Methode?

Widhalm: Bei Kursen oder persönlichen Beratungen kann man die beste Unterstützung finden. So sind Kurse, wie sie von der Therme Meran angeboten werden, sehr hilfreich, denn dort erarbeitet man gemeinsam mit Experten auch die Fehler des Alltags. Wenn man die Gewohnheiten mit den Betreuern erarbeitet, werden den Betroffenen einerseits die Fehler bewusst, andererseits verstehen sie, in wie weit sich bestimmte Verhaltensmuster auf den Körper auswirken.

„D“: Warum sind diese Kurse hilfreich?

Widhalm: Die Kurse „Leichter Leben“ der Therme Meran beinhalten eine medizinische Begleitung und Ernährungsberatung, Bewegung sowie ein Verhaltenstraining. Sozusagen ein Rundumpaket, das Betroffene unterstützt. Des weiteren bieten sich in Südtirol zahlreiche Aktivitäten an, die man unbedingt ausnutzen sollte: von Wandern, bis hin zum Radfahren oder Skifahren im Winter.

Interv.: Sabine Kerschbaumer

© Alle Rechte vorbehalten.



Die vielen Verlockungen und die große Auswahl der Nahrungsmittel, macht das Abnehmen für viele zu einer Herausforderung.