



HINTERGRUND

NAHRUNG FÜR DIE WELT

Was und wie
essen wir morgen?

Seiten 2-4

SERVICE

SEELE UND ÜBERGEWICHT

Ein Vortrag zur
Selbsthilfe

Seite 6

SERVICE

DAS WAR DER sapsTAG 2016

Rückblick in Bildern

Seiten 7/8

editorial



Dank und Ausblick

Meine Bitte um Unterstützung im Editorial der letzten Ausgabe hat eine Welle der Anteilnahme ausgelöst. Dank grosszügigen Spenden und dank neuen Partnerschaften ist der Fortbestand unserer Stiftung vorerst gesichert. Dafür meinen herzlichen Dank, auch im Namen all der Adipositas-Betroffenen, die bei uns täglich um Rat und Hilfe nachsuchen.

Eine zentrale Rolle spielt in diesem Zusammenhang das Bundesamt für Gesundheit (BAG). Es hat uns den Auftrag erteilt, im Blick auf die Umsetzung der nationalen Strategie zur Bekämpfung nicht-übertragbarer Krankheiten (NCD) ein Konzept zu erarbeiten, um unsere Dienstleistungen einem noch weiteren Kreis zugänglich zu machen. Was davon umgesetzt – und auch finanziert – werden kann, wird im kommenden Jahr entschieden.

Unsere Arbeit ist nötiger denn je: neben der niederschweligen Beratung und Begleitung von Adipositas-PatientInnen geht es vor allem auch um ein gesellschaftliches und politisches Lobbying im Interesse der Gesundheitsprävention. Wie zwingend das ist, hat vor kurzem der fatale Entscheid von National- und Ständerat gezeigt, der es im Interesse des «freien Marktes» abgelehnt hat, die Werbung für Tabakwaren zu beschränken!

Wir bleiben dran und kämpfen auch im kommenden Jahr für unsere und Ihre Anliegen.

HEINRICH VON GRÜNIGEN
PRÄSIDENT SAPS

Was und wie essen wir morgen?

«Nourishing the world» lautete das Motto für das diesjährige «Nestlé International Nutrition Symposium», das zum dreizehnten Mal am Hauptsitz des Nahrungsmittel-Multis in Lausanne durchgeführt wurde. Wissenschaftler aus aller Welt legten ihre Sicht der Dinge dar.

HEINRICH VON GRÜNIGEN



Quelle: fotolia.com ©Wilm Ihlenfeld

Nicht nur kriegerische Auseinandersetzungen – bis hin zur Gefahr eines atomaren Konfliktes – bedrohen unsere Welt: ein ganz besonderes Problem stellt die Lebensmittelsicherheit dar, wenn es darum geht, eine stetig wachsende Menschheit ausreichend zu ernähren. Mit dieser Herausforderung sehen sich vor allem jene konfrontiert, die weltweit mit der Produktion und dem Verkauf von Nahrungsmitteln befasst sind.

Zukunfts- und Klimaforscher, Biologinnen, Gesundheitsverantwortliche:

sie alle skizzierten ihre Vorstellungen am Nestlé-Symposium, das Ende Oktober 2016 stattfand: zu einem Zeitpunkt, da noch niemand damit rechnen mochte, dass die anstehenden Präsidentschaftswahlen in USA ihre Arbeit innert kürzester Zeit massiv beeinflussen könnten...

Der Grundtenor der meisten Ausführungen war verhalten optimistisch: «Wir schaffen das!». So etwa **Sir Jonathan Porritt**, Begründer des Zukunftsforums Cheltenham in England, wenn er

buchtipp



ZUCKER – der heimliche Killer

Seit man den Zucker als den wahren Bösewicht und Mit-Verursacher von Adipositas und sämtlichen Folgekrankheiten (inklusive Alzheimer) identifiziert hat, nimmt das Wissen um die Hintergründe und Zusammenhänge stetig zu. Dieses Buch ist eine wahre Fundgrube an Informationen über die physiologischen Wirkungen des Süsstoffes, seinen Einfluss auf unseren Stoffwechsel, auf das Nervensystem (wo er Reaktionen auslösen kann wie Nikotin und harte Drogen...). Eine durch unseren Lebensstil erzwungene «Sucht», von der wir uns unbedingt entwöhnen müssen – und es auch können! Dabei geht es nicht nur um eine Fülle von verständlich

aufbereiteten Informationen, sondern ebenso um praktische Tipps für den Ernährungs-Alltag, für eine gesunde, zuckerfreie Lebensweise schon von klein an. Eine Reihe schmackhafter Rezepte – ohne Zucker-Zusatz – von einem Sterne-Koch runden das Buch ab, das für bewusste EsserInnen und alle Interessierten keine Fragen offenlässt. (vgn.)

Dr. med. Kurt Mosetter, Dr. Wolfgang A. Simon, Anna Cavalius...
Zucker – der heimliche Killer. Raus aus der Zuckersucht.
190 Seiten, Gräfe und Unzer, München 2016,
ISBN 978-3-8338-5519-1 – CHF 22.30

die Welt beschrieb, die «wir» bis 2050 gestalten müssen: Der Umstieg auf erneuerbare Energie wird abgeschlossen sein, wir sind auf dem Weg zu einer Null-Emissions-Gesellschaft, aber es bleibt noch viel zu tun: künftiges Wachstum muss CO²-neutral sein, es darf keine grossflächigen Rodungen mehr geben, wir müssen unseren Fleisch- und Milchkonsum einschränken, wir müssen lernen, «CO²-positiv» zu produzieren. Und den «Foodwaste» könnten wir sofort stoppen!

Ann Tutwiler leitet das internationale Biodiversity-Institut. Sie weist darauf hin, dass 6 der 11 grössten Gesundheitsrisiken direkt auf eine falsche Ernährung zurückzuführen sind. Weltweit gibt es fast 400 000 Pflanzenarten, rund 5000 davon werden für die Ernährung genutzt, aber bloss 3 (nämlich Mais, Reis und Weizen) liefern mehr als 50 Prozent der pflanzlichen Kalorien, die weltweit verzehrt werden. Und globale Prozesse in der Agrochemie spitzen diese Situation noch weiter zu. Wir müssen alte Nutzpflanzen wieder einführen, aber es gibt noch keinen gemeinsamen Plan für die Umsetzung der Agro-Bio-Diversität.

Sir Leszek Borysiewicz, Professor für Medizin an der University of Cambridge, befasste sich mit der Rolle der Forschung für die Lebensmittelsicherheit. Die westliche Ernährungsweise ist nicht nachhaltig! Fehlernährung ist die Hauptursache für zahlreiche Gesundheitsprobleme (insbesondere für die nicht-übertragbaren chronischen Krankheiten NCD). Die Universitäten müssen die Forschung auf diesem Gebiet intensivieren, sie müssen auf ihre Unabhängigkeit von der Wirtschaft achten und ihre wissenschaftliche Autorität ins Spiel bringen, um ihre Verantwortung in der Zivilgesellschaft wahrnehmen zu können. Cambridge bietet deshalb verschiedenen NGO-Gesundheitsligen in England Räumlichkeiten an, um einen direkten Kontakt zwischen Forschung und den Bedürfnissen der Gesellschaft herzustellen.

Agnes Kalibata, vormals Agrarministerin von Ruanda, berichtet über die «Alliance for a Green Revolution in Africa», ein Projekt, mit dem eine nachhaltige Entwicklung der Landwirtschaft in Afrika gefördert werden soll. Dabei geht es um den gezielten Auf- und Ausbau der «Kleinwirtschaft»: damit soll verhindert werden, dass internationale Konzerne in grossem Stil und mit industriellen Methoden flächendeckend Getreide anbauen und dadurch die lokalen Infrastrukturen zerstören, wie dies bereits in zahlreichen Regionen geschehen ist. Vielmehr sollen die ruralen Gemeinden ermuntert und unterstützt werden,



13th Nestlé International Nutrition Symposium: Nourishing the World

mit witterungs-resistenten «alten» Getreidesorten (vor allem Hirse) eine Grundlage für ihre Existenz zu schaffen.

Professor Thomas Stocker, Klimaforscher an der Universität Bern und einer der international führenden Experten, stellte die Frage: Menschgemachter Klimawandel – Fluch oder Chance? Er räumte gründlich auf mit den Mythen, auf die sich Klimawandel-Lügner auch hierzulande gerne berufen, dass das Treibhausgas ohne Einfluss auf die Erderwärmung sei, dass diese ja nicht mehr weiter zunehme und dass es gar nicht möglich sei, genaue Prognosen bezüglich des Klimas zu machen ... Mit eindrücklichen Forschungsergebnissen belegte er den Zusammenhang zwischen den durch die Menschen verursachten Umwelt-Einflüssen und dem weltweiten Anstieg der Temperatur und den verheerenden Folgen, die diese Entwicklung auf die künftige Lebenssituation weiter Landstriche haben wird, wenn es nicht gelingt, die Erwärmung zu reduzieren bzw. zu stabilisieren. Dies bedingt aber

nicht weniger als eine umfassende industrielle «Revolution», wie es sie so noch nie gegeben hat, um den Treibhausgas-Ausstoss zu reduzieren und eine weltweite «Decarbonisation» – also den Verzicht auf die Produktion von CO² in jeder Form – zu erreichen. In diesem Sinne kann die drohende Klimaerwärmung durchaus auch eine Chance bedeuten, indem sie ein Umdenken erzwingt.

Professor Leroy Hood, Begründer und Leiter des Institute for Systems Biology in Seattle, USA, zeichnete eine Vision, die bedenklich an «Brave New World» erinnert: sein Institut propagiert die «P4-Medizin». Die vier P's bedeuten: Predictive (vorhersagbar), Preventive (vorsorglich), Personalized (personalisiert) und Participatory (partizipativ). Dieses Konzept geht davon aus, dass unsere Gesundheit (bzw. eine Erkrankung) zu 30 % durch die Genetik bestimmt wird, zu 60 % durch die Umwelt und den Lebensstil und nur durch 10 % durch die Medizin. Methoden wurden

ANZEIGE

Die sprechende Personenwaage

SWISS WAAGEN
IHR Waagen-Profi!



Typ XL-550 – 250 kg Kapazität

- automatische Einschaltung
- stabile und grosse Wiegefläche
- einfache Bedienung und Programmierung
- Genauigkeit: 0.1 kg
- grosses Display
- deutliche Sprachausgabe
- Gerät spricht 4 Sprachen

Swiss Waagen

info@medizinalwaagen.ch
www.medizinalwaagen.ch
Fax 043 843 95 92

Swiss Waagen DC GmbH
Usterstr. 31, 8614 Bertschikon
Telefon 043 843 95 90

VON MELA THALER

Essen!

«Essen ist fertig!» rufe ich jeweils um 18 Uhr, während der Rest der Familie in der Wohnung herumwuselt. «Ich mues aber em Teddy no d'Windle wächsle», sagt Kind 1, während das Baby, Kind 2, sich an meinen Beinen festklammert und mich so daran hindert, mit der heissen Gratinform von A nach B zu gehen. «Essen ist feeeeertig», rufe ich wieder, diesmal etwas eindringlicher und, ja, auch unfreundlicher. Aus dem hintersten Zimmer ist tiefes Männergebrummel zu vernehmen, das ich nicht einordnen kann. «Törf i no schnäll es Wasserfarb-Bild male?», fragt jetzt Kind 1, das ich nun, Gratinform in der Hand und Kleinkind am Bein, ultimativ heisse, sich hinzusetzen. «Ich han aber nöd gern Herdöpfel», meckert Kind 1, währenddem ich Kind 2, jetzt im Tripprapp, in letzter Sekunde daran hindere, den Krug vom Tisch zu schmeissen. «Ässe! Isch! Fertig!» rufe ich nun noch ein letztes Mal in den hinteren Teil der Wohnung und mache den Fehler, mich eine Sekunde vom Tisch abzuwenden. Nun liegt der Teller von Kind 2 mitsamt dem Essen auf dem Boden und Kind 1 probiert mit tüftlerischer Neugierde aus, ob ihm mit Wasser verdünnter Gratin besser schmeckt. Immerhin kommt der Mann jetzt an den Tisch. «Ha gar nöd so Hunger», sagt er, und ich erkenne in seinem Atem das XL-Pack M&Ms, das er auf dem Heimweg gegessen haben muss. Gerade als wir «En Guete» sagen, klingelt es an der Tür. Der Mann geht öffnen, das Baby schmiert sich Rahmsosse hinter die Ohren und Kind 1? «Ich mues go Gaggi mache!» Gaggi. Das trifft!

entwickelt, um aufgrund von Analysen der Gen-Strukturen oder deren Veränderung das Risiko für 60 Krankheiten schon frühzeitig (z.T. bereits vor der Geburt) zu erkennen und gezielt so einzuwirken, dass die Krankheit gar nicht ausbricht. Ziel ist es, die Behandlung von Krankheiten zu ersetzen durch Angebote einer «Scientific Wellness Industry», wodurch ein gänzlich neuer Industrie-Zweig entstehen könnte...

Nahrung, Lebensmittel, Essgewohnheiten der Zukunft werden einen wesentlichen Einfluss haben auf eines der drängendsten Gesundheitsprobleme der Gegenwart: die nach wie vor ansteigende Adipositas-Epidemie. Man war daher gespannt auf die Ausführungen von **Dame Sally Davies**, Chef Medical Officer von England (also die oberste Gesundheitsverantwortliche und Beraterin der britischen Regierung), zum Thema: Adipositas – eine nationale Aufgabe. Diese wird laut Davies «diskret» angegangen, ohne Konfrontation, eher durch Kooperation. Jährlich wird der Adipositas-Status der Bevölkerung erfasst. Es besteht Handlungsbedarf: 66,4 % der Männer und 57,5 % der Frauen sind übergewichtig, 20 % sind adipös. Jedes 3. Kind über 6 Jahre ist zu dick. Die Kinder konsumieren zu viel Zucker, 25 % davon kommen von Softdrinks. Der Konsum von Fastfood hat massiv zugenommen, die Kosten für die Behandlung der Adipositas übersteigen die Kosen von Polizei und Feuerwehr. Ein besonderes Problem ist die Früherkennung. Die Frage ist, ob Adipositas bis 2050 zum «Normalzustand» werden wird. Die Ursachen sind vielfältig und komplex, Massnahmen müssen sowohl bei der Umwelt als auch beim Verhalten des Einzelnen ansetzen, aber es gibt noch immer kein Patentrezept. Wenn ein Kind, das heute in England geboren wird, ins Erwachsenenalter eintritt, wird jeder dritte an Adipositas erkrankt sein.



Dame Sally Davies: Nationale Aufgabe

Nicht wenige der Referate liessen die Teilnehmenden des Symposiums in einer gewissen Ratlosigkeit zurück: die Probleme sind erkannt und werden akribisch erforscht. Lösungen sind theoretisch vorhersehbar, aber ihre Umsetzung erfordert ein Zusammenwirken aller Verantwortlichen weltweit: die Globalisierung erweist sich sowohl als Risikofaktor wie auch als der wohl einzige Ausweg aus einer sich noch zuspitzenden Lage. Und gleichzeitig erstarken jene Kräfte, die sich am kurzfristigen Profit orientieren und zugleich auf Abschottung drängen... Dieses Dilemma kam im persönlichen Austausch immer wieder zur Sprache.

Die Nestlé-Verantwortlichen unterstrichen in zahlreichen Statements ihre Bereitschaft zu einer nachhaltigen, umweltbewussten Produktion und ihren Willen, eine positive Rolle zu spielen auf dem grossen Markt der Zukunft. Man ist gespannt, welche Taten auf diese Worte folgen. ■

sapsnews

- **Partnerkliniken:** neu in der Gruppe der mit der SAPS liierten Kliniken und Praxen sind das Spital Muri, die Hirslanden-Klinik Beau-Site in Bern, das Spital Männedorf sowie die Praxis adimed (Winterthur) und das Ärztezentrum Reichenburg (siehe auch Seiten 9/10).
- **SAPS als neutrale Informationsstelle:** Mit je einem informativen Beitrag hat sich die SAPS in zwei Medizin-Beilagen zum Tages-Anzeiger und zur SonntagsZeitung geäussert, die Beiträge können unter www.saps.ch nachgelesen werden.
- **Nationale Referenzstelle:** die SAPS hat beim Bundesamt für Gesundheit ein Projekt eingereicht, um sich künftig als Referenz-

stelle mit niederschweligen Beratungs-Angeboten für Adipositas-PatientInnen zu etablieren.

- **Wie funktioniert «ketogen»?** Im Rahmen einer Lehrveranstaltung der FFHS Regensdorf wurde der SAPS-Präsident eingeladen, über seine Erfahrungen mit der ketogenen Ernährung (Verzicht auf Kohlenhydrate) zu berichten.
- **SAPS-Newsletter:** der neu konzipierte elektronische Newsletter soll auch 2017 an rund 700 Empfänger verschickt werden. Er kann unter Tel. 044 251 54 13 oder info@saps.ch abonniert werden.

sapsnews

Patienten-Organisationen auf dem Prüfstand

(saps) Das Interesse der Touristen aus Japan am SAPS-Stand hielt sich in Grenzen. Dennoch bot der Anlass den teilnehmenden Organisationen eine gute Möglichkeit, unter einander Erfahrungen auszutauschen.



Kathrin Lorenz und Heinrich von Grünigen am SAPS-Stand

Das global tätige Biopharmaunternehmen **AbbVie** mit seinen Schweizer Büros in Baar (ZG) organisierte zum zweiten Mal die Publikums-Veranstal-

tung «Walk&Talk», um Patientenorganisationen von chronisch erkrankten Menschen in angenehmer Atmosphäre die Möglichkeit zu bieten, sich der Öffent-



Am Diskussionstisch (von links):
Olaf Weppner (AbbVie), Rebekka Toniolo (Krebsliga Zug), Adéla Fanta (SMCCUV),
Regierungsrat Markus Pfister

lichkeit zu präsentieren und Kontakte zu pflegen. Und vor allem um etwas Grundlegendes zu erfahren: «Ich bin nicht allein.» In einer Podiumsdiskussion unter der Leitung des SAPS-Präsidenten stellten sich der Gesundheitsdirektor des Kantons Zug und der AbbVie-Chef den Fragen der Teilnehmenden. – Der Anlass soll am 23. September 2017 zum dritten Mal in Zug (auf dem Landsgemeindeplatz) über die Bühne gehen. ■

ANZEIGE



EAT BETTER NOT LESS



ALL NATURAL
Bio, vegan & glutenfrei



LOW CARB
Komplexe Kohlenhydrate



HIGH PROTEIN
Hochwertiges Eiweiss



HEART HEALTHY
Ideal für Diabetiker

**30%
RABATT**

Rabattcode einlösen auf www.edamama.ch

EDAMAMA-SAPS

Der innere Weg zur Leichtigkeit – Wenn unsere Gefühle dick machen

(saps) Anlässlich eines monatlichen Treffens der sapsGruppe in Zürich Oerlikon hat Ernährungspsychologin Brigitte Jenni über das Thema Gefühlswelt und Übergewicht referiert. Ihre Ausführungen stiessen bei den Teilnehmerinnen auf grosses Interesse und sorgten für Gesprächsstoff.

Viele der Gruppenmitglieder haben eine Magenoperation hinter sich oder stehen davor. Für sie stellte sich die Frage, ob nach dieser Operation «alles besser wird»...

Was geschieht nach der OP auf emotionaler Ebene?

Wird dann alles «leichter»? und wird dann meine Seele endlich satt?

Passend zu dieser Thematik stellte Brigitte Jenni das Buch von Renate Göckel zur Diskussion. Die Verhaltenstherapeutin, hat zum Thema Essstörungen diverse Bücher veröffentlicht und eines passt besonders gut zu dieser Problematik: «Warte nicht auf schlanke Zeiten»

Hier ein paar Kerngedanken aus ihrem Buch:

«Es ist ein Buch für Frauen, die ihr 'richtiges Leben' bisher stets auf 'dünne Zeiten' verschoben haben – und gleichzeitig dafür sorgten, das die 'dicken Zeiten' nicht zu Ende gehen. Frau hat gute Gründe, ihr Fett noch zu behalten. Es hat eine Aufgabe in ihrem Leben zu erfüllen. Und damit ist es nicht mehr der GRUND für ein unbefriedigendes Leben, sondern die LÖSUNG – die Lösung unbewusster Probleme. Das Fett soll vor Erfahrungen schützen, denen frau sich nicht gewachsen zu sein glaubt.»

Durch eine bariatrische Operation ändert sich tief auf der emotionalen Ebene normalerweise nur wenig. Nach einigen

Monaten hat man sich an den schlanken Körper gewöhnt. Leider wird man auch viel dünnhäutiger und sensibler und spürt dadurch seine Gefühle wie z.B. Wut und Traurigkeit noch stärker. Vorher hatte man keine ideale Methode gehabt, damit umzugehen, und das kann man dann, wenn man schlanker ist, auch nicht automatisch besser.

Wenn ich das Essen missbrauche, spüre ich nicht mehr so intensiv Unzufriedenheit, Angst, Enttäuschung, Unsicherheit, Frustration, Alleinsein, Spannung, Depression und mangelnde Liebe. – Aber wir suchen unbewusst Kontakt, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Erfolg, Anerkennung und Liebe.

Ebenso wie körperlicher Hunger ist auch seelischer Hunger ganz normal. Jeder Mensch braucht Nahrung und zwar nicht nur in Form von Kalorien, sondern auch in Form von Wärme, Nähe, Geborgenheit oder Entspannung.

Erst mit der Suche nach dem seelischen Hunger, der bisher körperlich ausgedrückt wurde, können wir wieder ins Gleichgewicht kommen. Denn die Seele ernährt sich von dem, worüber sie sich freut.

Das Problem «Übergewicht» einmal von der emotionalen Seite her zu betrachten ergab sehr lebhaftes Diskussionsrunden in der Gruppe.

Eine weitere Gesprächsrunde gab es mit der Übung: «Appetit auf Nicht-essbares» aus dem Buch von Thea Rytz: «Bei sich und in Kontakt. Körperthera-

peutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag»:

«Fällt es Ihnen manchmal schwer zu unterscheiden, ob Sie hungrig sind, aus Genuss essen möchten oder ob Sie eigentlich Appetit auf etwas Nichtessbares haben? Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich eine Liste von Aktivitäten aufzuschreiben, die Sie mit Lust, aber nicht mit Essen verbinden. Welche Empfindungen, Gefühle und Gedanken verbinden Sie persönlich mit Lust und Genuss? – Lassen Sie sich von Erfahrungen, auf die Sie wirklich Lust haben, berühren und nähren. Nehmen Sie die Erfahrungen in sich auf, wie sorgfältig ausgewählte Speisen. Geben Sie sich die nötige Zeit, um das Erfahrene zu 'verdauen'. Die neuen Eindrücke werden Sie nähren und sich mit früheren Erfahrungen verbinden.» ■



Brigitte Jenni
Psychologische Beratung
und Coaching
079 596 58 69
www.brigitteljenni.ch



Renate Göckel:
Warte nicht auf schlanke Zeiten.
Kreuz-Verlag, 2013
ISBN: 978-3-451-80028-3



Thea Rytz:
Bei sich und in Kontakt.
Verlag Hans Huber Bern
ISBN: 978-3-456-84769-6

buchtipps



Gemüseheilige, eine Geschichte des veganen Lebens

Veganer – die «strengen Vegetarier» – sind im Trend. Eine Bewegung zwischen Weltanschauung und Gesundheitsmission. Wo kommt sie her und wie hat sie sich entwickelt? «Vegane» Ernährung ist weit von dem entfernt, was wir früher «fleischlos» nannten, wenn bloss einmal pro Woche etwas aus der Metzgerei auf dem Speiseplan stand... Aber schon am Ende des vorletzten Jahrhunderts verzichteten Menschen aus moralischer Überzeugung auf den Verzehr von tierischen Produkten.

Florentine Fritzen, Historikerin und Journalistin, zeichnet in ihrem süffig verfassten Buch Entstehung und Geschichte des Veganismus

(am Beispiel von Deutschland) nach: wie die Weltverbesserer zu Anfang der Nazi Herrschaft Morgenluft witterten und ihrerseits die Welt erobern wollten, bis sie ganz verboten wurden... und wie sich die Bewegung wandelte, hin zum heutigen, immer populäreren Wellness-Programm mit Tierschutz-Aroma. Eine insgesamt aufschlussreiche und spannende Lektüre! (vgn.)

Florentine Fritzen
Gemüseheilige, eine Geschichte des veganen Lebens
184 Seiten, Franz Steiner Verlag, Stuttgart 2016,
ISBN 978-3-515-11420-5, CHF 32.90

Das war der sapsTag 2016

(saps) Am 10. September 2016 ging er bei strahlendem Wetter über die Bühne, der diesjährige Informations-Anlass der SAPS. Hauptthema war die Ernährung nach einer bariatrischen Operation sowie die Problematik der lebenslangen Supplementierung von Nährstoffen nach einem entsprechenden Eingriff. Die Referenten **Dr. med. Renward Hauser** und **Ernährungsberater SVDE Pascal Tribolet** vermittelten nicht nur wissenswerte Fakten, sie standen dem Publikum im Anschluss auch für persönliche Fragen zur Verfügung. **Bewegungstherapeutin Diana Garcia** brachte die Anwesenden mit einfachen aber nachhaltigen Übungen zum Schwitzen. Ein grosser Dank gebührt den Sponsoren, die mit ihrer Standpräsenz einen Einblick in ihre Produkte-Palette boten, vom Gewichtskontroll-Programm **ParaMediForm** über die Vital-Stoffe von **fitforme** und die **Trimlin-Trampoline** bis zu den Elektrofahrzeugen für Schwerstgewichtige von **Kyburz**, mit denen Interessierte durch die Quartierstrassen kurven konnten. Alles in allem ein gelungener Anlass, wie man aus den zufriedenen Feedbacks schliessen konnte. ■

(Download der Referate auf www.saps.ch)

► sapsTag Fortsetzung nächste Seite



ANZEIGE



Mit Low Carb zum Wunschgewicht

AUF EINE FEINE PASTA, EIN STÜCK WÄHE ODER KNUSPRIGES BROT VERZICHTEN? NEIN!

Unser Low Carb Sortiment ist abwechslungsreich, kreativ und zuckerfrei. Die Produkte verleihen ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und weisen nur 60% der Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichen Produkten auf. Ideal, um Gewicht zu optimieren! Zudem sind alle Produkte mit Folsäure angereichert – ein Mehrwert für Sie.

Und das Beste: Sie bestellen die Produkte bequem und stressfrei einfach online.

Profitieren Sie von 10% auf dem Gesamtbetrag Ihrer ersten Bestellung. Code: **saps16**

www.baeckerei-gsund.ch



Bäckerei "gsund"
Spezielle Backwaren



Das war der sapsTag 2016

► sapsTag Fortsetzung

«dickepost»

Stimmen und Meinungen zu den bisherigen Ausgaben von saps.ch, dem Magazin der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS:

All den fleissigen Helferlein seitens der SAPS möchte ich an dieser Stelle für den permanenten Einsatz ganz herzlich danken! Der SAPS-Tag 2017 ist bei mir wieder «fest gesetzt», denn die Referate sind jedes Jahr aufs Neue ein guter Grund, um eine «kleine Reise» nach Zürich-Seebach zu unternehmen. Ich schätze die fundierten Informationen sehr und bin froh, dass es die SAPS gibt.

»» Frau Edith B., per E-Mail

Was sollen all die Studien und Berichte über «gute» und weniger gute Diäten und Ernährungsformen? Es reagiert ja doch jeder Mensch individuell und anders. Ich musste ein halbes Leben lang experimentieren, bis ich die für mich optimale Lösung gefunden habe, mit der ich zurechtkomme. Man ist halt ein Gewohnheitstier.

»» Peter L., Winterthur

Man darf sich vom Abnehmen nicht stressen lassen. Ich bin meinem Arzt dankbar, dass er mich nicht unter Druck setzt und mir kein schlechtes Gewissen macht, wenn es wieder mal nicht geklappt hat.

»» Frau Magdalena K., Brig-Naters

Möglichst kurze, prägnante Meinungs- äusserungen schicken Sie bitte an info@saps.ch, Stichwort «Dicke Post» oder an SAPS/Dicke Post, Baumackerstr. 42, 8050 Zürich.



Fotos: Pat Rusconi

Save the Date!

Der sapsTag 2017 findet bereits am Samstag, 10. Juni 2017 statt. Bitte das Datum reservieren.

buchtipp



Ratgeber Übergewicht und Adipositas

Das handliche Büchlein vermittelt fundierte Informationen und Hintergrund-Wissen zur Entstehung von Übergewicht und Adipositas sowie zum Umgang mit betroffenen Menschen. Der Fokus der drei Autorinnen – alle ausgewiesene Forscherinnen auf ihrem Gebiet – liegt klar auf der sog. konservativen Therapie, das heisst auf der Motivation zur Verhaltensänderung bezüglich Ernährung und körperlicher Aktivität. Der chirurgische Komplex wird eher summarisch behandelt.

Ein wichtiges Element sind die Empfehlungen und die Anleitungen zur Selbsthilfe, das heisst zum PatientInnen-Empowerment, mit

praktischen Tabellen und Arbeitsblättern zur Analyse der eigenen Situation und zur Strukturierung der Verhaltensänderungen. Im Vordergrund steht der multimodale Therapie-Ansatz, der alle Aspekte der Risikofaktoren abdeckt. Angesprochen sind schliesslich auch die Angehörigen, die wesentlich zum Erfolg einer Gewichtsreduktion beitragen können. (vgn.)

Anja Hilbert, Anne Brauhardt, Simone Munsch
Ratgeber Übergewicht und Adipositas – Informationen für Betroffene und Angehörige. 80 Seiten, Hogrefe Verlag, Göttingen 2017, ISBN 978-3-8017-2761-1, CHF 11.30 (als Ebook: CHF 8.70)

Partner-Kliniken und -Praxen der SAPS

(saps) 17 Kliniken, Kompetenzzentren und spezialisierte Arztpraxen sind bis jetzt mit der SAPS eine Partnerschaft eingegangen. Auch in dieser Ausgabe des SAPS-Magazins haben wir einige dieser Institutionen eingeladen, sich vorzustellen. – Die SAPS-Partnerkliniken sind alle nach den Normen der SMOB (Swiss Society for the Study of Obesity and metabolic Diseases) zertifiziert und entsprechen den höchsten professionellen Ansprüchen. Die Spezialisten dieser Kliniken stehen der SAPS auch für wissenschaftliche Fachreferate und Beiträge zur Verfügung. Gemeinsam garantieren wir einen hohen Standard in der Adiositas-Therapie.

Kreisspital für das Freiamt Muri



Das bariatrische Team des Spitals Muri sorgt für eine optimale Betreuung vom ersten bis zum letzten Schritt.

«Die ganzheitliche Betreuung ist wichtiger als die Operation»

Im Spital Muri wurde der erste bariatrische Eingriff im Januar 2009 vorgenommen. Seitdem stieg die Anzahl Operationen jährlich. Laut Dr. med. Gery Teufelberger, Chefarzt der Chirurgie im Spital Muri, liegt das einerseits an einer Enttabuisierung des Themas und andererseits an einer gut funktionierenden Mundpropaganda. «Viele Patienten kommen zu uns, weil ein Freund das Spital Muri weiterempfohlen hat.» Dennoch wird fast die Hälfte der Patienten nach langen Gesprächen abgelehnt, da der Eingriff nicht die richtige Option ist. Teufelberger ist es wichtig, für jeden Patienten eine individuelle Lösung zu finden und ihn intensiv zu begleiten. Fallzahlen seien nicht das Wichtigste, sondern die Zufriedenheit der Patienten. «Was die Patienten sicher bei uns schätzen, ist das kleine und professionelle Team und die familiäre Atmosphäre», sagt Teufelberger.

Im Spital Muri werden die meisten Eingriffe im ganzen Kanton Aargau durchgeführt. Es besteht aber eine enge Zusammenarbeit mit PD Dr. med. Antonio Nocito im Kantonsspital Baden und Prof. Dr. med. Walter Marti in Aarau. Diese treffen sich regelmässig im Kantonsspital Baden zum sogenannten Adipositasboard, wo gemeinsam mit Psychiatern, der Ernährungsberatung und verschiedenen Internisten einzelne Fälle besprochen werden. Die Adipositaschirurgen in der Schweiz sind generell gut vernetzt. Sie tauschen sich aus oder weisen einander Patienten zu, sodass diese möglichst nahe am eigenen Wohnort behandelt werden können. Einerseits dient diese Vernetzung also dazu, dem Patienten eine optimale Lösung bieten zu können und andererseits bilden sich die Ärzte so gegenseitig fort und lernen neue Techniken voneinander.

Wenn es schliesslich zu einer Operation kommt, werden heute im Spital Muri vor allem zwei Techniken angewandt. Zum

einen der Schlauchmagen und zum anderen der Magenbypass. Diese stehen im Verhältnis etwa 50:50. Welche Methode gewählt wird, wird nach diversen Abklärungen und vielen Gesprächen gemeinsam mit dem Patienten entschieden. Die Operation macht aber nur den kleinsten Teil der Betreuung aus. «Noch wichtiger sind die Nach- und vor allem die Vorbereitung», so Teufelberger. Diese ist der wichtigste Faktor für einen langfristigen Erfolg. Neuerdings arbeitet das Spital Muri mit dem plastischen Chirurgen PD Dr. med. Guggenheim und seinen ärztlichen Kollegen der Praxis Swissparc in Zürich zusammen, um den Patienten auch den letzten Schritt in ein neues Leben ermöglichen zu können. ■

Spital Muri
Spitalstrasse 144
5630 Muri
T 056 675 11 11
www.spital-muri.ch

Spitzenmedizin an der Hirslanden Klinik Beau-Site in Bern



Der Leistungsschwerpunkt der Klinik Beau-Site liegt auf der spezialisierten Medizin. Mit dem Zentrum der Berner Viszeral Chirurgie – dem grössten Schweizer Referenzzentrum für Übergewichtschirurgie überhaupt – und dem HerzZentrum führt sie die zwei grössten extrauniversitären Zentren ihrer Art im Mittelland.

Hochspezialisierte Medizin

Die Schwerpunkte der Berner Viszeralchirurgie der Klinik Beau-Site liegen vor allem in der Behandlung von krankhaftem Übergewicht (Adipositas) und der Behandlung von Tumorerkrankungen des gesamten Magendarmtraktes. Die Klinik führte bereits vor 20 Jahren als erste Deutschschweizer Klinik in der Viszeralchirurgie laparoskopische Eingriffe durch (sog. «Schlüssellochchirurgie»). Deshalb verfügt das Zentrum der Berner Viszeralchirurgie in diesem Bereich über sehr hohe Erfahrungswerte und hohe Fallzahlen. Je nach Bedarf

werden Operationen aber auch offen durchgeführt. Die Klinik Beau-Site zeichnet sich durch einen Leistungsauftrag für hochspezialisierte Medizin im Bereich der komplexen Bauchoperationen aus.

Bariatrische Chirurgie

Die bariatrische Chirurgie (Übergewichtschirurgie) an der Klinik Beau-Site ist vom European Accreditation Council zertifiziert als Center of Excellence für bariatrische Chirurgie. Die hohen Fallzahlen ermöglichen eine umfassende Erfahrung, die der Qualität zugutekommt. Jede Behandlung beginnt mit einer sorgfältigen Abklärung. Dazu verfügt die Klinik Beau-Site über modernste Verfahren. Renommiertere Fachärzte, moderne Technologie wie etwa die roboterassistierte Chirurgie und die individuelle Betreuung ermöglichen eine qualitativ hochstehende Medizin und



Pflege, Komfort und eine hervorragende Hotellerie runden das Angebot der Klinik Beau-Site ab. ■

Berner Viszeral Chirurgie Klinik Beau-Site

Hirslanden Bern AG
Schänzlihalde 11
3013 Bern
T +41 31 335 33 33
F +41 31 335 37 72
www.hirslanden.ch/beau-site

ANZEIGE

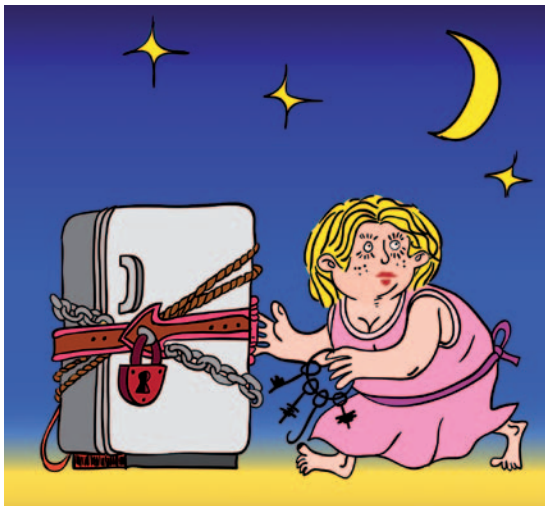
Die persönliche Mischung für
MARCO BOLLINGER, 44

Jeder Mensch ist anders. Darum gibt es jetzt für jeden die richtige, individuell und präzise dosierte Mikronährstoff-Mischung. Burgerstein microcare® ist ideal zur Aufrechterhaltung des Wohlbefindens, bei erhöhtem Bedarf oder zur Unterstützung einer schulmedizinischen oder komplementären Therapie. www.microcare.ch



Genau richtig.

 Burgerstein microcare®



Quelle: fotolia.com @arrows

Agrundo – eine App als digitaler Adipositas-Pass nach Operationen

(saps) Eine neue App hilft Patienten nach einer bariatrischen OP, die Fortschritte in der Gewichtsabnahme zu dokumentieren, sie erleichtert den Alltag vor und nach dem Eingriff und ist auch für Kliniken und Arztpraxen interessant.

Dr. med. Markus von der Groeben, selber bariatrischer Chirurg, hat neben seiner klinischen Tätigkeit die Firma «ClinicAdvisor von der Groeben» gegründet und die App «Agrundo» entwickelt.

Sie soll nach chirurgischen Eingriffen wie Magenbypass, Schlauchmagen und Magenband helfen, den postoperativen Verlauf und die Fortschritte in der Gewichtsabnahme einfach und laufend zu erfassen. Die Kontaktdaten der Klinik, in der jemand operiert wurde, sind immer zur Hand. Im Notfall kann direkt aus der App angerufen oder bei Fragen an den behandelnden Arzt eine E-Mail geschrieben werden. Zusätzlich können Medikamente einfach erfasst und als Liste jederzeit abgerufen werden. Zur vorbereitenden Information bietet die App auch animierte Videos zu verschiedenen OP-Typen.

Bei Bedarf erhalten Kliniken oder Praxen eine individuell auf sie zugeschnittene, personalisierte App inkl. Logo und Datenanpassung wie Notfall- und Telefonnummern sowie E-Mail Adressen. ■



Die PatientInnen können die App im Apple Store und Google Play Store kostenlos heruntergeladen. Mehr auf: www.agrundo.com



rezept

EDAMAME Noodles an Wasabi-Rucola-Pesto mit Spargeln

Zutaten für 3–4 Personen

- 1 Pack Edamama-Pasta
- ½ Bund Spargelspitzen
- 75 g Wasabi-Erdnüsse
- 100 g Rucola
- 80 g Erbsen (TK)
- 2 dl Olivenöl
- 1 EL Honig
- 50 g Parmesan, gerieben
- Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Edamame Noodles gemäss Packungsanleitung kochen. – Die Spargelspitzen 3 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Rucola, Olivenöl, Parmesan, Honig und Salz in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. Dann einen Drittel der Wasabi-Erdnüsse dazugeben, mitmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Wasabi-Nüsse grob zerstoßen. Das Pesto und die Erbsen unter die Edamame Noodles mischen und mit den Spargelspitzen und den zerstoßenen Erdnüssen garnieren.

Edamama-Teigwaren werden aus der Edamame-Bohne hergestellt und zeichnen sich durch einen tiefen Kohlenhydrat-Gehalt aus, sie sind vegan, gluten- und laktosefrei, biologisch und enthalten 45% Protein. – Weitere Informationen zur Herstellung und zu den Besonderheiten der LowCarb-Nudeln siehe: www.edamama.ch

sapsinfo

Impressum saps.ch

Auflage: 4000 Exemplare
erscheint zweimal jährlich
Nummer 39_Herbst/Winter 2016

Herausgeberin:
Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS
Baumackerstrasse 42, 8050 Zürich
Tel. 044 251 54 13
E-Mail: info@saps.ch
SAPS-Spendenkonto: **PC 87-407 427-9**
Nachdruck mit Quellenangabe frei.

AutorInnen dieser Ausgabe: Heinrich von Grünigen (Leitung), Brigitte Jenni, Kathrin Lorenz, Mela Thaler; **Fotos:** Nestlé; Pat Rusconi
Layout: Art e Miss, Unterdorfstrasse 7, 8114 Dänikon, Tel. 044 273 73 17, www.artemiss.ch
Inserate: SAPS, 044 251 54 13 / info@saps.ch
Druck: SuterKeller Druck AG, Henzmannstrasse 20, 4800 Zofingen, www.suterkeller.ch, 062 745 93 93
Redaktionsschluss für Nr. 40_Frühling/Sommer 2017:
31. April 2017

Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS, Stiftungsrat:
Dr. med. h.c. Heinrich von Grünigen (Präsident), Daniel Hess (VP), Dr. med. Renward Hauser, Ruth Ellenberger,

PD Dr. med. David Fäh, Dr. med. Philippe Beisser, Lukas Schütz
Administration: Kathrin Lorenz, Ivo Beti
Publikumsangebote: Manuela Zayhour
Rechtsberatung: Ursula Hadorn
Fachrat: Frau Dr. med. N. Potoczna, Frau Dr. phil. E. Toman, Dr. med. R. Hauser, Frau PD Dr. med. M. Eichholzer, Frau N. Zumbunn, Prof. Dr. W. Langhans, Frau P. Mühlemann, Prof. Dr. med. M. Brändle, Frau Prof. Dr. Christine Brombach

Sponsoren/Partner: Euroforum, Interdelta SA, PreCon, NovoNordisk, SURGTECH AG – Partnerkliniken
siehe: www.saps.ch

12. bis 15. Januar

Activplus – aktiv sein – aktiv bleiben Berner Ferienmesse mit Gesundheitsausstellung, BERNEXPO.
ferienmesse.ch/de/aussteller-1/activplus.aspx

19. Januar

Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz mit dem Thema «Gesundheitsförderung wirkt» in Neuenburg.
Informationen und Anmeldung:
gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/veranstaltungen/gf-konferenz.html

26. Januar

Treffen der sapsGruppe Oerlikon. Selbsthilfegruppe der SAPS (jeweils am letzten Donnerstag im Monat). Diesmal mit Prof. Dr. med. Marco Bueter vom USZ.
Informationen und Anmeldung
Telefon 044 251 54 13, info@saps.ch

12. bis 21. Mai

Muba – Mustermesse Basel mit «Platz der Gesundheit – Gesund sein und gesund bleiben – die muba zeigt wie's geht», Messe Basel, muba.ch/de-CH/Die-muba/Highlights-Programm/Gesundheit.aspx

16. Mai

Nutrinet-Frühlingstagung 2017 in Bern: «Ernährung und psychische Gesundheit»
sge-ssn.ch/kalender/

10. Juni

Grosse sapsVeranstaltung. Vormittag: Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen. Nachmittag: Jahresveranstaltung sapsTAG mit Referaten und Ausstellern.
Info und Anmeldung Telefon 044 251 54 13, info@saps.ch, www.saps.ch

memberzone



Ihre sapsCard 2017 ist da!

Den ab Druckerei verschickten Exemplaren dieser Ausgabe liegt Ihre persönliche sapsCard für das Jahr 2017 bei. Als GönnerIn der SAPS sind Sie berechtigt, von Rabatten bei unseren Partnern zu profitieren (eine Übersicht finden Sie auf unserer Webseite www.saps.ch/de/angebote/rabatte). Ausserdem erhalten Sie zweimal pro Jahr unser Magazin «saps.ch», unsere Broschüren zum Thema und Sie werden zu unseren Veranstaltungen eingeladen. Nur dank ihrer grosszügigen Unterstützung haben wir das schwierige letzte Jahr gemeistert und sind auch im kommenden Jahr in der Lage, unsere Dienstleistungen für die Adipositas-Betroffenen, deren Angehörige und alle am Thema Interessierten anzubieten.

Natürlich sind wir auch weiterhin auf Ihre freiwilligen Zuwendungen angewiesen. Sie machen es möglich, unsere verschiedenen Angebote, wie die Beratung der Hilfesuchenden, die Produktion unserer Infobroschüren und unseres Magazins «saps.ch», die Führung unserer eigenen Selbsthilfegruppe und auch die Durchführung unserer Anlässe auch in Zukunft anzubieten.

Vielen Dank für die Überweisung Ihres Gönnerbeitrages mit dem beiliegenden Einzahlungsschein!

Wenn Sie noch nicht GönnerIn sind und die Arbeit der SAPS unterstützen möchten, melden Sie sich bitte mit dem untenstehenden Talon an. Danke! (kl)



Anmeldung

Ja, ich möchte GönnerIn der saps werden.

Bitte senden Sie mir meine sapsCard und die entsprechenden Unterlagen zu.

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort: _____

E-Mail-Adresse: _____ Telefon: _____



Einsenden an: Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS, Baumackerstrasse 42, 8050 Zürich – oder über Internet: www.saps.ch