

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Großhansdorf / Reinbek



Mitglied im : AVSD — Allgemeiner Verband Chronische Schlafstörungen Deutschland e.V.

Steffen Schumacher, Husumer Str. 44, 21465 Reinbek, Tel.: 040 / 722 25 53

E-Mail: steffenschumacher@alice-dsl.de

Heike Remhof, Chrysanderstr. 128 c, 21029 Hamburg, Tel.: 040 / 721 77 74 (mit AB)

Holger Reim, Birkenallee 14, 22969 Witzhave, Tel: 04104 / 69 25 28

E-Mail: holgerreim@gmail.com

Bitte beachten Sie auch die Informationen der SSG im Internet, unter "www.schlaf-portal.de" Stichwort – "Selbsthilfe"

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe am 25.11.2015 in Reinbek

Frau Dr. med. Beate Herbig, Fachärztin für Chirurgie, Viszeralchirurgin, spezialisiert auf Adipositaschirurgie, Schön Klinik Hamburg-Eilbek, Chefärztin der Adipositas Klinik, Dehnheide 120, 22081 Hamburg, Tel: 040 / 20 92 - 75 00 zum Thema: Adipositas-Chirurgie, Hilfe im Extremfall

Anwesend waren mindestens 15 Personen.

Von der Selbsthilfegruppe Buchholz waren Herr Holger Steder und Herr Mandred Pimps anwesend.

Herr Dr. med. Holger Hein begrüßt die Teilnehmer und übergibt für den Vortrag an Frau Dr. med. Beate Herbig.

Unter der Leitung von Frau Dr. med. Beate Herbig arbeiten die Ärzte Dr. med. Johannes Sander, Dr. med. Dorothee Staiger, Dr. med. Atingwa Tasi und Dr. med. Torsten Scherp.

Frau Dr. med. Beate Herbig möchte auf einen Kommentar von Prof. Blöchle , Adipositas-Chirurgie im "schlaf-portal" aufmerksam machen.

Protokoll vom 6. Patiententreffen am 25. November 2009 im Krankenhaus Großhansdorf, (PDF-File): Vortrag von Herrn Prof. Dr. med. Christian Blöchle, Chefarzt der Allgemein- und Visceralchirurgie der Sana-Kliniken in Lübeck: "Starker Gewichtsverlust bei Adipositas - durch Magenband-Chirurgie oder Magen-Bypass-Chirurgie."

Adipositas ist eine lebenslange Stoffwechselerkrankung.

Body-Mass-Index (BMI)

Berechnung: Körpergröße in m mal Körpergröße in m durch Gewicht in kg = BMI

BMI 20 – 25	= Normalgewicht
BMI 25 – 30	= Übergewicht
➤ BMI 30	= Übergewicht Grad I
➤ BMI 35	= Übergewicht Grad II
➤ BMI 40	= Übergewicht Grad III (schwer übergewichtig)
➤ BMI 50	= Übergewicht Grad IV
➤ BMI 60	= Übergewicht Grad V
➤ BMI 70	= Übergewicht Grad VI

Das Bauchfett ist das gefährlichste Fett im Körper.

Frau Dr. med. Beate Herbig hat dies am Beispiel einer Stopfgans erklärt. Das Herz ist gelblich durchsetzt, die Leber doppelt so groß.

Beim Bauchfett werden Hormone gebildet, die sich in den Organen ablagern und nicht von der Leber abgebaut werden können. Es wird viel Sauerstoff benötigt.

Folgeerkrankungen der Adipositas

- Gelenkbeschwerden
- Bluthochdruck
- Cholesterinerhöhung (Verkalkung der Gefäße)
- Depressionen
- Diabetes Typ 2
- Unfruchtbarkeit

Weshalb wird unkontrolliert gegessen?

- Stress
- Schlafmangel
- Lange Weile
- Unwohlsein
- „verlernter Hunger“

Folgen des Übergewichts für die betroffene Person

- Größte Ablehnung, dicker Ehepartner
- Ablehnung schon als Kind
- oft sozialschwache Lage
- Ärzte sind netter zu dünnen Patientin

Woher kommt das Übergewicht?

- Genetik (Vererbung)
- Adiposäre Umwelt (Fastfood pp.)

Adipositas-Pyramide

Stufe 1

Ausschalten von gewichtssteigernden Faktoren/Einflüssen

Stufe 2

Ernährung/Bewegung

Stufe 3

Medikamente (gibt es nicht)

(Zunahme nach Einnahme von angeblichen Medikamenten oder Diäten)

Stufe 4

Chirurgie

Therapie des Übergewichts

- Ausschalten von gewichtssteigernden Einflüssen.
- Gewicht halten

Was stimuliert die Nahrungsaufnahme

- Zucker ist wie eine Droge
- Fett und Salz
- Fett und Zucker und Salz

Depression

Im Gehirn spielen einige Regionen verrückt (Cerebral Cortex, Thalamus-Drüse, Hippocampus und Amygdala).

Folge> Selbstbehandlung mit Schokolade

Hat Diabetes Einfluss auf das Gewicht?

Der Diabetes wurde früher nicht behandelt. Hier war die Folge ein starker Gewichtsverlust. Heute wird der Diabetes mit Insulin behandelt. Hierdurch nimmt der Patient zusätzlich noch zu.

Übergewicht und Bewegung?

Bewegung ist sehr wichtig, da nur so die geschwächte, tragende Muskulatur aufgebaut werden kann. So können Knie- und Hüftprobleme gebessert werden. Empfehlenswert ist Sport im Wasser, da hier ohne das Körpergewicht gearbeitet wird und die Gelenke geschont werden können.

Ernährung bei Übergewicht?

- Irrglaube Diät (Diäten machen dick, da hinterher sehr oft ein Jo-Jo-Effekt passiert)
- Es sollten die Lebensgewohnheiten verändert werden.
- Medikamente gegen Übergewicht gibt es nicht bzw. haben keinen Erfolg
- Abends sollten weniger Kohlenhydrate verzehrt werden.

Wo wird Energie bei Adipositas – vor allem im Bauchraum – gespeichert?

Innerliches Verhungern = Insulin-Resistenz = Leber bleibt vergrößert.
Mehr Bakterien im Dickdarm. Hier wird viel Energie gespeichert.

Wann kommt eine Adipositas-Chirurgie in Betracht?

Der BMI muss größer als 40 sein.

Wenn Folgeerkrankungen schon vorliegen z. B. Diabetes oder Schlafapnoe muss der BMI größer als 35 sein.

Steuerbares Magenband (veraltet)

Weniger Aufnahme von Nahrung

Magenbypass (Umleitung mit Y-Roux)

Der Dünndarm zieht die Nahrung in den Magen.

Vitamine und Mineralien sind lebensnotwendig und müssen lebenslang zusätzlich eingenommen werden.

Schlauchmagen

Ein Großteil des Magens wird entfernt. Es gibt wenig Mangelerscheinungen. Der Magen kann sich aber nach der OP wieder ausweiten.

Keine OP, wenn folgendes vorliegt:

- Alkoholkonsum
- Drogenkonsum
- instabile psychische Erkrankung
- zu hohes Narkoserisiko

Was kann durch eine OP erreicht werden?

- Gewichtsreduzierung
nach 3 Monaten um 25 Prozent,
nach 6 Monaten um 35 Prozent und
nach 12 Monaten um 60 bis 70 Prozent des alten Gewichts.
- Verminderung der Folgeerkrankungen
Diabetes ohne Medikamente um 80 Prozent
Bluthochdruck um 62 Prozent
Schlafapnoe um 86 %
Cholesterinerhöhung um 71 Prozent

Welche negativen Folgen kann eine OP haben?

- Die übergewichtige „Schutzhülle“ wird angefressen.
- Unglücklich sein durch Dünnhäutigkeit
- Lebensentscheidung war falsch

Welche positiven Folgen kann eine OP haben?

- Gesundheit
- Lebensfreude
- Lebensqualität
- Weniger Gewicht, dadurch mehr Beweglichkeit
- Veränderung der Körpers

Was wird nach der OP mit der überschüssigen Haut gemacht?

Hier wird nach frühestens 1 Jahr die plastische Chirurgie (Wiederherstellungschirurgie) angewendet, wenn das Zielgewicht erreicht wurde.

- Wegnahme der Bauchschürze
- Straffung der Oberarme
- Straffung der Brust
- Straffung der Oberschenkel

Nachsorgeprogramm

- Gespräche
- körperliche Unterstützung
- Ernährungsberatung
- Laboruntersuchungen
- bei Magenband (Röntgen, Endoskopie)

Vor einer bevorstehenden OP

Die Patienten durchlaufen ein Ernährungs- und Bewegungsangebot über ca. 1 Jahr. Erst dann kann eine Zulassung zu einer evtl. OP eingeleitet werden.

Nächstes Treffen der SHG

am Mittwoch, den 20.01.2016 in der

HAW Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg,

Berliner Tor 5, 20099 Hamburg, im Gebäude BT5 (Berliner Tor 5), Hörsaal 1.11,

zum Thema: Einfluss von Alterungseffekten auf die Druckkonstanz und Druckstabilität von Druckatmungsgeräten (CPAP-Therapie-Geräte), Vortragender: Herr Prof. Dr. Ing.

Thomas Netzel, Vizepräsident Forschung und Transfer, Prof. für Mess- und Regelungstechnik, zusammen mit Dr. med. Holger Hein, Reinbek mit anschließender Diskussion.

Zeitgleich findet eine Prüfung von selbst mitgebrachten Therapiegeräten der Teilnehmer mit dem Aktiven Lungen- und ObstruktionsSimulator (ALOSI) statt.

Für das Protokoll

Steffen Schumacher