



Prof. Dr. med.  
Franz Eberli



Prof. Dr. med.  
Roger Darioli



Prof. Dr. Dr. h.c.  
Walter F. Riesen

Adipositas und Herz

# Nichts Neues im Westen



Prof. Dr. med.  
Paolo M. Suter

... dies gilt leider immer noch für das Übergewicht und die Adipositas. Seit Dekaden wird das Übergewicht und die Adipositas beforscht und tausende von Empfehlungen zur Therapie formuliert und publiziert. Trotz der 132444 Artikel zum Thema „Overweight“ (MESH) und der 167025 Artikel zum Thema „Obesity“ (MESH) in der PubMed oder den 90000800 Treffer in Google auf das Stichwort „Obesity“ (Suchdatum 21. September 2012) wird ein Grossteil der Weltbevölkerung von jung bis alt täglich etwas schwerer. Bei so einem Informations-Overkill ist der Misserfolg per definitionem schon vorprogrammiert – bei soviel Information kann man nur „absurd vernünftig“ sein oder weiterhin von allem überkonsumieren. Entsprechend soll dieses Editorial kurz und provokativ sein.

In dieser Ausgabe von „**info@herz+gefäss**“ werden drei weitere Artikel zu der bereits bestehenden Artikelflut hinzugefügt. Auch diese 3 Artikel werden leider nicht zu dem gewünschten Erfolg führen – auch nicht der Beitrag des Editorialisten. Doch bei genauerer Lektüre zwischen den Zeilen und kritischer Reflexion des Textes kann ein jeder Leser interessante Informationen heimtragen und umsetzen. Dazu braucht es aber Disziplin und klare Strategien. Warum nicht einmal „**info@herz+gefäss**“ anders lesen? Wird das Heft anstelle einer Mahlzeit gelesen, ohne dass eine Kompensation der Nahrungszufuhr stattfindet, kann man sogar Gewicht verlieren. Ein Versuch lohnt sich. Bei

Erfolg könnte der Verlag sogar die Auflagefrequenz von „**info@herz+gefäss**“ im Sinne einer neuen „Adipositas-therapie“ erhöhen.

Die einzige Massnahme zur Kontrolle des Gewichts ist „weniger essen“ – diese Empfehlung wird aber immer noch nur selten gemacht, da „weniger essen“ nicht in Einklang mit den Grundprinzipien der Konsumgesellschaft steht. Überkonsum jeglicher Art – ob TV, Schokolade oder „you name it“ – ist ein Ausdruck einer überrumpelten und verloren gegangenen Selbstregulation. Warum dies so ist, brauche ich nicht zu erklären. Der Personal Trainer der Venus von Willendorf wusste, dass sie mit Bewegung nicht abnehmen kann, sie müsste schon weniger Essen, aber dann würde sie abnehmen und plötzlich nicht mehr ins Training kommen. Not good for the business. Entschuldigung, warum soll ich weniger essen, ich kann mich ja operieren lassen und wenn der Viszeralchirurg nicht helfen kann, dann gehe ich eben zum Neurochirurgen. In diesem Sinne wünsche ich eine angenehme Lektüre – aber vergessen Sie nicht die obige neue Lesestrategie.

Prof. Dr. med. Paolo M. Suter  
KPIM, Universitätsspital Zürich