

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 7-8

Artikel: Wenn das Übergewicht auf den Magen schlägt
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724931>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn das Übergewicht auf den Magen schlägt

Bei krankhaftem Übergewicht kann oft nur ein operativer Eingriff die Lebensqualität verbessern. Dabei wird der Magen verkleinert und die Nahrungsaufnahme eingeschränkt.

Die Schweizerinnen und die Schweizer sind zu dick – und wegen des Übergewichts häufig krank. Die jüngste Schweizerische Gesundheitsbefragung von 2007 zeigt: Rund die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung schleppt zu viele Kilos mit sich herum. Männer etwas mehr als Frauen, Bewohner ländlicher Gegenden häufiger als Stadtmenschen. Über zehn Prozent sind gar adipös, krankhaft übergewichtig. Ihr Body-Mass-Index (BMI), das gängige Mass zur Beurteilung des Körpergewichts, beträgt 30 oder mehr.

Mit zunehmendem Alter steige der BMI und damit auch das Körpergewicht, belegen verschiedene Studien. Diese Gewichtszunahme beim Älterwerden werde fälschlicherweise als «physiologisch», also naturgegeben, angesehen, sagt dazu Rudolf Steffen, ein Spezialist für Übergewichtschirurgie an der Berner Klinik Beau-Site. Die Abnahme der körperlichen Aktivität und der damit verbundene Verlust an Muskelmasse zugunsten eines grösseren Fettanteils zusammen mit der altersspezifischen Veränderung im Energiestoffwechsel haben allerdings gefährliche Auswirkungen auf die Gesundheit.

Übergewicht verkürzt Leben

Bei Übergewicht und Adipositas im Alter drohen Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Blutfettveränderungen, Asthma, Fettleber, Rückenprobleme, Schlafstörungen oder Krebs. Die Pflegebedürftigkeit nimmt zu, weil der Bewegungsapparat versagt. Die vorzeitige Einweisung in Altersinstitutionen wird unumgänglich, die Menschen sterben jünger. «Bei einem BMI über 40 verkürzt sich die durchschnittliche Lebensdauer um zwölf bis dreizehn Jahre», warnt Rudolf Steffen.

Viele Übergewichtige sind sich der gesundheitlichen Risiken bewusst, abgesehen davon, dass sie unter ihrem Aus-

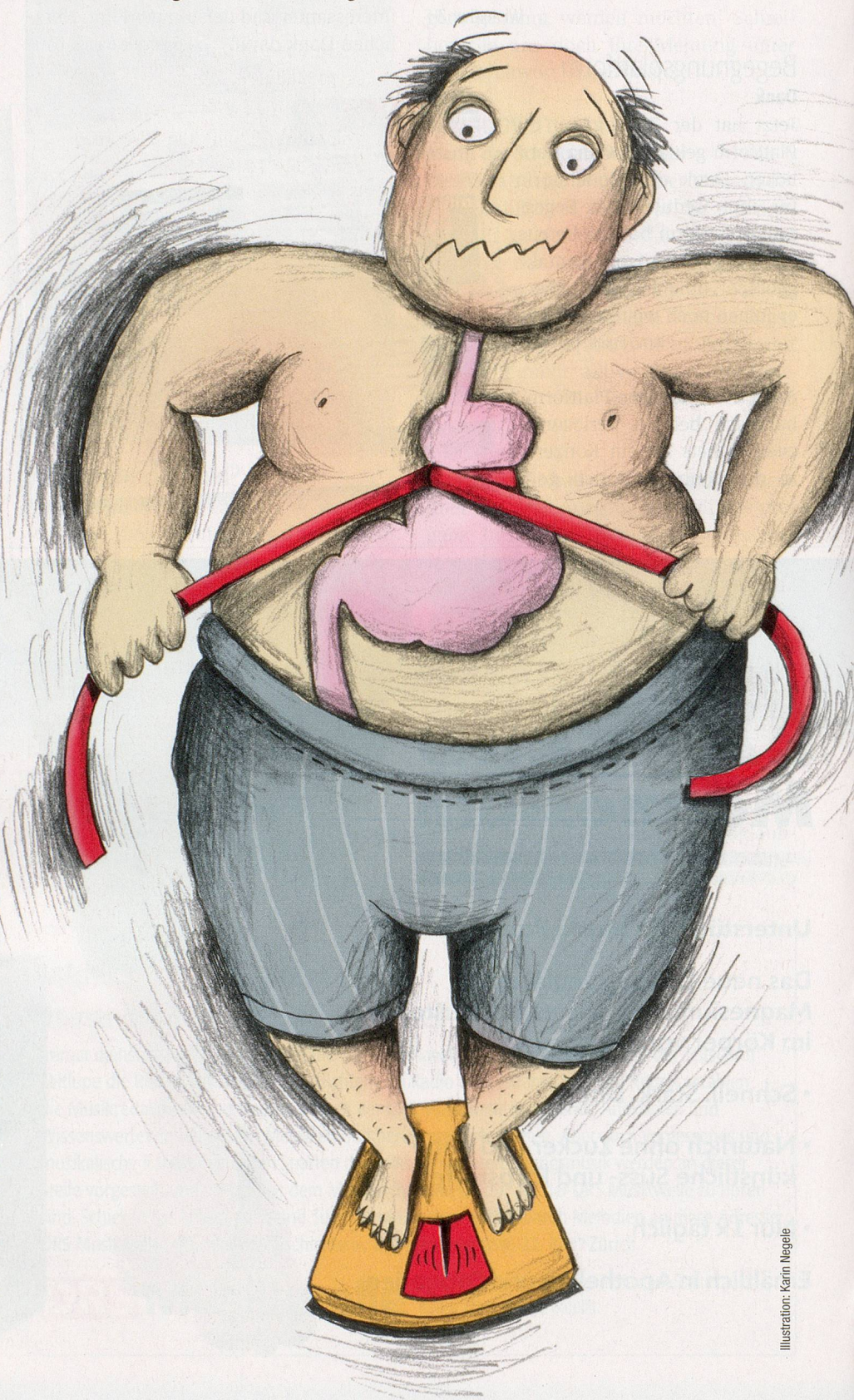


Illustration: Karin Negele

sehen und der sozialen Ausgrenzung leiden. «Der Bauch muss weg», sagen sie sich schon ihr halbes Leben lang. Unzählige Diäten, Wundermittel, Kuren haben sie ausprobiert. Gute Vorsätze für mehr Bewegung und weniger Heiss-hunger auf kalorienreiche Nahrungs-mittel Dutzende Male gefasst. Erfolglos.

«Krankhaftem Übergewicht kann man mit Disziplin allein leider fast nie beikommen», weiss der Adipositas-Experte Rudolf Steffen. «Denn Adipositas ist eine ernsthafte Krankheit, keine Charakter-schwäche», doppelt er nach. «Genetische Faktoren sowie der individuelle Stoffwechsel sind genauso dafür verantwort-lich wie die Lebensweise mit Bewe-gungsverhalten und Ernährung.»

Seit über zwanzig Jahren befasst sich der Berner Chirurg mit krankhaftem Übergewicht. Er war einer der Ersten, der nach seiner Ausbildung in den USA in der Schweiz Magenbandoperationen durchführte – in den Neunzigerjahren eine revolutionäre Methode zur Verklei-nerung des Magens als Mittel zu einem ausreichenden Gewichtsverlust.

Am Magen vorbei

Heute ist diese kompliziertere Magen-bypass-Operation der am häufigsten durchgeführte Eingriff der Übergewichts-chirurgie – und derjenige mit der besten Erfolgsquote. Durchschnittlich sechzig Prozent ihrer überschüssigen Kilos ver-lieren adipöse Patientinnen und Patien-ten in den Monaten nach dem Eingriff und können das erreichte Gewicht auch über mehr als fünf Jahre halten.

Wie schon der Name sagt, wird beim Bypass ein grosser Teil des Magens und des Zwölffingerdarms «umgangen». Zur radikalen Verringerung der Nahrungs-menge kommt eine Art Trick hinzu: Indem die Nahrung nicht mehr an be-stimmten Zellen vorbeifliesst, wird die Ausschüttung des Hormons Ghrelin ge-bremst und Hungergefühle bleiben aus. Diese können bei Magenbandpatienten zu Übelkeit und Erbrechen führen, wenn die Betroffenen zu grosse Mengen aufs Mal essen und der Nahrungsbrei des-wegen aus Platzmangel in der Speise-röhre zurückbleibt.

Trotz ausgereifter Technik und lang-jähriger Erfahrung betont Rudolf Steffen, dass mit einem chirurgischen Eingriff zwar das Übergewicht wesentlich gesenkt und die Lebensqualität deutlich verbes-sert werden könne – eine Heilung bewir-ken Magenband oder Magenbypass aber nicht. «Es ist eine massive Veränderung

Weitere Infos

Schweizerische Adipositas-Stiftung:

Telefon 044 251 54 13, Mail info@saps.ch,
Internet www.saps.ch

Adipositas-Selbsthilfegruppe:

www.shg-bern.ch
(regionale Kontakte siehe Website)

Stoffwechselzentrum Bern,

Klinik Beau-Site: Telefon 031 335 35 30,
Mail stoffwechselzentrum.bern@hirslanden.ch

Adipositas-Sprechstunde,

Inselspital Bern: Telefon 031 632 38 95,
Mail obesity@insel.ch

Adipositas-Stiftung, Klinik Lindberg

Winterthur: Telefon 052 266 15 00,
Mail adipositas-stiftung@lindberg.ch

an einem an sich gesunden Organsystem, die eine konsequente Veränderung der Lebens- und Essweise verlangt.» Das müsse jeder Patientin und jedem Patien-ten bewusst sein – und deswegen seien umfassende Aufklärung und lebensläng-liche Nachbetreuung durch kompetente Fachleute für den Erfolg unabdingbar.

Ein erfahrenes Adipositas-Team mit Spezialisten aus den Bereichen Innere Medizin, Chirurgie, Psychologie, Ernäh-rungsberatung und Bewegungstherapie sollte die Anlaufstelle für jede stark übergewichtige Person sein. «Es ist der falsche Weg, wenn jemand zuerst den

Entscheid fällt, dass er oder sie sich ope-rieren lassen will, und erst danach einen Adipositasspezialisten aufsucht», sagt er.

Rudolf Steffen führt an der Berner Kli-nik Beau-Site jährlich etwa 200 Magen-bypass-Operationen durch. Immer wie-der sieht er Fälle, in denen Patienten nach dem Eingriff ohne Beratung auf sich allein gestellt sind. Interessierten rät er, sich beim gewählten Operateur ohne Hemmungen nach dessen Anzahl durch-geführter Übergewichtsoperationen zu erkundigen und sich im Zweifelsfall an eines der grossen Adipositas-Zentren zu wenden. Der ausführende Chirurg sei bei diesem komplexen Eingriff nämlich nur einer von vielen Beteiligten.

Bei einem BMI ab 35 übernimmt die Krankenversicherung die Kosten für die chirurgische Magenverkleinerung – vor-ausgesetzt, dass mindestens zwei Jahre lang unter fachlicher Aufsicht mit «kon-servativen Massnahmen» versucht wur-de, das Gewicht zu reduzieren.

Auf jeden Fall lohne es sich in jedem Alter, so Rudolf Steffen, die Krankheit gründlich abklären zu lassen und bei ent-sprechender Voraussetzung den Eingriff lieber früher als später zu wagen. Dieser birgt wie jede Operation Risiken, und eine Garantie auf Erfolg gibt es auch nicht, ge-nauso wenig wie wissenschaftlich belegte Zahlen über die Verlängerung der Lebens-dauer. «Aber mit zunehmendem Gewicht leidet das ganze Organsystem, und die Lebensqualität verschlechtert sich noch mehr.»

Martina Novak

Die wichtigsten Methoden zur Magenverkleinerung

→ **Magenband:** Um den obersten Teil des Magens herum wird ein mit Flüssigkeit gefüllter kleiner Schlauch aus weichem Silikon gelegt. Die beiden Teile des Magens bleiben wie bei einer Sanduhr verbunden, und durch das Einstellen des Magenbandes lässt sich steuern, wie viel Nahrung die Engstelle (Stoma) passieren soll. Zu diesem Zweck spritzt der Arzt durch die unempfindlich gemachte Haut eine Flüssigkeit in einen Verbindungsschlauch zum Magenband oder entnimmt welche. Wenn die Nahrung in den Vormagen gelangt, stellt sich ein schnelles Sättigungsgefühl ein. Meist laparo-skopischer Eingriff («Schlüssellochtechnik»), nur ganz selten ist ein grosser Bauchschnitt nötig.

→ **Magenbypass:** Der Magen wird weit oben zweigeteilt und der Hauptmagen komplett verschlos-sen. Die verbleibende kleine Magentasche wird direkt mit dem Dünndarm verbunden, sodass Magen und Zwölffingerdarm aus der Nahrungspassage ausgeschlossen sind. Anfänglich ist die Einschränkung beim Essen sehr ausgeprägt und nimmt allmählich ab, wenn sich die Magentasche etwas weitet. Meist laparoskopischer Eingriff («Schlüssellochtechnik»), nur ganz selten ist ein grosser Bauchschnitt nötig.

→ **Schlauchmagen:** Bei dieser in der Schweiz noch nicht etablierten laparoskopischen Operation werden gegen neunzig Prozent des Magens entfernt. Übrig bleibt ein schlauchartiger Magen, der von der Speiseröhre bis zum Zwölffingerdarm reicht. Durch die Magenverkleinerung stellt sich das Sättigungsgefühl schneller ein. Ausserdem führt die Entfernung des grössten Teils des Magens dazu, dass das appetitanregende Hormon Ghrelin vermindert produziert wird. Allerdings muss auch nach einer Schlauchmagenoperation das Essverhalten umgestellt werden.