

Warum Abnehmen ganz schlecht sein kann

Dr. Ulrich-Frank Pape ist Chefarzt für Innere Medizin und Gastroenterologie an der Asklepios Klinik St. Georg. Vor seinem Wechsel nach Hamburg war er an der Berliner Charité.

FOTO: AHLF



Ungewollter Verlust von Gewicht kann auf Krebs oder Herzschwäche hinweisen. Chefarzt klärt über krankheitsbedingte Mangelernährung auf

VANESSA SEIFERT

HAMBURG :: Die Kilos purzeln, endlich. Und das ganz ohne Diät. Doch spätestens bei diesem Nachsatz sollte man aufhorchen, sagt Dr. Ulrich-Frank Pape. Kann Abnehmen denn etwas Schlechtes sein? „Absolut“, antwortet der Chefarzt für Innere Medizin und Gastroenterologie von der Asklepios Klinik St. Georg in einer neuen Folge der „Digitalen Sprechstunde“, dem Podcast von Hamburger Abendblatt und Asklepios.

Stoffwechsel schaltet in „Raubmodus“ um

„Ungewollter Gewichtsverlust ist immer ein Warnsignal und kann ein Hinweis sein auf eine schwere Erkrankung wie Krebs, eine chronische Herzschwäche oder eine Lungenerkrankung“, so der Mediziner. Durch eine „konsumierende Erkrankung“, wie es in der Fachsprache heißt, würden dem Körper Reserven entzogen, die er vorher in mehr oder minder großem Umfang angelegt habe. „Man kann sagen: Unser Stoffwechsel schaltet auf Raubmodus um.“ So hole sich der Körper, wenn wegen plötzlicher Appetitlosigkeit weniger Nahrung aufgenommen werde, die fehlenden Bausteine aus den eigenen Vorräten, bediene sich zum Beispiel an Muskelprotein. „Das ist ein bisschen der Steinbruch für unseren Stoffwechsel“, erklärt der Chefarzt. Die Folge: Der Betroffene wird müde, antriebslos, die Leistungsfähigkeit nimmt stetig ab. „Schon ist man mittendrin in einer Abwärtsspirale.“

Diese krankheitsbedingte Mangelernährung, wie es offiziell heißt, zählt zu den am meisten unterschätzten Erkrankungen – hat aber ganz drastische Folgen. In der Geriatrie sind Studien zu-

folge zwei Drittel der älteren Menschen betroffen. Und jedes Jahr sterben allein in Deutschland 50.000 Krebspatienten – das entspricht einem Viertel – nicht primär an ihrer eigentlichen Erkrankung, sondern an den daraus resultierenden Folgen körperlicher Auszehrung. „Es ist in der Tat auf den ersten Blick etwas paradox: Da wird onkologisch in der Therapie alles getan, um den Krebs aufzuhalten, doch gleichsam gerät die Nahrungsaufnahme aus dem Fokus“, sagt der Experte. „Krankheitsbedingte Mangelernährung wird als typische Begleiterscheinung leider immer noch nicht häufig genug erkannt und konsequent behandelt.“

Doch woran liegt das? „Mangelernährung verbindet jeder zunächst mit Entwicklungsländern, aber nicht mit einem Land wie unserem, in dem es Krankenhäuser der Maximalversorgung gibt“, sagt der gebürtige Bamberger, der bis zum Jahr 2018 als Leitender Oberarzt an der Berliner Charité gearbeitet hat. „In unserem Gesundheitssystem geht es oft um Patienten mit Übergewicht. Jene, die plötzlich durch ihre Krankheit viel zu wenig Gewicht auf die Waage bringen, gehen dagegen leider immer noch etwas unter.“

Wenn beispielsweise jemand binnen drei Monaten ungewollt mehr als fünf Prozent seines ursprünglichen Gewichts verliere, dann müsse das ein deutliches Alarmsignal sein – auch für die Angehörigen. „Dann sollte man denjenigen dringend dazu ermuntern, mal den Hausarzt aufzusuchen.“ Denn die krankheitsbedingte Mangelernährung lasse sich in der Regel „einfach und strukturiert“ behandeln, so der verheiratete Vater von zwei Kindern.

Das Thema sei unterschätzt, Aufklärung wichtig

Sei die Ursache erst einmal gefunden, stehe eine Ernährungsberatung an. „Der Kalorienbedarf wird errechnet und gegebenenfalls eben auch nach oben korrigiert“, sagt Dr. Ulrich-Frank Pape. Um Verbote gehe es dabei nicht, sagt der Internist und Gastroenterologe. Beispiel: Wenn die Frau eines Krebspatienten erzähle, ihr Mann habe plötzlich jeden Tag Matjes essen wollen, das sei doch nicht ausgewogen, würde er immer ganz pragmatisch antworten: „Hauptsache, er isst.“ Es sei ein bisschen wie in der Schwangerschaft, da zähle auch der Appetit.

Dass der Patient ausreichend trinke (anderthalb bis zwei Liter pro Tag) und eben ausreichend Nahrung zu sich nehme, sei wichtig, um die Prognose ent-

scheidend zu verbessern. „Es geht gar nicht in erster Linie darum, das Leben zu verlängern. Es geht darum, eine Verkürzung zu verhindern.“

Nun könne es auch vorkommen, dass bestimmte Nahrungsmittel zu kurz kämen, beziehungsweise bestimmte Stoffe nicht mehr gut vom Körper aufgenommen werden könnten. „Das gilt zum Beispiel für Vitamin B 12 nach einer Magenoperation. In einem solchen Fall muss der behandelnde Arzt dann mit einer monatlichen Spritze nachhelfen“, so der Chefarzt, der sein Auto ganz abge-

Medizin-Podcast



„Die digitale Sprechstunde“ ist die erfolgreiche Gesundheits-Gesprächsreihe von Hamburger Abendblatt und Asklepios. Jede Woche erklärt ein Experte im Gespräch mit Vanessa Seifert ein bestimmtes Krankheitsbild und gibt Auskunft über Vorsorge und Möglichkeiten der Therapie. Diese Folge und alle bisherigen Episoden hören Sie auf www.abendblatt.de/digitale-sprechstunde/. Sie haben Fragen, Wünsche, Anregungen? Schreiben Sie uns eine Mail an sprechstunde@abendblatt.de

schafft hat und viel mit dem Fahrrad unterwegs ist. Grundsätzlich gehe es aber darum, die Nahrungsaufnahme auf dem „natürlichsten Weg“, also über den Mund, zu fördern.

In seiner Zeit an der Charité habe er sich verstärkt mit dem Thema krankheitsbedingter Mangelernährung beschäftigt, erzählt der gebürtige Franke, der sich mit seiner Familie mittlerweile in Hamburg zu Hause fühlt und gern auf der Alster rudert oder die Elbphilharmonie besucht. „Es ist ein leider unterschätztes Phänomen, das sich im Grunde aber gut behandeln lässt. Wichtig ist, es früh zu erkennen.“

An Grundschulen im Norden fehlen Musiklehrer

Studie: Weniger als die Hälfte des Unterrichts von Fachleuten erteilt. Bedarf wächst

HAMBURG :: An Hamburger Grundschulen werden einer Studie zufolge in den kommenden Jahren Hunderte Musikfachlehrer fehlen. Schon jetzt könne nicht einmal die Hälfte des Unterrichts von Fachpersonal unterrichtet werden, wie aus der am Mittwoch veröffentlichten Untersuchung der Bertelsmann Stiftung, des Deutschen Musikrats und der Landesmusikräte-Konferenz hervorgeht. Den Zahlen zufolge gab es im Schuljahr 2018/2019 an den Grundschulen der Hansestadt geschätzt etwa 385 Musiklehrkräfte. Damit müssten – bei sechs Wochenstunden im Fach Musik – 55,2 Prozent der Musikstunden „fachfremd“ von nicht dafür ausgebildeten Lehrkräften unterrichtet werden.

Mit Blick auf die stark zunehmende Schülerzahl bis 2028 gehen die Autoren davon aus, dass dann sogar 634 Musiklehrer fehlen. Grund dafür ist unter anderem, dass viele ältere Lehrer in den Ruhestand gehen und den aktuellen Absolventenzahlen zufolge nicht ausreichend junge Fachlehrer nachrücken werden. Den Berechnungen zufolge werden bis dahin 108 altersbedingt ausscheiden und lediglich 70 neue Musiklehrkräfte an den Schulen starten.

Musik ist der Studie gemäß wichtig für die Persönlichkeitsbildung von Kindern, finde an den Grundschulen bundesweit aber viel zu selten statt. Die Bedeutung des Musikunterrichts werde bei Einstellungen unterschätzt, der musisch-ästhetische Bereich in der Grundschule „total vernachlässigt“, sagte Marcsi Lassek, Bundesvorsitzende des Grundschulverbands. Der Deutsche Musikrat sprach von einem „Weckruf“. Werde nicht gegengesteuert, „ist die musikalische Bildung an Grundschulen bald Vergangenheit“, warnte Generalsekretär Christian Höppner laut Mitteilung. Sie sei aber wichtiger Baustein für die Bildung der Persönlichkeit von Heranwachsenden und gehöre zu den elementaren Kulturtechniken.

Auch an Schleswig-Holsteins Grundschulen werden der Studie zufolge in den kommenden Jahren Hunderte Musikfachlehrer fehlen. In dem Bundesland werde bereits jetzt Musik zu mehr als 40 Prozent fachfremd unterrichtet, so die Untersuchung. Den Zahlen der Studie zufolge gab es im Schuljahr 2018/2019 an 29,3 Prozent der Schulen keine Musiklehrer. *dpa*

Parkplatz im Niendorfer Gehege wird Baustelle

NIENDORF :: Der städtische Wasserversorger Hamburg Wasser sucht neue Brunnenstandorte für das Wasserwerk Stellingen – auch das Niendorfer Gehege kommt dafür infrage. Ab kommender Woche sollen dort Untersuchungen des Grundwassers stattfinden. Dafür wird ein Baufeld auf dem Parkplatz zwischen dem Kleingartenverein Waldfrieden und dem Waldcafé Corell eingerichtet. Das Restaurant gilt mit seiner traditionellen deutschen Küche und der Möglichkeit zum Ponyreiten gleich nebenan als beliebtes Ausflugsziel für Hamburger. Auch der Parkplatz ist grundsätzlich stark ausgelastet. Geplant ist eine Bohrung in bis zu 250 Meter Tiefe, um das Grundwasser umfassend untersuchen zu können. Durch die Baustelle wird rund ein Drittel des Parkplatzes nicht benutzbar sein. Die Arbeiten werden voraussichtlich sechs bis acht Wochen dauern.

Das Wasserwerk in Stellingen bereitet täglich bis zu 15.000 Kubikmeter Trinkwasser auf und versorgt damit durchschnittlich 110.000 Hamburger. Dafür wird ausschließlich Grundwasser verwendet, das aus zwölf Brunnen gewonnen wird. Um die Wasserversorgung langfristig sichern zu können, ist der Wasserversorger auf die Erschließung neuer Brunnenstandorte angewiesen.

Nach der Erkundungsbohrung wird die Qualität des Grundwassers sowie dessen mengenmäßige Verfügbarkeit im Gebiet des Niendorfer Geheges untersucht. Sollte dies positiv ausfallen, kommt der Standort langfristig für den Bau eines Brunnens für die Trinkwasserversorgung im Hamburger Nordosten infrage. *HA*

St. Pauli bekommt neues Bad mit Sporthalle auf dem Dach

Bundestag bewilligt vier Millionen Euro für 40-Millionen-Projekt

HAMBURG :: St. Pauli könnte bald ein neues Schwimmbad mit einer Dreifeldsporthalle bekommen. Der Bund hat am Mittwoch für das Projekt vier Millionen Euro Förderung aus dem Bundesprogramm „Sanierung kommunaler Einrichtungen in den Bereichen Sport, Jugend und Kultur“ bewilligt. Mehr als 1200 Projektvorschläge sind hierbei eingegangen, etwa 100 werden gefördert.

Als einziges Projekt in Hamburg ist Geld für ein neues Schwimmbad für St. Pauli vorgesehen. Dort, wo die Bäderland Hamburg GmbH seit 1980 das Hallenbad in der Budapeststraße betreibt, soll für Stadtteilbewohner und Besucher ein familienfreundliches Bewegungszentrum entstehen. Im Mittelpunkt stehen der Abriss und Ersatzneubau des Hallenbades mit 25-Meter-Becken, Sprunganlage sowie Lehrschwimmbecken. Auf dem Dach des Hallenbads wird eine Dreifeldsporthalle errichtet, die in Kooperation zwischen Bäderland Hamburg und dem FC St. Pauli betrieben wird.



Das Hallenbad St. Pauli wird abgerissen und neu gebaut. FOTO: MICHAEL RAUHE

wird. Die Kosten werden auf 40 Millionen Euro geschätzt, wobei sich der Bund mit vier Millionen Euro beteiligt.

Dazu Johannes Kahrs (SPD), Mitglied des Bundestages: „Ich freue mich, dass der Bund dieses wichtige Projekt für St. Pauli, für die gesamte Hamburger Innenstadt sowie den FC St. Pauli mit dieser Förderung anschiebt. Ich hoffe, dass wir nach allen vorbereitenden Gesprächen zügig zu einer Lösung für dieses längst überfällige Vorhaben im Herzen Hamburgs kommen.“ Kahrs weiter: „Es gab die Diskussion darüber, ob Bäderland das Hallenbad St. Pauli sanieren oder abreißen soll.“ Nur einen Kilometer entfernt betreibt Bäderland das besser besuchte Festland. Ein saniertes Schwimmbad hätte nicht die Tragfähigkeit für eine Dreifeldsporthalle.

Die Dreifeldsporthalle sollte zunächst auf dem Dach des Bunkers entstehen. Der FC St. Pauli, der die Veranstaltungen- und Sporthalle für Breitensport nutzen wollte, hatte sich aus dem Projekt zurückgezogen. Nun ist ein neuer Standort gefunden. „Wir stehen noch ganz am Anfang der Planungen“, sagt Bäderland-Sprecher Michael Dietel. Es sei noch zu früh, über ein wann und wie zu sprechen. Man wolle die Anwohner bei den Planungen mit einbeziehen und Bedarfe ermitteln. „Fest steht, dass wir das Schwimmbad auf St. Pauli weiter betreiben.“ Das 40 Jahre alte Schwimmbad, das direkt neben dem Millerntor-Stadion liegt, wird hauptsächlich von Schulen und Vereinen genutzt. Laut Bäderland-Sprecher Dietel nutzen jährlich 80.000 bis 100.000 Gäste die Halle. *ade*

RENAULT
Passion for life

Renault-Tag am 14.03.2020!

Jetzt bis zu 11.500,- € Neu-für-Alt-Prämie¹ sichern.

z. B. den Renault CAPTUR Life
ab mtl. **99,- €²**

5 Jahre Garantie³

Renault Captur TCCo 100, Benzin, 74 kW; Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts: 6,1; außerorts: 4,6; kombiniert: 5,1; CO₂-Emissionen kombiniert: 118 g/km; Energieeffizienzklasse: B. Renault Captur: Gesamtverbrauch, kombiniert (l/100 km): 5,7-4,1; CO₂-Emissionen kombiniert: 131-111 g/km, Energieeffizienzklasse: C – A (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007).

¹ Restwert des Altfahrzeugs und zusätzlich 11.500 € Neu-für-Alt-Prämie bei Kauf eines Renault Koleos (Diesel), Talisman (Diesel), Talisman Grandtour (Diesel) und Espace (Diesel); 10.000 € bei Kauf eines Renault Talisman (Benziner), Talisman Grandtour (Benziner) und Espace (Benziner); 5.000 € bei Kauf eines Renault Kadjar, Scénic, Grand Scénic, Mégane, Mégane Grandtour, Master Pkw und Trafic Pkw; 4.000 € bei Kauf eines Renault Kangoo Pkw; 3.000 € bei Kauf eines Renault Clio, Clio Grandtour und Captur; 2.500 € bei Kauf eines Renault Twingo. Ausgeschlossen sind alle Mégane R.S. Varianten. Das Altfahrzeug muss mindestens 3 Monate auf den Käufer des Neufahrzeugs zugelassen sein. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Angeboten. Ein Angebot für Privatkunden, gültig bei Kaufantrag bis 30.04.2020 und Zulassung bis 30.06.2020.

² Kalkulation inkl. 3.000 € Neu-für-Alt-Prämie; Fahrzeugpreis: 17.950,00 € UVP bzw. 15.950,00 € inkl. 3.000 € Neu-für-Alt-Prämie 1 lt. Bedingungen. Bei Leasing: Leasingsonderzahlung 1.868,12 €, monatliche Rate 99,- €, Laufzeit 60 Monate (60 Raten à 99,- €), Gesamtleistung 50.000 km, eff. Jahreszins: 1,49%; Sollzinssatz (gebunden): 1,48%, Gesamtbetrag: 7.808,12 € zzgl. 799,- € Überführungskosten. Der unsererseits berechnete Inzahlungnamepreis kann auch als Anzahlung verwendet werden. Ein Leasingangebot für Privatkunden der Renault Leasing, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A., Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Gültig bis 31.03.2020.

³ 2 Jahre Renault Neuwagengarantie und 3 Jahre Renault Plus Garantie (Anschlussgarantie nach der Neuwagengarantie) für 60 Monate bzw. 50.000 km ab Erstzulassung gem. Vertragsbedingungen. Abb. zeigt Renault Captur mit Sonderausstattung.

RRG
Embracing your mobility

RENAULT RETAIL GROUP Deutschland GmbH
Billstedt | Schiffbeker Weg 27-29 | Tel.: 040 7310214-0
Othmarschen | Behringstraße 128-134 | Tel.: 040 889190-0
Nedderfeld | Nedderfeld 80 | Tel.: 040 2263636-0
Farmsen | Friedrich-Ebert-Damm 319-321 | Tel.: 040 60904-0

NIEDERLASSUNGEN HAMBURG
www.renault-retail.de/hamburg