

(Von Benjamin Waschow)

(3.8.2007) **Sind Freunde daran schuld, dass man dick oder dünn ist? Laut einer aktuellen Studie aus den USA ist diese Frage klar mit ja zu beantworten. Wer enge soziale Beziehungen mit Übergewichtigen pflegt, läuft Gefahr selbst übergewichtig zu werden. Nach der Studie der Harvard Universität sind Freundschaften ein deutlich stärkeres Adipositasrisiko als die genetische Verwandtschaft.**



Freundschaften können einen Einfluss auf das Körpergewicht haben

Die Studie, die im renommierten **New England Journal of Medicine** veröffentlicht wurde, ist eine der ersten, die dem Einfluss von sozialen Netzwerken auf Krankheiten nachgeht. Sie stützt sich dabei auf Gesundheitsdaten, die während der letzten 32 Jahre in der Kleinstadt Framingham in Massachusetts gesammelt wurden. Die Wissenschaftler werteten dabei Sozialnetzwerke von über 5000 Personen aus.

„Es ist schon seit längerem bekannt, dass das soziale Umfeld eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Adipositas spielt“, erklärt Professor Aloys Berg, Leitender Oberarzt der Abteilung Sportmedizin und Initiator von M.O.B.I.L.I.S., dem sportmedizinischen Schulungsprogramm zur Therapie von Adipositas am Universitätsklinikum Freiburg. „Auffällig an dieser Studie ist aber, dass auch Freundschaften, die über große Entfernungen geführt werden, einen Einfluss auf das Körpergewicht haben und dies oft stärker, als bei einer lebenslangen Ehegemeinschaft.“

Risiko um 57 Prozent erhöht

Infokasten

M.O.B.I.L.I.S. steht für multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung. M.O.B.I.L.I.S. richtet sich an stark übergewichtige Personen (Body Maß Index 30-40 kg/m²).

Kosten: Die Teilnahmegebühr für das einjährige sportmedizinische Schulungsprogramm beträgt 685,00 Euro. Die meisten Krankenkassen - wie etwa die BARMER - erstatten bei regelmäßiger Teilnahme einen Großteil der Kosten.

Wo: Regelmäßige Kurse in Freiburg und Umgebung. Bundesweit finden Kurse an mehr als 80 Orten statt. Bei ausreichendem Interesse kann ein Kurs mit Mitarbeitern des Universitätsklinikums initiiert werden.

www.mobilis-programm.de

Kontakt: M.O.B.I.L.I.S.-Zentrale Freiburg

Tel.: 0761/50391 – 0

FITOC steht für Freiburg Intervention Trial for Obese Children®. FITOC ist ein ambulantes Programm für übergewichtige Kinder von 8-11 Jahren. Zusätzlich gibt es das Programm FITOC Maxi für Jugendliche von 12-16 Jahren.

Kosten: Die Teilnahmegebühr von knapp 1.500,00 Euro wird von einigen Krankenkassen übernommen. Die Eigenbeteiligung liegt bei 35,00 Euro im Monat. **Wo:** Regelmäßige Gruppen am Uniklinikum Freiburg. Für die Gruppe von Kindern zwischen acht und elf Jahren werden aktuell noch Teilnehmer gesucht.

www.fitoc.de

Kontakt: PD Dr. Ulrike Korsten-Reck

Medizinische Universitätsklinik Freiburg

Abteilung Rehabilitative und Präventive Sportmedizin

In Zahlen ausgedrückt bedeute dies, dass das Übergewicht eines engen Freundes das eigene Adipositasrisiko um 57 Prozent erhöht. Sind beide Freunde vom selben Geschlecht, stieg das Risiko um 71 Prozent. Wurde die Freundschaft von beiden Seiten als eng bekundet, stieg das Risiko sogar um 171 Prozent. Interessanterweise wirken Geschwister und Ehepartner nicht so stark auf das Gewicht ein, wie es enge Freunde tun. Die Studie stellt aber nicht nur die negativen Seiten der sozialen Beziehungen dar: So konnte gezeigt werden, dass auch ein Normalgewicht „ansteckend“ sein kann. „Auch wenn einige Ergebnisse der Studie sich nur schwer erklären lassen, so beweisen sie doch, wie wichtig es ist, das soziale Umfeld mit in eine Therapie einzubeziehen“, so Professor Berg.

M.O.B.I.L.I.S.

Aus diesem Grund wird bei M.O.B.I.L.I.S. auch immer versucht, die Familie und das berufliche Umfeld mit in die Therapie einzubeziehen. M.O.B.I.L.I.S. ist eine gemeinsame Initiative des Universitätsklinikums Freiburg sowie der Deutschen Sporthochschule Köln und unterstützt stark übergewichtige Erwachsene, die abnehmen und dauerhaft ihren Lebensstil verändern möchten. Das in Phasen aufeinander aufbauende Programm ist auf zwölf Monate angelegt. Die Gruppenmitglieder lernen dabei schrittweise, den neuen Lebensstil in ihrem Alltag zu verankern. „Nur wenn man richtig dabei bleibt, führt eine Teilnahme zum Erfolg“, bekräftigt Professor Berg. Und Erfolge kann M.O.B.I.L.I.S. verbuchen: Nur zehn Prozent der Teilnehmenden brechen das Programm ab. Im Schnitt verlieren die Gruppenmitglieder zwischen fünf und zehn Prozent ihres Ausgangsgewichts - und das dauerhaft.

[zurück...](#)