Adipositas: Mehr als ein Gewichtsproblem

Das Wichtigste in Kürze aus der Podcastfolge „Adipositas: Mehr als ein Gewichtsproblem". Dr. Ulrike Schatz im Gespräch mit Prof. Dr. Matthias Blüher und Steffi Obst, beide Adipositas-Experten.

Was ist Adipositas?

- Adipositas bedeutet starkes Übergewicht – genauer gesagt: **zu viel Körperfett**.
- Wichtig: Es hat **nichts mit Willensschwäche** zu tun.
- Es ist eine **chronische Erkrankung** mit vielen Ursachen – und **kein Grund, sich zu schämen.**

Wie viele Menschen sind betroffen?

- In Deutschland:
  - Leiden etwa **25 % der Erwachsenen unter Adipositas** (stark übergewichtig).
  - Haben mehr als **60 % der Erwachsenen Übergewicht**.
- In den letzten 50 Jahren hat sich die Zahl weltweit **mindestens verdreifacht**.

Warum bekommt man Adipositas?

Es gibt nicht den einen Grund, sondern viele. Zum Beispiel:

- **Vererbung / Gene**
- **Zu wenig Bewegung**
- **Ungesundes Essen** überall verfügbar
- **Stress, Sorgen, Depressionen**
- **Frühere Misshandlungen** oder **Traumata**
- **Medikamente**, z. B. Antidepressiva, Cortison
- **Hormone**, z. B. bei Kinderwunsch oder nach der Schwangerschaft

→ **Niemand entscheidet sich freiwillig** für starkes Übergewicht.

Wann spricht man von Adipositas?

- Ab einem **BMI (Body Mass Index) über 30 kg/m².**
  - Beispiel: Bei 95 kg und 1,75 m Körpergröße liegt der BMI bei 31 kg/m².
  - BMI-Rechner gibt es im Internet, z. B. hier.
- Auch der **Bauchumfang** zählt:
  - Frauen: > 80–88 cm
  - Männer: > 94–102 cm

Noch besser ist der **EOSS-Score**, der zusätzlich schaut:

- Gibt es Diabetes, Bluthochdruck oder andere Krankheiten?
- Gibt es seelische Belastungen?
- Wie sehr ist das Leben eingeschränkt (z. B. Sport, Urlaub, Beruf)?

Welche Folgen kann Adipositas haben?

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**: Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck
- **Stoffwechsel-Probleme**: Typ-2-Diabetes, Fettleber
- **Bewegungsprobleme**: Rücken, Knie, Hüfte
- **Seelische Belastungen**: Depression, Scham, soziale Isolation
- **Fertilität**: unerfüllter Kinderwunsch, Zyklusstörungen, Potenzprobleme
- **Lebenserwartung**: kann deutlich sinken – bei sehr hohem BMI erreichen viele das 70. Lebensjahr nicht

Warum ist Abnehmen so schwer?

- Weil **der Körper sich wehrt**: Er will sein Höchstgewicht halten.
- Schon nach kurzer Diät schaltet der Stoffwechsel in den „Sparmodus".
- Viele kämpfen – obwohl sie **alles richtig machen**.
- Das Problem liegt **nicht im Charakter**, sondern oft im **Gehirn** und im **Stoffwechsel**.

Was hilft?

1. Verhalten & Alltag anpassen

- Realistische **kleine Ziele** setzen (z. B. 1 Etage mehr gehen statt 20 Kilo abnehmen)
- Bewegung finden, die Spaß macht (Spazierengehen, Apps, Kurse)
- Auf sich selbst achten – auch Rückschläge gehören dazu.

2. Ernährung

- Gemeinsam mit Fachleuten herausfinden: Was esse ich wann und warum?
- Alltagstaugliche Lösungen, die zur Familie passen
- Keine Radikaldiäten, sondern dauerhafte, sanfte Veränderungen

3. Therapie & Unterstützung

- **Verhaltenstherapie**, um Gewohnheiten zu ändern
- **Medikamente**: Neue Mittel können helfen – werden aber oft nicht bezahlt
- **Operationen**: Mögliche Option bei starkem Übergewicht und Begleiterkrankungen

Wo finde ich Hilfe?

- In Adipositas-Zentren oder bei spezialisierten Ärzt:innen
- Eine Liste gibt es z. B. auf: www.adipositas-gesellschaft.de

Gute Nachricht

- Schon **kleine Erfolge bringen viel**:
  - 3–4 kg weniger können das **Diabetes-Risiko deutlich senken**.
  - Blutdruck, Blutfette, Beweglichkeit und Stimmung verbessern sich.
- **Jedes Kilo zählt. Jeder Schritt ist wertvoll.**

Fazit

- Adipositas ist **behandelbar**, auch wenn es **keine einfache Lösung** gibt.
- Der Weg ist **kein Sprint, sondern ein Marathon** – aber ein lohnender.
- Holen Sie sich Unterstützung – **Sie sind nicht allein**.
- Wichtigstes Ziel: **Gesundheit und Lebensqualität zurückgewinnen** – nicht einfach nur weniger wiegen.

Aus dem Podcast
„Schatzkiste Prävention – Der Schlüssel zum Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall".
Diese Folge →
Alle Folgen:
www.schatzkiste-praevention.eu