



# Adipositas – Auf einen Blick

## Kurz gefasst: Was ist Adipositas?

Unter Adipositas (Fettleibigkeit) versteht man krankhaftes Übergewicht.

## Zahlen und Fakten

- Ein idealer Body-Mass-Index (BMI) liegt zwischen 20 und 25 kg/m<sup>2</sup>. Ein BMI zwischen 25 und 30 kg/m<sup>2</sup> bedeutet Übergewicht. Liegt ein BMI über 30 kg/m<sup>2</sup> bezeichnet man dies als krankhaftes Übergewicht oder morbid Adipositas.
- Für das Jahr 2025 wird prognostiziert, dass 20% der Menschen weltweit unter Adipositas leiden.
- Die Häufigkeit von Adipositas steigt seit mehreren Jahren immer weiter an.
- Ca. 30 % der Kinder in Europa leiden an Übergewicht oder Adipositas

## Entstehung

Der Grund für das alimentäre Übergewicht liegt in unserem Energiehaushalt. Die täglich aufgenommene Nahrungsenergie benötigt der Körper für die Aufrechterhaltung seiner Funktionen (Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel) und die Muskelarbeit. Ist die Energieaufnahme höher als der Energieverbrauch, speichert der Körper die überschüssige Energie in Form von Depotfett. Dadurch steigt das Körpergewicht an – man spricht von alimentärer Adipositas.

Die heutigen westlichen Essgewohnheiten begünstigen eine schnelle Kalorienaufnahme in kurzer Zeit. Zudem sinkt der tägliche Energieverbrauch aufgrund eines bewegungsarmen Alltags. Dieses Zuviel an Nahrungsenergie und das Zuwenig an Bewegung führen zu einer Gewichtszunahme. Aber auch eine genetische Veränderung, verschiedene Erkrankungen oder Medikamente können zu Übergewicht führen

## Folgen von Adipositas

Adipositas führt sehr häufig zu Folgeerkrankungen wie etwa Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Arthrose. Auch das Krebsrisiko für bestimmte Krebsarten ist erhöht. Wer sein Gewicht drastisch reduziert, kann sein persönliches Gesundheitsrisiko erheblich senken und damit seine Lebenserwartung deutlich steigern. Ein hohes Körpergewicht kann zudem einen massiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden ausüben.

## Behandlung

Voraussetzung für ein erfolgreiches, dauerhaftes Abnehmen ist eine langfristige Ernährungsumstellung und gleichzeitig bei manchen Patient:innen eine Bewegungssteigerung. In Kombination mit einer Lebensstilveränderung können zudem Medikamente zu einer Gewichtsreduktion und Verbesserung von Begleiterkrankungen beitragen. In Deutschland sind aktuell Orlistat, Liraglutid, Semaglutid und Tirzepatide zur Behandlung von Adipositas zugelassen. Diese werden allerdings häufig nicht von den Krankenkassen erstattet. Bei besonders starkem Übergewicht kann eine Operation notwendig sein. Durch einen operativen Eingriff wird die Nahrungsaufnahme beeinflusst, sodass eine negative Energiebilanz erzeugt werden kann. Auch kommt es zur Umstellung im Hormonhaushalt, der das Hunger- und Sättigungsgefühl beeinflusst. Unabhängig vom Therapieverfahren hängt der Erfolg wesentlich von der engen, langfristigen Mitarbeit der Patient:innen ab.