

Adipositas (Fettleibigkeit, Fettsucht) und Übergewicht sind in Deutschland und in anderen westlichen Industrieländern besonders verbreitet: Weit mehr als die Hälfte der Bevölkerung Deutschlands ist übergewichtig, wobei über **20 Prozent als adipös** gelten. Nur noch etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung hat hierzulande ein gesundheitlich wünschenswertes Körpergewicht. Allerdings treten Übergewicht und Adipositas **auch bei Kindern und Jugendlichen vermehrt** auf. Diese Entwicklung ist deshalb besorgniserregend, weil Fettleibigkeit die Lebensqualität erheblich einschränkt und zu schweren gesundheitlichen Schäden führen kann.

Ob jemand Adipositas oder Übergewicht hat, lässt sich mithilfe des sogenannten Body-Mass-Index (BMI) berechnen (Bsp.: Eine Person ist 1,63 Meter groß und wiegt 50 Kilo, dann lautet die Berechnung: $1,63 \times 1,63 = 2,6569$; $50 / 2,6569 = 18,8$. Damit ist der Body Mass Index 18,81)

- ⇒ starke Adipositas bezeichnet per Definition eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung von Körperfett bei einem **BMI von 30 oder höher**. Eine solche Fettsucht betrachten viele Fachleute als chronische Erkrankung.
- ⇒ Übergewicht besteht bei einem **BMI von 25 bis 29,9** und bildet die **Vorstufe von Fettleibigkeit**.

Zu den **möglichen Folgen** von starkem Übergewicht und Adipositas zählen unter anderem **Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen (erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte im Blut) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. **Treten diese Faktoren zusammen auf, besteht ein sogenanntes metabolisches Syndrom**. Entsprechend wirkt sich Fettleibigkeit auch auf die Lebenserwartung aus:

Bei 40-Jährigen mit Übergewicht oder Adipositas verkürzt sich die Lebensdauer um 3 bis 6 Jahre; eine schwere Fettleibigkeit kostet sogar bis zu 20 Lebensjahre. Aber: **Neben Rauchen und Alkohol ist Adipositas der häufigste Grund für Erkrankungen und Todesfälle, die durch konsequentes Ausschalten des Risikofaktors vermeidbar wären**. Die gute Nachricht lautet also: Wer übergewichtig oder fettleibig ist, kann durch Senkung des Körpergewichts das Risiko für die häufig mit Fettsucht einhergehenden Erkrankungen und Komplikationen erheblich verringern. Wenn es möglich wäre, in einem von Adipositas und Übergewicht besonders betroffenen Industrieland alle Erwachsenen auf ihr Normalgewicht zu bringen, würde die mittlere Lebenserwartung der Gesamtbevölkerung deutlich steigen. Um gegen Adipositas oder Übergewicht vorzugehen, ist eine **Kombination aus Ernährungstherapie, Bewegungstherapie und Verhaltenstherapie ratsam**. **Nur in besonderen Fällen kann zusätzlich ein Medikament oder eine Operation (sog. Adipositas-Chirurgie) sinnvoll sein**. **Um Fettleibigkeit oder Übergewicht bei Kindern langfristig erfolgreich bekämpfen zu können, ist es außerdem wichtig, dass die Eltern (bzw. Familie oder Betreuer) in gleichem Maß in die Behandlung einbezogen sind (sog. familienbasierte Therapie)**.

Um das individuelle Risiko einschätzen zu können, ist es allerdings notwendig, **neben dem Körpergewicht das Fettverteilungsmuster zu bestimmen**. Eine einfache Möglichkeit besteht darin, das **Bauchfett anhand des Taillenumfangs zu schätzen**:

- ⇒ Bei einem **Taillenumfang von mehr als 80 Zentimetern bei Frauen beziehungsweise mehr als 94 Zentimetern bei Männern ist das Risiko** für Folgeerkrankungen erhöht.
- ⇒ Ab einem **Umfang von 88 Zentimetern bei Frauen beziehungsweise 102 Zentimetern bei Männern liegt eine Bauchfettsucht (abdominale Adipositas) mit einem deutlich erhöhten Risiko für Stoffwechsel- beziehungsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor**.

Adipositas (Fettleibigkeit, Fettsucht) und Übergewicht haben ihre Ursachen in einer **zu hohen Energiezufuhr**: Das Körpergewicht steigt, weil der Körper mehr Energie in Form von Kalorien erhält, als er verbrauchen kann. In diesem Fall liegt eine **positive Energiebilanz** vor. Enthält eine Mahlzeit **zu viel Fett und zu viele Kohlenhydrate**, kann der Körper die **Fette nicht ausreichend abbauen** – stattdessen **lagern sich die überschüssigen Fette in den sogenannten Fettzellen ein**. **Je stärker die Adipositas bei einem Erwachsenen ausgeprägt ist, desto mehr steigt der Gehalt** – und damit **auch die Größe** – der Fettzellen. **Gleichzeitig nehmen mit steigendem Übergewicht Anzahl und Empfindlichkeit der sogenannten Insulinrezeptoren ("Insulinempfänger") im Fettgewebe ab**. Dies ist die Ursache dafür, dass bei Fettleibigkeit die Fettzellen schlechter auf das Hormon Insulin ansprechen, das entscheidend an der Kontrolle des Blutzuckers (Glukose) beteiligt ist, und den durch Nahrungsaufnahme ansteigenden Blutzucker nicht mehr ausreichend verwerten können. **Die Folge: Das Hungergefühl wächst**.

Bestimmte Hormone, körperliche Bewegung und die Nahrungsmenge haben entscheidenden Einfluss auf die Größe und Anzahl der Fettzellen. Kortison zum Beispiel erhöht die Beladung der Fettzellen, während männliche Sexualhormone (sog. Androgene) die Fettzellenzahl senken, ohne das Zellvolumen zu beeinflussen. **Durch Hungerzustände und körperliche Bewegung verringert sich die Fettzellgröße.** Im Erwachsenenalter scheint es kaum noch möglich zu sein, die Anzahl der Fettzellen im Gegensatz zu ihrem Fettgehalt zu beeinflussen. **Deshalb ist die Therapie von Adipositas und Übergewicht häufig sehr schwierig und kann nur durch grundlegende Veränderungen in der Lebensweise langfristig erfolgreich sein.**

Bevor Sie gegen Ihr Übergewicht vorgehen, gilt es, Ihr **Ziel realistisch abzustecken**: Bei der Behandlung geht es nicht alleine ums Abnehmen! Die Adipositas-Therapie zielt vor allem darauf ab, **das Körpergewicht über die eigentliche Phase der Gewichtsabnahme hinaus langfristig zu stabilisieren**. Wichtig ist auch **kein schneller Gewichtsverlust** – stattdessen ist eine **allmähliche Abnahme** des Körpergewichts **über einen längeren Zeitraum** erstrebenswert, um die mit dem Abnehmen einhergehende Belastung für den Körper möglichst gering zu halten. Zu jedem Zeitpunkt der Behandlung einer Fettleibigkeit steht die **Verbesserung der Lebensqualität** im Vordergrund. **Ohne Kooperationsbereitschaft und Motivation ist bei Adipositas oder Übergewicht keine erfolgreiche Therapie möglich!** Langfristig kann jeder sein Körpergewicht nur in **Eigenverantwortung** stabil halten. **Daher ist es wichtig, dass Sie sich umfassend über Adipositas und Übergewicht, die damit einhergehenden Risiken und erfolgreiche Therapie-Konzepte informieren.** Um Fettleibigkeit **bei Kindern** langfristig erfolgreich bekämpfen zu können, ist es wichtig, dass die Eltern (bzw. Familie oder Betreuer) in gleichem Maß in die Behandlung einbezogen sind (sog. **familienbasierte Therapie**). **Bei Jugendlichen**, die übergewichtig oder adipös sind, gilt dies **nicht unbedingt**, da mit zunehmendem Alter der Kinder der Einfluss der Familie sinkt. In jedem Fall ist es bei starkem Übergewicht und Adipositas ratsam, dass sich die **Therapie aus mehreren Teilen** zusammensetzt: **Ernährungstherapie, Bewegungstherapie** und **Verhaltenstherapie**. In **besonders schweren Fällen** von Fettleibigkeit sind **gezielte Behandlungsprogramme unter stationären Bedingungen oder in geeigneten Rehabilitationseinrichtungen** empfehlenswert. **Auch Selbsthilfegruppen oder selbstständig durchgeführte Diätmaßnahmen unter ärztlicher Aufsicht sind zu empfehlen.** Unter besonderen Umständen können zusätzlich Medikamente oder eine Operation helfen, gegen die Fettsucht vorzugehen. Um Ihr Übergewicht durch Bewegung messbar zu senken, ist ein **zusätzlicher Energieverbrauch** von mindestens **1.200 bis 1.800 Kilokalorien (kcal) pro Woche** notwendig. Dies erreichen Sie nur durch **mehr als 2,5 Stunden Bewegung pro Woche** neben den bisherigen Aktivitäten.