

Adipositas -  
Ursachen & Behandlungs-  
konzepte



## Tendenz: zunehmend

Immer mehr Menschen sind viel zu dick. Die überzähligen Pfunde gehen zulasten der individuellen Gesundheit, verkürzen die Lebenserwartung und kosten die Solidargemeinschaft viel Geld. Sie wieder loszuwerden ist alles andere als leicht. Doch es gibt Strategien, um den fatalen Trend zum massenhaften Übergewicht umzukehren.

DIE DEUTSCHE BEVÖLKERUNG geht in die Breite, und das seit Jahren. Mittlerweile, so meldet das Robert-Koch-Institut, sind etwa zwei Drittel der Männer (67%) und gut die Hälfte der Frauen (53%) in Deutschland übergewichtig. Etwa jeder vierte Erwachsene ist adipös, also stark übergewichtig. Allein zwischen 2003 und 2013 stieg der Anteil adipöser Menschen an der Gesamtbevölkerung in Deutschland von 12,9 auf 15,7%. Das entspricht einem Zuwachs um 22%. Im internationalen Vergleich zählt Deutschland in Sachen Übergewicht zu den Spitzenreitern. In ihrem Jahresbericht 2015/2016 teilte die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) mit, dass in 22 der seinerzeit 34 OECD-Mitgliedsstaaten mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung nach eigenen Angaben übergewichtig oder fettleibig war. Am höchsten war der Anteil adipöser Menschen an der Gesamtbevölkerung in den USA und Mexiko (über 32%), am niedrigsten in Japan und Korea (unter 5%). Deutschland lag mit einem Anteil von 23,6% deutlich über dem OECD-Durchschnitt von 19%.

Zur Einschätzung des Gewichts wird meist der Body-Mass-Index (BMI) verwendet, der sich nach der einfachen Formel »Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat« errechnet. Nach der Klassifikation der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist ein Mensch mit einem BMI von 25 und höher übergewichtig. Bei einem BMI von 30 oder darüber sprechen Ärzte bei Erwachsenen von Adipositas, einer »über das Normalmaß hinausgehenden Zunahme des Körperfetts«, die beispielsweise die WHO als eigenständige Krankheit einstuft.

### Massive gesundheitliche Folgen

Chronisches Übergewicht gilt inzwischen als das größte Krankheitsrisiko weltweit. Mit der Menge der überzähligen Pfunde steigt die Gefahr für diverse Begleit- und Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankun-

gen, Diabetes, Schlaganfall, Krebs und psychische Leiden. Zu diesem Schluss kommt auch das 2016 vom unabhängigen Forschungs- und Beratungsinstitut IGES herausgegebene Weißbuch *Adipositas*, das umfassende Daten zur Versorgungssituation in Deutschland ausgewertet hat. Demnach haben adipöse Menschen im Vergleich zu Normalgewichtigen ein bis zu zwölfmal höheres Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Das Risiko einer Koronaren Herzkrankheit ist bei sehr dicken Männern doppelt, bei adipösen Frauen bis zu dreimal so hoch. Bestimmte Krebsarten treten bei stark Übergewichtigen häufiger auf, und sie haben ein höheres Risiko, frühzeitig zu sterben. Die Mitte September 2017 veröffentlichte aktuelle Global Burden of Disease Study benennt einen hohen Body-Mass-Index als den am schnellsten wachsenden Risikofaktor für Krankheiten und vorzeitige Todesfälle weltweit.

**Übergewicht birgt Risiken für Begleiterkrankungen**



All das schlägt sich auch in steigenden Gesundheitskosten nieder: Die direkten Ausgaben, die für die medizinische Versorgung im Zusammenhang mit Adipositas im deutschen Gesundheitswesen anfallen, belaufen sich auf etwa 8,6 Milliarden Euro pro Jahr, errechnete eine Forschergruppe aus Hamburg und Leipzig. Andere Berechnungen, die auch die für die Behandlung von Begleit- und Folgeerkrankungen erbrachten Leistungen mit einbeziehen, beziffern die direkten Kosten sogar auf rund 29,4 Milliarden Euro jährlich. Hinzu kommen volkswirtschaftliche Auswirkungen, etwa aufgrund vermehrter krankheitsbedingter Fehlzeiten und einer kürzeren Lebensdauer.

### Vielfältige Ursachen

Übergewicht entsteht, wenn dem Körper über die Nahrung mehr Energie zugeführt wird, als er verbraucht. Die Hauptursachen sind eine zu energiereiche Ernährung in Kombination mit zu geringer körperlicher Aktivität. Die Wissenschaft geht aber davon aus, dass noch eine ganze Reihe weiterer Ursachen zum Entstehen einer Adipositas beitragen können. Dazu zählen unter anderem genetische Einflüsse und psychische Beeinträchtigungen, Stress, Medikamente, Schlafprobleme, hormonelle sowie Stoffwechselstörungen, aber auch äußere Faktoren wie die ständige Verfügbarkeit hochkalorischer Nahrungsmittel, etwa in Form von Fertiggerichten, Fastfood und zuckerhaltigen Getränken.

### Therapieoptionen bei Adipositas

Gemäß der S3-Leitlinie zur »Prävention und Therapie der Adipositas« besteht die Basistherapie bei Erwachsenen in einer sogenannten multimodalen Behandlung, bei der ernährungs-, bewegungs- und verhaltenstherapeutische Maßnahmen miteinander kombiniert werden. Bei diesen in der Regel langfristig angelegten Programmen sollen die Teilnehmer mit der Unterstützung von Ärzten, Ernährungsfachleuten, Sportexperten und Psychologen lernen, ihren Lebensstil – insbesondere das Bewegungs- und Essverhalten – schrittweise umzustellen. Ziel ist es, das Gewicht zu reduzieren und dauerhaft auf einem niedrigeren Niveau zu stabilisieren, um so den Gesundheitszustand zu verbessern. Dieses Basisprogramm kann in schweren Fällen um eine medikamentöse Behandlung ergänzt werden.

Daneben existieren verschiedene Operationstechniken zur Adipositasbehandlung. Diese werden in der Regel in Betracht gezogen, wenn eine konservative Therapie nicht anschlägt und sich Folgeerkrankungen gravierend zu verschlimmern drohen. Bei diesen sogenannten bariatrischen Operationen wird zum Beispiel der Magen operativ verkleinert oder ein Stück des Dünndarms operativ entfernt. Die Kostenübernahme für eine solche Operation muss bei der Krankenkasse beantragt werden; in der Regel erstellt der Medizinische Dienst ein Gutachten, auf dessen Grundlage die Kasse entscheidet.

Ein solcher Eingriff führt meist zu einem raschen und umfangreichen Gewichtsverlust, ist aber auch mit Risiken verbunden: Die Sterberate bei operierten Patienten liegt in den ersten vier Jahren nach dem Eingriff um 7,7% höher als bei nicht operierten, heißt es im Krankenhausreport 2016

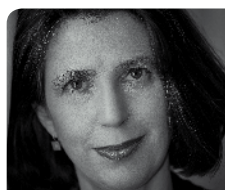
der BARMER, der sich dem Schwerpunktthema Adipositas widmete. Und auch durch eine bariatrische Operation kommt der Patient nicht um eine umfangreiche Umstellung des Lebensstils herum. Dazu gehören die lebenslange Einhaltung strikter Ernährungsregeln und regelmäßige Nachuntersuchungen. Laut Krankenhausreport lag die Zahl der bariatrischen Operationen in Deutschland 2014 bei 9225 Eingriffen und hatte sich damit gegenüber dem Jahr 2006 mehr als verfünffacht.

### Neue Wege in der Prävention

Mit den bisherigen Präventionsbemühungen, die vor allem auf eine Verhaltensänderung des Individuums abzielen, ist es nicht gelungen, den Vormarsch der Adipositas zu stoppen. Vor diesem Hintergrund empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO nun, bessere Rahmenbedingungen für ein gesünderes Verhalten zu schaffen. Solche Maßnahmen der Verhältnisprävention wären zum Beispiel eine höhere Besteuerung ungesunder Nahrungsmittel oder ein Verbot von Lebensmittelwerbung, die speziell auf Kinder zugeschnitten ist. Insbesondere sehr zuckerhaltige Lebensmittel stehen in letzter Zeit stark in der Kritik. Mediziner und Präventionsexperten warnen insbesondere vor dem »versteckten Zucker« in vielen Lebensmitteln, der bei der Entwicklung von Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen eine wichtige Rolle spiele. In einer im November vorgestellten Studie der Universität Hamburg haben Forscher berechnet, dass durch eine Mehrwertsteuerbefreiung für Obst und Gemüse und eine gestaffelte Erhöhung dieser Steuer für ungesunde Lebensmittel der Anteil der stark übergewichtigen Menschen an der Bevölkerung um 10% gesenkt werden könnte.

Derzeit sieht es also so aus, als wäre der Kampf gegen die Epidemie des Übergewichts nur durch eine Kombination aus individueller Disziplin, therapeutischer Begleitung und gesamtgesellschaftlicher Anstrengung zu gewinnen.

**Bessere Rahmenbedingungen für gesundes Verhalten**



Dr. Silke Heller-Jung hat in Köln ein Redaktionsbüro für Gesundheitsthemen. [redaktion@heller-jung.de](mailto:redaktion@heller-jung.de)