

Titel: Adipositas: "Wenn das Gewicht zur Krankheit wird – wie Sie sich selbst helfen können"

Seite 1: Was ist Adipositas?

Vielleicht haben Sie im Laufe der Jahre gemerkt, dass Ihre Kleidung enger sitzt oder das Treppensteigen anstrengender geworden ist. Wenn sich das Körpergewicht dauerhaft deutlich erhöht, vor allem im Bauchbereich, kann daraus eine chronische Erkrankung werden: **Adipositas**.

Adipositas heißt: Der Körper hat zu viel Fett gespeichert – und das wirkt sich auf Organe, Gelenke, Hormone und das Wohlbefinden aus. Besonders das sogenannte **Bauchfett** ist problematisch, da es Entzündungen fördern und den Stoffwechsel durcheinanderbringen kann.

Adipositas ist keine Frage von Willensstärke. Viele Faktoren spielen eine Rolle:

- eine kalorienreiche, ballaststoffarme Ernährung
- wenig Bewegung im Alltag
- hormonelle oder erbliche Veranlagungen
- bestimmte Medikamente
- seelische Belastungen (Stress, Einsamkeit, Trauer)

Folgen von Adipositas:

- Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes)
- erhöhter Blutdruck
- Fettleber
- Gelenkverschleiß (Arthrose)
- Schlafapnoe (Atemaussetzer im Schlaf)
- höheres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall

Schon eine moderate Gewichtsreduktion von **5 bis 10 %** kann viele dieser Risiken senken.

Seite 2: Bin ich betroffen? Wichtige Hinweise für Sie

Der sogenannte **BMI** (Body-Mass-Index) hilft dabei, das Körpergewicht richtig einzuschätzen. Er wird so berechnet:

BMI = Gewicht in kg / (Körpergröße in m)²

Beispiel: 85 kg bei 1,65 m ergeben einen BMI von ca. 31,2 → Adipositas Grad I

BMI	Bedeutung
------------	------------------

25–29,9 Übergewicht
30–34,9 Adipositas Grad I
35–39,9 Adipositas Grad II
ab 40 Adipositas Grad III

Doch nicht nur die Zahl auf der Waage ist entscheidend. Auch folgende Fragen helfen weiter:

- Ist Ihr Bauchumfang größer als 102 cm (Männer) oder 88 cm (Frauen)?
- Haben Sie häufig Bluthochdruck, hohen Blutzucker oder hohe Cholesterinwerte?
- Fühlen Sie sich im Alltag schneller müde oder weniger belastbar?

Wenn Sie mehrere dieser Fragen mit "Ja" beantworten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Gemeinsam kann man Früherkennung betreiben und gezielte Hilfe einleiten.

Seite 3: Erste Schritte – Was kann ich selbst tun?

1. Mehr Bewegung, Schritt für Schritt

- Jeden Tag 20–30 Minuten spazieren gehen oder Rad fahren
- Üben Sie kleine Gewohnheiten ein: Treppe statt Aufzug, ein Stück zu Fuß statt Auto
- Nutzen Sie Angebote wie Seniorensport, Gymnastikgruppen oder Wassergymnastik
- Auch Alltagsbewegung zählt: Gartenarbeit, Haushalt, Spielen mit Enkeln

2. Gesundes Essen – leicht gemacht

- Essen Sie drei regelmäßige Mahlzeiten ohne ständiges Naschen zwischendurch
- Achten Sie auf frische Lebensmittel: viel Gemüse, Vollkorn, mageres Eiweiß (z. B. Hühnerbrust, Linsen)
- Reduzieren Sie Zucker, weißes Mehl, Wurstwaren und Softdrinks
- Trinken Sie Wasser oder ungesüßten Tee statt Saft oder Cola

3. Veränderung braucht Zeit und Geduld

- Machen Sie kleine Schritte und feiern Sie Erfolge
 - Ein Tagebuch kann helfen, Essgewohnheiten und Stimmung zu beobachten
 - Führen Sie ein Gewichtstagebuch oder nutzen Sie eine einfache App
 - Suchen Sie sich Unterstützung: Familie, Freunde oder Gleichgesinnte in einer Gruppe
-

Seite 4: Medikamente zur Unterstützung – wenn nötig

Manchmal reicht Bewegung und gesunde Kost allein nicht aus – dann kann Ihr Arzt ein Medikament empfehlen. Solche Mittel helfen, das Hungergefühl zu regulieren oder die Fettaufnahme zu verringern.

Wann ist das sinnvoll?

- Wenn der BMI über 30 liegt
- Oder wenn bereits Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Fettleber bestehen

Beispiele für Medikamente:

- **Semaglutid** (Wegovy/Ozempic): 1x/Woche als Spritze, reduziert Appetit und verbessert Blutzuckerwerte
- **Liraglutid** (Saxenda): tägliche Spritze, ebenfalls appetithemmend
- **Orlistat**: blockiert Fettaufnahme im Darm, kann aber zu Blähungen oder fettigem Stuhl führen
- **Naltrexon/Bupropion**: wirkt im Gehirn auf das Belohnungssystem, hilft bei Heißhunger

→ Wichtig: Diese Medikamente ersetzen keine gesunde Lebensweise, sie **unterstützen** Sie dabei, dranubleiben und Erfolge zu erzielen.

Seite 5: Wer hilft mir auf diesem Weg?

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, ihr Gewicht allein zu kontrollieren. Das ist menschlich und kein Grund zur Scham. Es gibt vielfältige Hilfeangebote:

Diese Anlaufstellen helfen Ihnen weiter:

- Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt
- Ernährungsberater:innen (auch über die Krankenkasse möglich)
- Gruppenprogramme für Übergewichtige Menschen
- Rehabilitationssport über den Arzt verordnet
- Psychologische Hilfe bei emotionalem Essen oder depressiver Stimmung

Erkundigen Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse nach speziellen Angeboten zur Gewichtsreduktion. Oft werden auch digitale Programme unterstützt.

Seite 6: Mut machen und dranbleiben

Vielleicht haben Sie schon viele Diäten ausprobiert und sind enttäuscht. Wichtig ist: **Nicht aufgeben!** Ein langfristig gesunder Lebensstil bringt mehr als jede kurzfristige Diät.

Das Ziel ist nicht Perfektion, sondern Verbesserung:

- Jedes Kilo weniger entlastet Ihre Gelenke und Ihr Herz
- Jedes Mal, wenn Sie sich bewegen, tun Sie sich etwas Gutes
- Jede gesunde Mahlzeit bringt Sie ein Stück weiter

Sprechen Sie mit anderen über Ihre Erfahrungen. In Gruppen oder mit vertrauten Menschen fällt vieles leichter.

Seite 7: Fazit

Adipositas ist keine einfache Erkrankung, aber sie ist **behandelbar**.

Mit ein wenig Wissen, viel Geduld und der passenden Unterstützung können Sie Ihre Gesundheit verbessern und neue Lebensfreude gewinnen.

Warten Sie nicht auf den perfekten Zeitpunkt. Beginnen Sie heute.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt – der erste Schritt ist der Wichtigste!