



ADIPOSITAS – WOHLFÜHLGEWICHT ODER RISIKO?

**Wann zu viel Gewicht zum Risiko
für Lebensqualität und Gesundheit wird**

„Die Deutschen werden immer dicker!“, „So dick war Deutschland noch nie“ – Deutschland scheint seit Jahren auf eine Gesundheitskatastrophe zuzusteuern oder ist schon mittendrin. Eine Ernährungs- und Bewegungsinitiative nach der anderen rollt durch die Medien. Das durchschnittliche Körpergewicht steigt weiter an – aber eben auch die Lebenserwartung. Wir erklären, wann Übergewicht zum Gesundheitsrisiko wird und was Sie selbst dafür tun können, sich wohl mit Ihrem Körper zu fühlen.

ÜBERGEWICHT – NUR EINE STATISTISCHE GRÖSSE?

Das Problem mit dem Übergewicht beginnt schon bei der Definition: Am weitesten verbreitet ist dabei der Body-Mass-Index, abgekürzt BMI. Er wird von fast allen Gesundheitsorganisationen benutzt – von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bis zur Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dahinter verbirgt sich eine Formel, mit der das Verhältnis des Körpergewichtes zur Körpergröße eines Menschen ermittelt wird. Der BMI ergibt sich aus der Körpermasse (m) in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Körpergröße (l) in Metern.

$$\text{BMI} = \frac{m}{l^2} \quad 96 : (1,72 \times 1,72) = 32,45$$

Ein Mensch, der bei einer Körpergröße von 1,72 Metern 96 Kilo wiegt, hat also einen BMI von 32,45.

Als Einzelwert sagt ein individueller BMI noch nichts aus. Erst durch den Abgleich mit einer BMI-Tabelle, die auf umfangreichen Messungen und Vergleichen der Gesamtbevölkerung beruht, lassen sich aus ihm Schlüsse über eine mögliche Gesundheitsgefährdung ziehen. Zur ungefähren Orientierung hat die WHO eine Klassifikation entwickelt, die aktuell so aussieht:

Klassifikation	BMI
Untergewicht	unter 18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25,0 – 29,9
Adipositas 1. Grad	30,0 – 34,9
Adipositas 2. Grad	35,0 – 39,9
Adipositas 3. Grad	über 40,0

(basierend auf WHO)

Die WHO weist darauf hin, dass in dieser Klassifikation weder das Geschlecht noch das Alter oder die durchschnittlichen Fettverteilungsraten eingerechnet sind, die bei unterschiedlichen ethnischen Gruppen sehr verschieden sind. Viele Mediziner und Ernährungswissenschaftler beziehen diese Variablen in ihre Beurteilung des BMIs als gesundheitlichen Risikofaktor mit ein. Auch zur Bewertung des Körpergewichtes von Sportlern und Handwerkern ist der BMI nur sehr bedingt sinnvoll, da Muskeln schwerer sind als Fett. Körper, die über eine große Muskelmasse verfügen, haben deswegen auch einen hohen BMI, aber kein Übergewicht im klassischen Sinn.

FETTVERTEILUNGSMUSTER (WAIST-TO-HIP-RATIO)

Ein wichtiger Faktor zur Abschätzung des Gesundheitsrisikos ist auch die Waist-to-Hip-Ratio, das heißt das Verhältnis von Taillen- und Hüftumfang. So lässt sich feststellen, wo am Körper sich das Fett anlagert. Vor allem Fett, das sich im Bauchraum befindet, wirkt sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System und andere Stoffwechselmechanismen aus. Dieser „Apfelpf“ der Fettverteilung findet sich meistens bei Männern. Frauen weisen hingegen häufiger den sogenannten „Birnentyp“ auf, bei dem sich das Fett vor allem an Hüften und Oberschenkeln ablagert. Dieses Muster hat keinen negativen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Ein Nachteil ist allerdings, dass sich die Waist-to-Hip-Ratio nicht verändert, wenn der Körper das Fett gleichmäßig anlagert, was nicht allzu selten der Fall ist.



KILOS ZU VERLIEREN IST SCHWER

Auch wenn der Leidensdruck und die persönliche Motivation abzunehmen groß sind, lassen die Erfolge oft lange auf sich warten – oder verschwinden schnell wieder. Denn starkes Übergewicht ist meist Ergebnis und Bestandteil einer Lebensweise, die sich über viele Jahre entwickelt hat. Die für unsere Gesellschaft typischen Lebensgewohnheiten wie ein Büro-Job, ein eng getakteter Tag und das Fahren mit dem Auto fördern außerdem, dass wir schnell Gewicht ansetzen – und nur langsam wieder abbauen. Außerdem sinkt der Energiebedarf mit dem Alter, weil der Körper ab dem 30. Lebensjahr langsam Muskelmasse abbaut und durch Fett ersetzt. Außerdem werden die Stoffwechselfvorgänge im Alter langsamer. Wenn die Essgewohnheiten nicht entsprechend angepasst werden, ist eine schlechende Gewichtszunahme die Folge. Gleichzeitig müssen zur Gewichtsabnahme mehr Kalorien eingespart werden. Wenn der Kampf um weniger Gewicht nicht immer erfolgreich ist, ist das also kein Zeichen von Charakterschwäche. Wenn Ihr Arzt Ihnen geraten hat, Ihr Gewicht zu reduzieren, sollten Sie ihn deswegen auch nach Unterstützung dabei fragen.

Crash-Diäten, die eine fantastische Gewichtsabnahme in kurzer Zeit versprechen, taugen nichts und sind sogar oft gesundheitsschädlich. Dazu kommt der gefürchtete Jojo-Effekt: Die Kilos, die man mit einer solchen Diät schnell verloren hat, kehren nach dem Ende der Diät umso schneller wieder zurück. Viel erfolgversprechender und gesünder ist es, sich langfristige und realistische Ziele zu setzen – und die sind vom jeweiligen Individuum abhängig. Oft sind es auch ganz einfache Dinge, die einem im wörtlichen Sinne das Leben schwer machen – zum Beispiel eine Kantine, die einen regelmäßig lieber zu Curry-Wurst mit Pommes greifen lässt als zum Salatteller. Ganz zu schweigen von den Geschmacksvorlieben, die man sich im Laufe der Zeit angewöhnt hat. Die hinter sich zu lassen, erfordert einfach Zeit und Geduld. Und der selbst- und fremdaufgebaute Stress, jetzt unbedingt nach festem Plan abnehmen zu müssen, macht die Sache nicht besser, sondern ist ein wichtiger Faktor beim Abbruch von Diäten.

RISIKOFAKTOR ADIPOSITAS

Auch wenn es die Berichterstattung oft suggeriert: Eine Gesellschaft mit einem durchschnittlichen BMI im Bereich des Übergewichtes hat keine höheren Sterblichkeitsraten als eine „dünnere“ Gesellschaft auf ähnlichem sozialen und ökonomischen Niveau. Bei Altersgruppen über 70 ist ein BMI zwischen 27 und 35 sogar mit einer niedrigeren Sterblichkeitsrate verbunden. Auch auf der Ebene der Individuen gilt: Ein Mensch, der einen BMI über 25 hat, ist deswegen nicht automatisch krank und behandlungsbedürftig. Erst in der Zusammenschau mit anderen Symptomen oder Erkrankungen, dem Alter und dem Geschlecht sowie der empfundenen Lebensqualität erhält der Wert eine gewisse Aussagekraft – und eine Gewichtsreduktion kann eine medizinisch sinnvolle Maßnahme sein.

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass wohl nur krankhaftes Übergewicht, das heißt Adipositas, bei bestimmten Krankheiten eine Rolle spielt – ob als Auslöser, Symptom oder als zusätzlicher erschwerender Faktor ist dabei nicht immer geklärt. **Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Typ-2-Diabetes, Asthma und Gelenkerkrankungen gehören zu den wichtigsten – zumal sie viele Menschen betreffen.** Ob starkes Übergewicht auch ein Auslöser von psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder depressiven Verstimmungen und sozialen Phobien sein kann, ist bisher nicht gut untersucht. Es besteht auch die Möglichkeit, dass der hohe emotionale Stress, unter dem stark übergewichtige Menschen aufgrund der mehr oder weniger offenen Ablehnung in Schule, Beruf und persönlichem Umfeld leiden, diese Erkrankungen auslöst oder verschlimmert.

ABER Liegt der Body-Mass-Index eines Menschen deutlich über 35, steigt das Risiko, sich eine der genannten körperlichen Krankheiten zuzuziehen. Die Wahrscheinlichkeit, zu erkranken, ist dann um bis zu zweifach höher als bei normal- und leicht übergewichtigen Menschen.



PROJEKT „GESUND UND FIT“

Selbst von Ernährungsexperten empfohlene Ernährungsprogramme sind leider in vielen Fällen nicht nachhaltig – und die Kilos kommen wieder zurück. Wer sich auf den Weg zu einer gesünderen Lebensweise macht, muss also von vornherein mit Rückschlägen rechnen. Aber trotzdem sollten Menschen, die gerne mit weniger Kilos durch die Welt gehen würden, sich davon nicht abschrecken lassen. Stattdessen gilt es, weniger auf die verlorenen Kilos als auf das Wiedergewinnen einer neuen Lebensqualität zu achten: Wer beginnt, mehr frische Produkte, Obst, Salat und Gemüse zu essen, fühlt sich schnell aktiver und energiegeladener. Ein Körpergefühl, das man gleich in mehr Bewegung umsetzen sollte – und sei es nur, indem man sich jeden Tag mindestens 30 Minuten am Stück körperlich betätigt. Ob auf dem Laufband im Sportstudio

oder bei einem Abendspaziergang, hängt dabei von den eigenen körperlichen Fähigkeiten ab. Durch den Wechsel vom Auto oder der U-Bahn auf das Fahrrad oder auf die eigenen zwei Beine lässt sich beispielsweise mehr Bewegung auch in den Alltag integrieren. Warum nicht mit dem Verzicht auf den Fahrstuhl anfangen?

Ein weiterer Motivationsfaktor sind andere Menschen, die sich zusammen das Ziel gesetzt haben, gesünder zu leben. So können Selbsthilfegruppen, aber auch ein Freundeskreis oder einfach ein guter Freund, der mitmacht, Spaß und Erfolg beim Projekt „Gesund und Fit“ deutlich steigern. Für manche ist auch das Training in einem Sportverein oder einem Fitnessstudio zu einem festen Termin eine Hilfe, bei der Stange zu bleiben.



KONTAKT ZUM GESUNDHEITSTELEFON

Wenn Sie Fragen zu Adipositas und gesunder Ernährung haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon erreichen Sie kostenlos immer Mo – Do 7:30 – 18:00 Uhr und Fr 7:30 – 16:00 Uhr unter der neuen Telefonnummer 0800 7 232 553.

Ihre Fragen zur Erstattung von Leistungen beantwortet Ihnen ausschließlich unsere Kundenberatung unter 0711 346 529 96 oder 0180 2 346 529 96*.

*6 Cent je Anruf aus dem Festnetz

GESUNDE ERNÄHRUNG SOLL LUST MACHEN

Das Zauberwort einer gesunden Ernährung heißt Ausgewogenheit. Darunter verstehen Ernährungsexperten das richtige Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett und die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Als Faustformel für die gesunde Ernährung eines durchschnittlich aktiven Menschen mittleren Alters gilt:

Rund drei Viertel der am Tag verzehrten Menge sollte pflanzlicher Herkunft sein – mindestens die Hälfte davon Gemüse, Salat und Obst. Ein Viertel ist für Milch und Milchprodukte, möglichst mageres Fleisch und Wurstwaren in Maßen sowie Eier reserviert.

Statt Weißmehl sollten Sie sich öfter Vollkornprodukte schmecken lassen. Fette und Öle sind in geringen Mengen in Ordnung. Pflanzliche Fette wie Olivenöl sollten dabei mehr auf dem Speiseplan stehen als tierische Fette.

Nicht zu unterschätzen sind die verborgenen Fette und Zucker. Viele Fertig-Müslis und Flockenmischungen enthalten erhebliche Mengen an Zucker. Die meisten Wurstsorten bestehen zu einem großen Teil aus Fett. Brotaufstriche wie Marmelade oder Schokocremes strotzen vor Zucker. Hier lohnt ein Blick auf die Zutatenliste.



IN BEWEGUNG BLEIBEN! Bewegung, besser gesagt zu wenig davon, ist ein wichtiger Faktor, dass sich Kilos schnell auf die Hüften oder den Bauch setzen. Regelmäßige, ein bisschen schweißtreibende Bewegung, am besten täglich mindestens 30 Minuten, gehört deswegen zum Projekt „Gesund und Fit“ unbedingt dazu. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND TIPPS:

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Bundesministeriums für Gesundheit www.in-form.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung www.dge.de

Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung www.gewichtsdiskriminierung.de