

GESUNDHEIT STEHT DIR GUT!



Übergewicht und Folgeerkrankungen

Gewicht abnehmen und
Gesundheit verbessern



novo nordisk®

25 Jahre Adipositas-Forschung

Mehr Informationen:
www.ueber-gewicht.de





HOCH UND RUNTER – DAS NERVT

Darum ist Gewicht abnehmen und halten ziemlich schwer

Was vielen nicht klar ist: Übergewicht hat nichts mit fehlendem Willen zu tun. Schuld daran sind biochemische Überlebensstrategien.^{7,8}

Irgendwann in der Entwicklung der Menschheit war es nämlich hilfreich, Fettdépos als Energiespeicher für Notzeiten anzusetzen. Heute machen uns diese Mechanismen einfach nur das Leben schwer.^{7,8}

LERNE HIER MEHR ÜBER GEWICHT

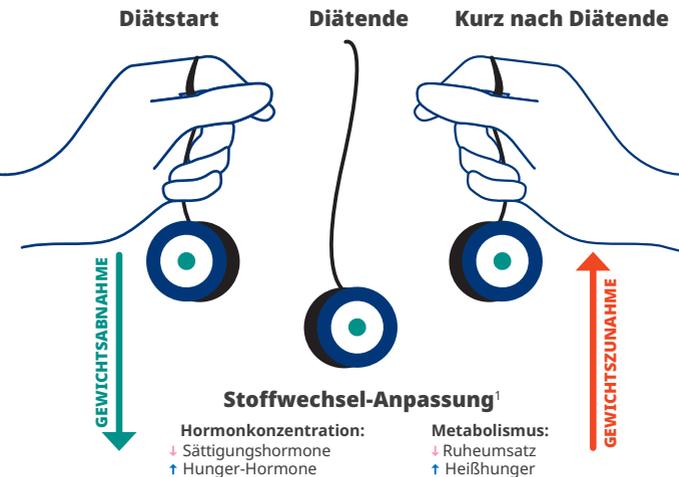
Wie hängen Übergewicht und Gesundheit eigentlich zusammen?

Wenn wir ans Abnehmen denken, übersehen wir gerne das Wichtigste. Denn die wahre Schönheit von weniger Gewicht lässt sich nicht mit dem bloßen Auge erkennen – es sind die vielen Chancen, die es für deine Lebensqualität und für deine Gesundheit bereithält.¹⁻⁴

Wusstest du, dass starkes Übergewicht mit mehr als 200 Gesundheitsproblemen im Zusammenhang steht – und die meisten durch eine Gewichtsabnahme verbessert werden können?⁵

Langfristig Gewicht abzunehmen, ist aber gar nicht so leicht. Ein bis zwei Drittel der Menschen mit starkem Übergewicht nehmen nach einer Diät wieder mehr an Gewicht zu.⁶

Warum Abnehmen aber so wichtig ist und wie du deine Ziele erreichen kannst, erfährst du auf den folgenden Seiten.



Die körpereigene „Abnehbremse“

Starkes Übergewicht ist eine komplexe chronische Erkrankung, bei der der Körper so programmiert ist, dass er auf eine Gewichtsabnahme mit erneuter Gewichtszunahme reagiert:⁹⁻¹²

Der Appetit steigt, das Sättigungsgefühl sinkt und der Energieverbrauch nimmt ab. Dieser Teufelskreis wird als metabolische oder Stoffwechsel-Anpassung bezeichnet.^{7,8}

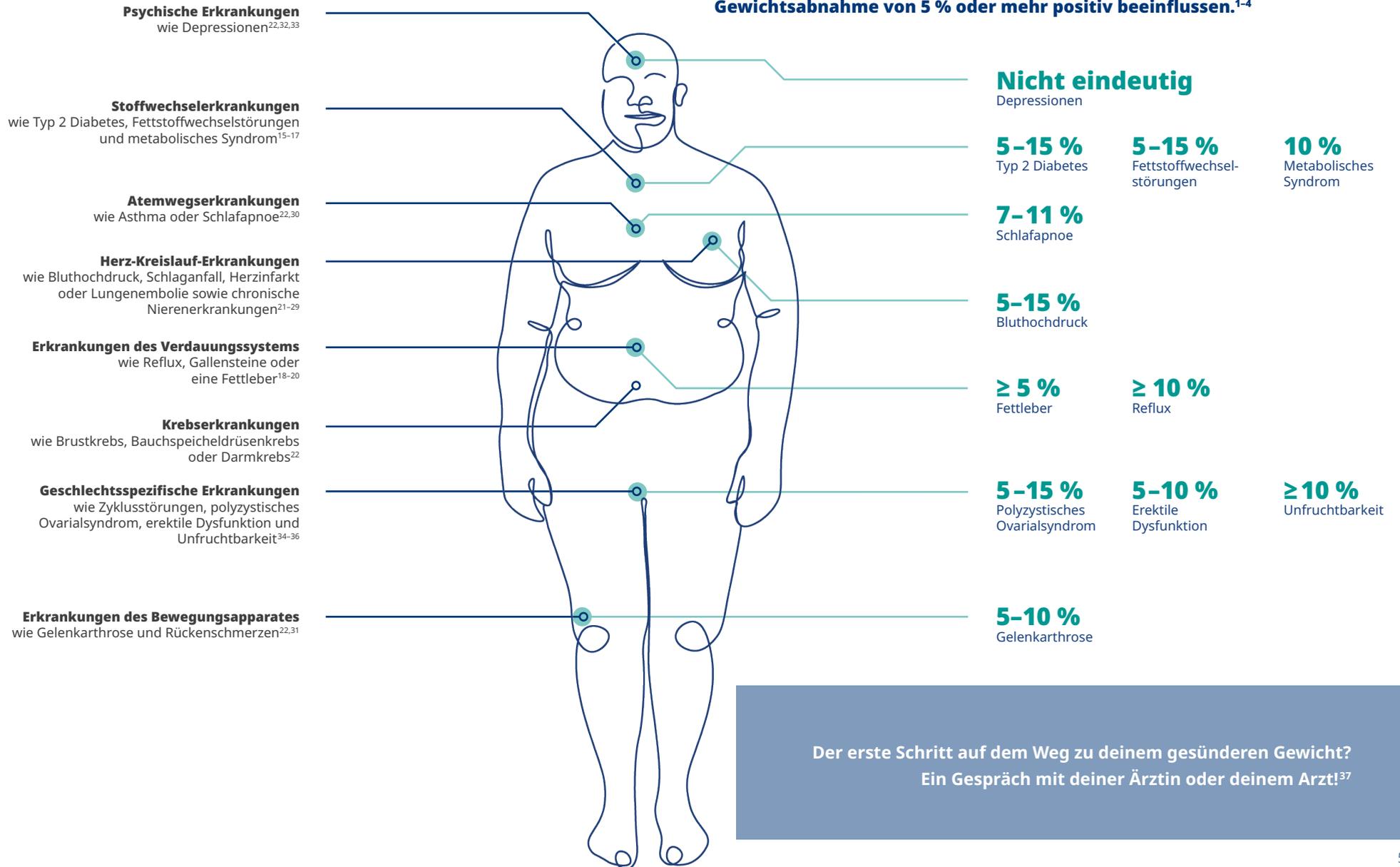
DAS SAGT DEIN **KÖRPER**

So sehr belastet Übergewicht deine Gesundheit

HÄTTEST DU ES **GEDACHT?**

Schon eine leichte Gewichtsabnahme kann deiner Gesundheit helfen

Viele Folgeerkrankungen von starkem Übergewicht lassen sich durch eine Gewichtsabnahme von 5 % oder mehr positiv beeinflussen.¹⁻⁴



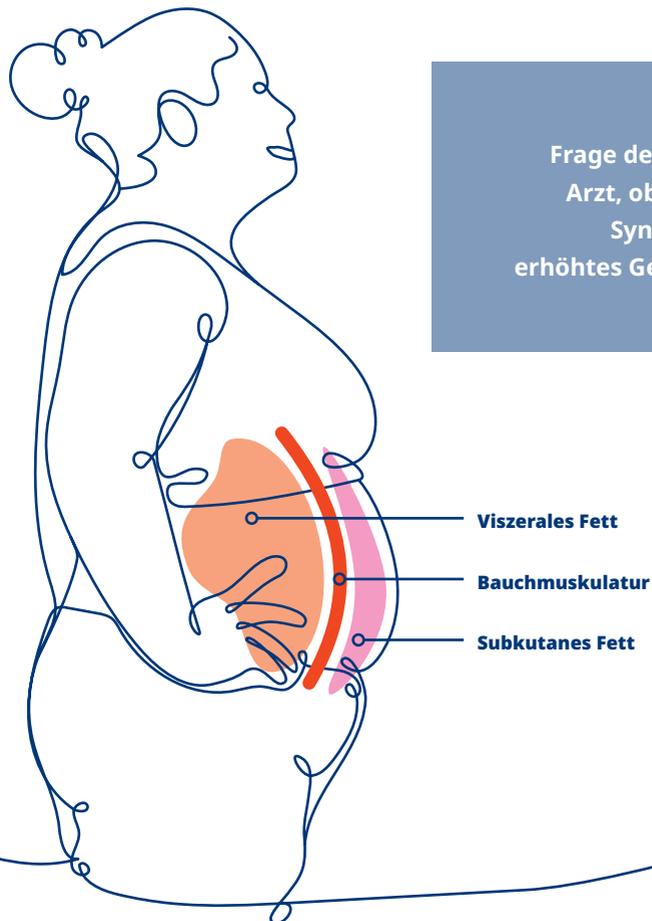
Der erste Schritt auf dem Weg zu deinem gesünderen Gewicht?
Ein Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt!³⁷

5 RISIKOFAKTOREN, 1 URSACHE

Das metabolische Syndrom

Wenn du mehrere Risikofaktoren hast, besteht ein besonders hohes Risiko für Typ 2 Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.¹⁵

Aber erst mal müssen wir über Fett reden: Denn Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht – entscheidenden Einfluss hat nämlich die Verteilung des Fettgewebes darauf, ob sich ein sogenanntes metabolisches Syndrom entwickelt oder nicht. Als besonders problematisch gilt dabei übermäßiges „inneres“ (viszerales) Fettgewebe. Es sammelt sich um die inneren Organe wie Leber oder Herz an und kann so ihre Funktion beeinträchtigen. Zudem produziert es selbst Hormone, die sich wiederum ungünstig auf den Stoffwechsel auswirken.¹⁵



Frage deine Ärztin oder deinen Arzt, ob du ein metabolisches Syndrom und dadurch ein erhöhtes Gesundheitsrisiko hast.³

BITTERSÜSS: DIABETES BEI ÜBERGEWICHT

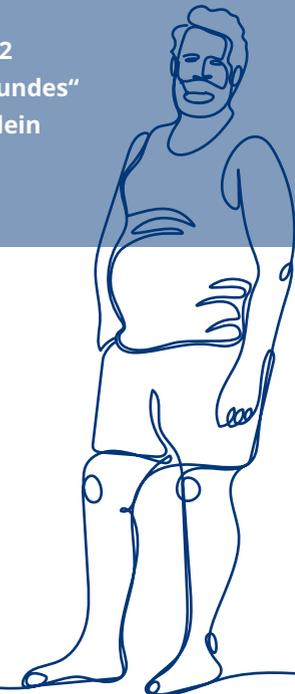
Wie Fettgewebe den Blutzuckerspiegel beeinflusst

Starkes Übergewicht kann deinen Stoffwechsel durcheinanderbringen und ist eine der Hauptursachen für die Entstehung eines Typ 2 Diabetes.^{16,17}

Wieder steckt das viszerale Fettgewebe dahinter: Über verschiedene Mechanismen bewirkt es, dass der Zucker im Blut weniger gut von den Körperzellen aufgenommen werden kann. Das führt zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel. Dauert dieser Zustand an, kann ein Typ 2 Diabetes entstehen.^{16,17}

Das ist eine ernste Angelegenheit. Denn Typ 2 Diabetes hat viele negative Effekte auf das Gefäßsystem, wodurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenschädigungen begünstigt werden können.^{16,17,29}

Durch eine Gewichtsabnahme kannst du Typ 2 Diabetes vorbeugen bzw. verbessern, „ungesundes“ Fettgewebe im Körperinneren abbauen und dein Risiko für Folgeerkrankungen senken.^{1-3,17}



ALLES LEBER ODER WAS?

Das bedeutet eine Fettleber für deine Gesundheit

Bei starkem Übergewicht kann sich überschüssiges Fett auch in deiner Leber ansammeln und eine Fettleber verursachen. Bis zu 90 % der Menschen mit extremem Übergewicht sind betroffen.^{19,20}

Die Diagnose Fettleber lässt sich oftmals erst mit einer Ultraschalluntersuchung feststellen. Ansonsten sind die Auswirkungen einer Leberverfettung lange Zeit überhaupt nicht spürbar, was gefährlich ist. Denn aus einer Fettleber kann eine Leberentzündung werden und – wenn die Erkrankung weiter voranschreitet – sogar Leberkrebs entstehen.^{19,20}

Eine Leberverfettung wirkt sich aber auch auf andere wichtige Vorgänge im Körper aus: Mit einer Fettleber steigt das Risiko für Gallensteine, Typ 2 Diabetes oder Gefäßerkrankungen und in seltenen Fällen kann es zu einem akuten Leberversagen kommen.^{1,19,20}

Mit einer Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme kannst du das Risiko einer Lebererkrankung deutlich reduzieren.^{1-3,20}

NIMM DEIN HERZ IN DIE HAND

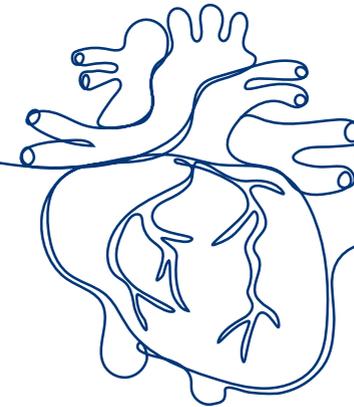
Denn Übergewicht kann deine Lebenserwartung reduzieren

Wenn du mit Übergewicht lebst, hast du bereits in jungen Jahren ein deutlich höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, durch die dein weiteres Leben beeinflusst werden könnte.²³

Es besteht dabei ein zweifacher Zusammenhang: Einerseits verschlechtert Übergewicht viele bekannte Risikofaktoren wie Störungen des Fettstoffwechsels, Bluthochdruck oder Typ 2 Diabetes. Andererseits führt Übergewicht selbst zu Veränderungen an den Blutgefäßen wie Atherosklerose.²⁴

Das bleibt nicht ohne Folgen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die führende Todesursache – und die Haupttodesursache bei zwei von drei Menschen mit Übergewicht (BMI ≥ 25 kg/m²).^{25,26}

Das muss aber nicht sein. Mit einer Gewichtsabnahme kannst du dein Herz entlasten, wichtige Risikofaktoren verbessern und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.^{1-3,27}



In bis zu 4 von 5 Fällen ist ein frühes Auftreten von Herzinfarkten oder Schlaganfällen vermeidbar.²⁶

ÜBERGEWICHT GEHT AN DIE NIEREN

Wieso chronische Nierenerkrankungen so häufig sind

Deine Nieren reagieren sehr empfindlich auf Risikofaktoren, wie sie oft bei Menschen mit starkem Übergewicht vorkommen: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Typ 2 Diabetes.^{28,29}

All das kann eine Nierenschädigung verursachen. Umgekehrt kann eine Nierenerkrankung die Regulation des Blutdrucks verschlechtern und dadurch wiederum das Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen.²⁹

Schätzungsweise ein Drittel aller Nierenerkrankungen lassen sich auf Übergewicht zurückführen. Die Gründe sind vielfältig und der Zusammenhang ist komplex. Es gibt aber immer mehr Hinweise dafür, dass eine Gewichtsabnahme leichte Nierenschäden sogar rückgängig machen könnte.^{28,29}

Auch in späteren Stadien kann weniger Gewicht eine chronische Nierenerkrankung noch stoppen oder das Voranschreiten verlangsamen.^{28,29}

MÜDE VON STARKEM ÜBERGEWICHT?

Schnarchen und Schlafapnoe sind mehr als nächtliche Ruhestörer

Schnarchst du laut? Dann kann das ein erstes Anzeichen für eine Schlafapnoe sein. Etwa 40 % der Menschen mit starkem Übergewicht haben ein sogenanntes obstruktives Schlafapnoe-Syndrom.³⁰

Das bedeutet, dass die Atmung nachts vorübergehend für mindestens zehn Sekunden aussetzt. Bei Menschen mit Übergewicht liegt das meist daran, dass die Muskeln im Halsbereich im Schlaf entspannen und gleichzeitig übermäßiges Fettgewebe auf die Luftröhre drückt. Die Folge: massive Schlafstörungen und extreme Müdigkeit am Tag. Lautes Schnarchen kann der wichtigste Hinweis auf Schlafapnoe sein.³⁰

Schlafapnoe kann deinen Alltag und dein Herz-Kreislauf-System belasten. Mit einer Gewichtsreduktion können die Symptome merklich verbessert werden.^{1-3,30}



SCHMERZ, LASS NACH!

Wie Bewegung bei Gelenkarthrose und Rückenbeschwerden hilft

Bei starkem Übergewicht ist die Wahrscheinlichkeit, dass du eine Gelenkarthrose entwickelst, doppelt so hoch wie bei Menschen ohne Übergewicht.²²

Mehr Körperfülle kann die Beweglichkeit einschränken. Das ist die eine Sache. Starkes Übergewicht belastet aber auch den gesamten Bewegungsapparat, zum Beispiel den unteren Rücken sowie die Hüft- und Kniegelenke. Das verursacht Schmerzen – und manchmal einen Teufelskreis. Denn wenn Bewegungsschmerzen zu einem inaktiven Lebensstil führen, kann das eine weitere Gewichtszunahme, Depressionen und soziale Isolation begünstigen.³¹

Körperliche Aktivität ist daher umso wichtiger: Moderate Bewegung hilft dir, Gewicht zu verlieren und zu halten. Weniger Gewicht lindert Schmerzen und erlaubt mehr Aktivität im Alltag.^{1-3,31}

AUF DER SUCHE NACH DEM GUTEN LEBEN

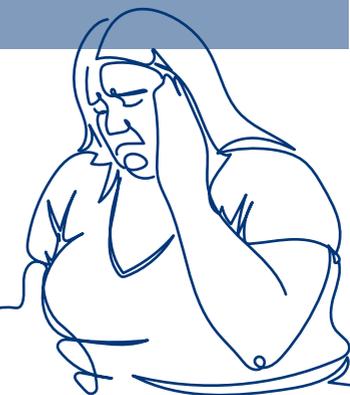
Übergewicht kann sich auf deine körperliche und deine mentale Gesundheit auswirken. Mehr oder weniger beeinflusst Übergewicht dadurch auch dein Alltagsleben.³²

Die Lebensqualität von Menschen mit Übergewicht kann durch vieles negativ beeinflusst werden, zum Beispiel durch gewichtsbedingte Schmerzen. Und auch Schlafstörungen können die Leistungsfähigkeit im Alltag ganz schön einschränken.^{22,30,33}

Schwerwiegend sind oft auch die psychosozialen Folgen: Wer mit Übergewicht lebt, erfährt häufig Ausgrenzung und Diskriminierung – sowohl im Beruf als auch im privaten Umfeld.³³

Psychische Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen betreffen bis zu zwei von drei Menschen mit Übergewicht. Auch das Risiko für Suizid ist bei starkem Übergewicht gegenüber der Allgemeinbevölkerung erhöht.^{3,33}

Eine Gewichtsabnahme kann deine mentale Gesundheit und Lebensqualität verbessern. Schon kleine Veränderungen und mehr körperliche Aktivität haben dabei einen großen Stellenwert.^{1-4,33}



SIEHT GUT FÜR DICH AUS!

Die beste Nachricht zuerst: Ein gesünderes Gewicht kann dein Leben verändern. So wie bei den Menschen, die ihr Übergewicht schon erfolgreich reduziert haben.



„Endlich kann ich wieder problemlos Socken anziehen und Schuhe binden.“



„Ich komme besser die Treppen hinauf.“



„Leichter fühle ich mich. Und bin motiviert, mich mehr zu bewegen.“



„Ich gehe offener auf Menschen zu und stehe mehr für mich ein.“



„Hausarbeiten muss ich nicht mehr abgeben und kann lange Gassi-Runden mit unserem Hund genießen.“

„Mit meinem kleinen Patenkind zu schaukeln, war vorher undenkbar.“



Durch eine Gewichtsabnahme kannst du deine Gesundheit verbessern – und du wirst viele positive Veränderungen im Alltag bemerken.¹⁻⁴
Wie malst du dir deine Zukunft aus?



GESUND BEGINNT MIT EINEM GESPRÄCH

Der erste Schritt zu weniger Gewicht und mehr Gesundheit

Wenn du mit starkem Übergewicht lebst, besteht ein hohes Risiko für deine Gesundheit. Es gibt heute aber Möglichkeiten, abzunehmen und langfristig die Gesundheit zu verbessern.¹⁻³

Meistens setzt sich die Behandlung aus mehreren Maßnahmen zusammen: Ernährungsumstellung, körperliche Aktivität und Verhaltenstherapie bilden die Basistherapie. Eine medikamentöse Therapie oder operative Eingriffe können individuell eine hilfreiche und/oder notwendige Ergänzung sein.¹⁻³

Du musst den Weg zu einem gesünderen Leben nicht allein gehen. Ärzt:innen kennen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und können am besten beurteilen, welche Behandlung zu dir passt.

NOCH MEHR ÜBER-GEWICHT WISSEN

Mehr Informationen und digitale
Unterstützung findest du hier:



Eine Spezialist:innen-Suche
ermöglicht es dir, eine Ärztin oder
einen Arzt in deiner Nähe zu finden:



Fragen? Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt!

Wir beraten dich gerne in unserer Praxis.

BMI: Body-Mass-Index.

1. Garvey WT et al. *Endocr Pract* 2016;22(Suppl. 3):1–203. **2.** Ryan D & Yockey S. *Curr Obes Rep* 2017;6:187–194. **3.** Durrer Schutz D et al. *Obes Facts* 2019;12:40–66. **4.** Kolotkin RL et al. *Clinical Obesity* 2017;7(5):273–289. **5.** Greenway FL. *Int J Obes* 2015;39(8):1188–1196. **6.** Lenard NR & Berthoud HR. *Obesity* 2008;16(Suppl. 3):S11–S22. **7.** Mann T et al. *Am Psychol* 2007;62(3):220–233. **8.** World Obesity Federation. *Obes Rev* 2017;18(7):715–723. **9.** Gadde KM et al. *J Am Coll Cardiol* 2018;71(1):69–84. **10.** Schwartz A & Doucet E. *Obes Rev* 2010;11(7):531–547. **11.** Sumithran P & Proietto J. *Clin Sci* 2013;124(4):231–241. **12.** Rosenbaum M & Leibel RL. *Int J Obes* 2010;34(Suppl. 1):S47–S55. **13.** Rosenbaum M et al. *Brain Res* 2010;1350:95–102. **14.** Yuen M et al. *Obesity Society Annual Meeting 2016* [Poster T-P-3166]. **15.** Després JP & Lemieux I. *Nature* 2006;444(7121):881–887. **16.** La Sala L & Pontiroli AE. *Int J Mol Sci* 2020;21(21):8178. **17.** Longo M et al. *Int J Mol Sci* 2019;20(9):2358. **18.** Camilleri M et al. *Gastroenterology* 2017;152(7):1656–1670. **19.** Marchesini G et al. *J Clin Endocrinol Metab* 2008;93(Suppl. 1):74–80. **20.** Polyzos SA et al. *Metabolism* 2019;92:82–97. **21.** Leggio M et al. *Hypertens Res* 2017;40:947–963. **22.** Guh DP et al. *BMC Public Health* 2009;9:88. **23.** Khan S et al. *JAMA Cardiol* 2018;3(4):280–287. **24.** Welsh A et al. *Eur J Prev Cardiol* 2024;31(8):1026–1035. **25.** The GBD 2015 Obesity Collaborators. *N Eng J Med* 2017;377(1):13–27. **26.** World Heart Federation. *World Heart Report 2023*. **27.** Kotsis V et al. *J Hypertens* 2018;36(7):1427–1455. **28.** Jiang Z et al. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2023;324:E24–E41. **29.** Hall JE et al. *Cardiovasc Res* 2021;117:1859–1876. **30.** Modena DAO et al. *Rev Assoc Med Bras* 2017;63(10):862–868. **31.** McVinnie DS. *Br J Pain* 2013;7(4):163–70. **32.** Dong C et al. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2004;28(6):790–795. **33.** Sarwer DB & Polonsky HM. *Endocrinol Metab Clin N Am* 2016;45(3):677–688. **34.** Loret de Mola JR. *Obstet Gynecol Clin North Am* 2009;36(2):333–346. **35.** Pasquali R. *Maturitas* 2006;54(4):363–371. **36.** Pandey S & Bhattacharya S. *Women's Health* 2010;6(1):107–117. **37.** Pollak KI et al. *J Fam Pract* 2007;56(12):1031–1036.