ÜBER-
GEWICHT

DAS MAGAZIN, DAS GEWICHT ANDERS DENKT

IM INTERVIEW: Multitalentin Vreni Frost

UNTER DIE LUPE GENOMMEN: Schwere in Worte fassen

WISSENSCHAFT STATT WILLENSKRAFT: Was ist Adipositas wirklich?

DIE **LEICHTIGKEIT** DES **ZU-ZWEIT-SEINS**

Zuerst einmal: Nein. Das ist kein neuer Diätratgeber, kein Oberlehrerheftchen und auch kein Du-Du-Du. In diesem Magazin geht es nur darum, dich wohlzufühlen und mit gutem Gewissen das Leben zu genießen. Ja, es gibt auch Übergewicht, das nicht gesund ist – aber das kann man behandeln. Sich dagegen über die Enormheit anderer lustig zu machen, ist ungefähr so souverän, wie einer Spinne die Beine auszureißen. Und weil das hier auch kein Magazin für anonyme Sadisten ist, mögen die Sich-angesprochen-Fühlenden sich bitte einer anderen Lektüre zuwenden. Oder ganz besonders aufmerksam weiterlesen.

Denn wir glauben, Schubladisierung fängt nicht erst bei der Sprache an, sondern schon im Kopf. Darum: Lasst uns gemeinsam Über-Gewicht anders denken! Und was das bedeutet, erliest, erdenkst, erkennst du in diesem Magazin. Wir machen sichtbar, was bisher keiner sehen konnte. Wir finden Worte, wo bisher Sprachlosigkeit herrschte. Und wir zeigen Wege, die vorher noch unbekannt waren.

Einer dieser Wege könnte dich direkt in den Besprechungsraum deiner Ärztin oder deines Arztes führen. Hier findest du, was du auf deiner Reise zu einem gesünderen Gewicht vielleicht noch suchst: ein offenes Ohr und diesen fachwissenden Blick. Dabei ist es egal, wie jung oder nicht mehr ganz so jung du bist. Sie oder er kann deine Verbündete sein, dein Inden-Arsch-Treter, deine einfühlsame Zuhörerin. Und so wird aus deinem Arzt, der dir gegenübersitzt, ein Mensch, der an deiner Seite steht – die erträgliche Leichtigkeit des Zu-zweit-Seins. Bist du bereit für diese Erfahrung, die dein ganzes Leben verändern kann? Dann mach dich gefasst auf ein Magazin, das bis zum Rand gefüllt ist mit Ahas und Wows. Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen, Lernen und Lachen!

Bringe deinen Sitz in eine aufrechte Position, klappe den Tisch nach oben und öffne deinen Geist. Deine Reise in eine neue Welt des Übergewichts beginnt jetzt.

IMPRESSUM

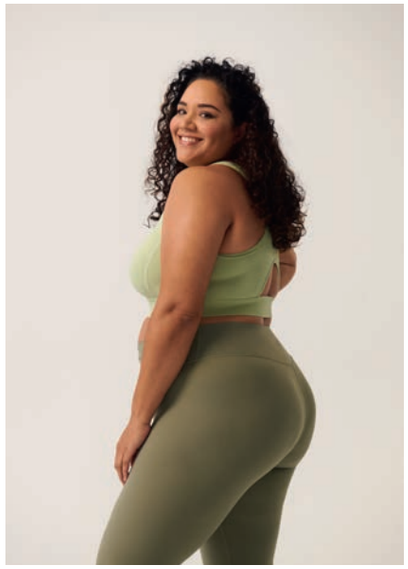
Herausgeber/V.i.S.d.P.
Novo Nordisk Pharma GmbH
Postfach 2840
55018 Mainz
Telefon: 06131 9030
E-Mail: adipositas@novonordisk.com
www.novonordisk.de

Konzept, Design und Redaktion
PEIX Health GmbH

Druck
XXX

Stand der Informationen: Mai 2023

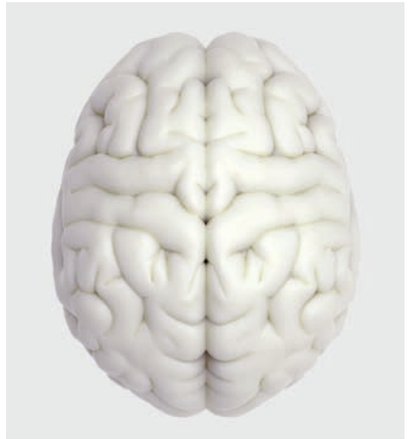
ALLTAG 6



UNTER DIE LUPE GENOMMEN 8
THERAPIEMÖGLICHKEITEN 14
INTERVIEW 16

ICEBREAKER 18
RÄTSEL 20
EMPOWERMENT 21

JUNG & SCHÖN 22



NEUES AUS DER WISSENSCHAFT 24
NIE WIEDER 26
GLOSSAR 28
QUELLEN 30

ÜBER-GEWICHT HAT SEINEN PREIS

Es gibt Kosten, die kann man in Euro angeben. Und es gibt Kosten, die kann man nur spüren. Menschen mit starkem Übergewicht kennen beides. Welche davon kommen dir bekannt vor? Was ist neu für dich? Hier findest du Beispiele, welche finanziellen und emotionalen Kosten ein Leben mit starkem Übergewicht mit sich bringt.

200 € MEHR

MEHR PLATZ, MEHR KOSTEN

Über **200 Euro zusätzlich** fallen für mehr Beinfreiheit beim Fliegen pro Jahr an – z. B. durch Premium Economy Class-Tarife.[1]

70 €

AUCH HOFFNUNG KOSTET

Rund 1,5 Mio. Deutsche geben pro Monat **mindestens 70 Euro** für rezeptfreie (und oft wirkungslose) Schlankheitsmittel aus.[2]

KOSTENFAKTOR TRENNUNGSSCHMERZ

Fast **jeder 5. Mann** würde seine Partnerin verlassen, wenn sie stark an Gewicht zunähme. Und umgekehrt übrigens jede 10. Frau ihren Mann.[3]

NICHTSTUN KOSTET

Mehr als jede und jeder 10. Deutsche mit Vertrag für ein **Fitnessstudio** verliert im Laufe des Jahres die Motivation und geht nicht mehr hin – Kosten: rund **500 Euro** im Jahr.[4]

BEZAHLT IN LEBENSFREUDE

Das Risiko, an einer **schweren Depression** zu erkranken, ist bei Menschen mit Übergewicht 5-mal höher als bei Menschen mit durchschnittlichem Körpergewicht.[5]

MANCHMAL KOSTET ES SOGAR ALLES

Wenn der BMI steigt, **sinkt die Lebenserwartung**. So haben Menschen mit einem BMI von über 40 nur eine 50%ige Chance, 70 Jahre alt zu werden.[6]

WENIGER GELD

IM VERGLEICH EIN GERINGERES EINKOMMEN

Menschen mit Adipositas schließen seltener die Schule ab und verdienen in der Regel **weniger Geld** als Menschen mit durchschnittlichem Körpergewicht.[7]

SCHWERE IN WORTE **FASSEN**

Es gibt wahrscheinlich so viele Wörter für Übergewicht wie es auch Formen des Übergewichts gibt. Deshalb wollten wir es genau wissen und haben uns gefragt: Sind alle Menschen mit Übergewicht krank? Bedeutet Übergewicht automatisch Adipositas? Wo beginnt und endet starkes Übergewicht? Du siehst schon: Wir betreten hier ein Gebiet, in dem Sprache und wissenschaftliche Fakten zu einem amazonashaften Dickicht zusammengewachsen sind. Das wollen wir jetzt lichten, sortieren und begutachten.

Machen wir es erst einmal wie die Wissenschaft und analysieren die Fakten: Es gibt Gewicht und es gibt Körpergröße. In Relation zueinander ergeben sie den sogenannten BMI, den Body-Mass-Index (genauer gesagt: Man teilt das Gewicht in kg durch die Größe in Metern zum Quadrat). Kommt bei Erwachsenen am Ende ein Wert unter 18,5 heraus, ist der Mensch untergewichtig. Zwischen 18,5 und 25 ist man normalgewichtig. Liegt das Ergebnis über 25, wird's spannend: Zwischen 25 und 30 hat man Übergewicht (aber keine Krankheit!). Es sind also nicht alle Übergewichtigen krank, sondern in diesem Fall einfach nur über Normalgewicht.

Erst ab einem BMI von 30 gilt man als krankhaft übergewichtig, diese Erkrankung nennt man Adipositas. Menschen mit diesem BMI sind also adipös (für Freunde der korrekten Adjektive). Zusätzlich unterteilt man die Adipositas noch in drei Schweregrade: Bei einem BMI von 30 bis 35 spricht man von Adipositas Grad I, bei 35 bis 40 von Adipositas Grad II und ab 40 von schwerer Adipositas Grad III.[8] Für alle Formen der Adipositas gibt es passende medizinische Behandlungen.

DU WILLST DEINEN EIGENEN BMI WISSEN? Nimm unseren Rechner auf www.über-gewicht.de. Dort findest du auch noch mehr Erfahrenswertes zum Thema.

DIE **ZEITBOMBE IM** EIGENEN **KÖRPER**

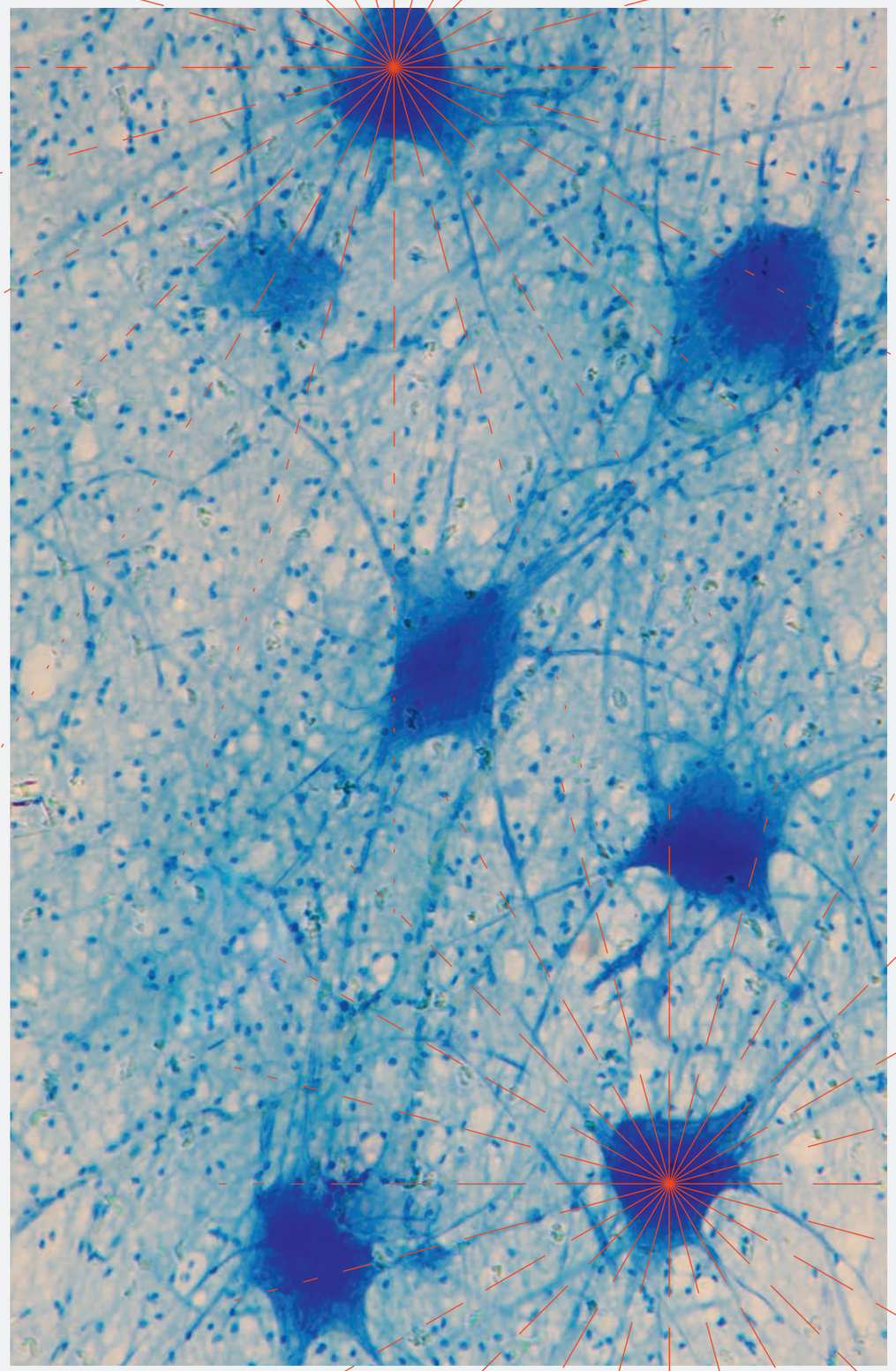
OB STÖRUNGEN IN SACHEN FRUCHTBARKEIT, EREKTIONEN ODER STOFFWECHSEL: AUF LANGE SICHT ZEIGT ÜBERGEWICHT SEIN KRANKMACHENDES GESICHT.

Die Überschrift ist natürlich etwas übertrieben, aber wir haben erreicht, was wir wollten: Du liest weiter. Warum Zeitbombe? Nun, starkes Übergewicht macht sich nicht nur äußerlich bemerkbar. Es kann dem Körper auch langfristig Schäden zufügen, die man nicht sofort mit dem Auge sieht und die ihre verheerende Wirkung erst in der Zukunft entfalten. So erhöht Adipositas das Risiko für viele weitere Erkrankungen bei Frauen und Männern und das sogar auch schon bei Kindern und Jugendlichen.

Schauen wir erstmal auf übergewichtige Frauen oder solche mit Adipositas. Sie haben ein deutlich höheres Risiko als normalgewichtige Frauen, Fruchtbarkeitsprobleme zu bekommen.[9] Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist die häufigste Hormonstörung und stark mit dem Auftreten von Übergewicht assoziiert. Dabei kann es zu einem Überschuss an männlichen Hormonen kommen. Die Folge: Dies kann zu gestörten oder ausbleibenden Monatsblutungen führen oder auch den Eisprung verhindern.[10]

Auch bei übergewichtigen Männern stehen vor allem die Hormone im Fokus: Das Bauchfett senkt den Testosteronspiegel, was die Erektion schädigt. Zusätzlich fördert es den Abbau von Muskelmasse und erhöht das Risiko für Diabetes, Herzinfarkt und Störungen des Fettstoffwechsels, was auf Dauer die Blutgefäße verstopft.[11] Dadurch gelangt nicht ausreichend Blut in die Schwellkörper des Penis. Die Folge ist eine zusätzliche Belastung für die Erektion: Sie wird weicher. Darüber hinaus haben übergewichtige Männer deutlich häufiger niedrige Spermienkonzentrationen.[12]

BEI FRAUEN UND MÄNNERN MIT ÜBERGEWICHT können sich Hormonstörungen entwickeln, die verschiedene Erkrankungen zur Folge haben können.



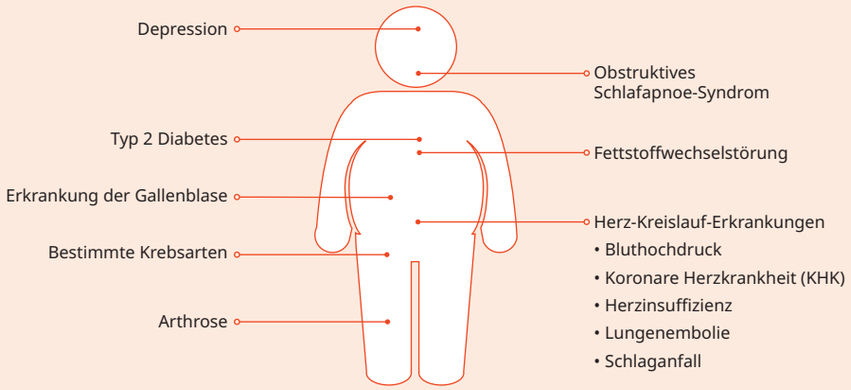
Sowohl bei Frauen als auch Männern mit Übergewicht erhöht sich das Risiko für das sogenannte metabolische Syndrom, was die Blutgefäße verstopfen und bleibende Schäden an lebenswichtigen Organen verursachen kann.[13] Moment mal, meta-was? Metabolisches Syndrom. Das bedeutet stoffwechselbedingt. Das ist keine eigene Krankheit, aber eine Kombination aus unterschiedlichen Risikofaktoren: Neben zu viel Bauchfett gehören dazu erhöhte Werte für Blutzucker, Blutfett und Blutdruck.

Kinder und Jugendliche mit Übergewicht leiden nicht nur unter den emotionalen und sozialen Belastungen. Die Mehrheit von ihnen glaubt auch, dass sie allein für das Abnehmen verantwortlich sind.[14] Ein großer Irrtum, da auch Ärztinnen und Ärzte hier eine wichtige Hilfe sein können. Und die Zeit drängt: Denn Menschen, die bereits im Kindes- und Jugendalter an Adipositas erkranken, haben als Erwachsene ein dreifach höheres Sterberisiko als normalgewichtige Menschen.[15] Und für adipöse Mädchen besteht im Erwachsenenalter ein fast doppelt so hohes Risiko, dass sie keine Kinder bekommen können.[16]

Nach so vielen Risiken sollte man wenigstens einmal auch von Chancen sprechen. Denn mit jeder Gewichtsabnahme lassen sich die aufgeführten Risiken auch wieder senken. Zum Beispiel konnten dänische Forscher nachweisen, dass sich nach einer Gewichtsabnahme die Anzahl zeugungsfähiger Spermien verdoppelte.[17]

BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN
mit Übergewicht ist das Sterberisiko als Erwachsene 3-fach erhöht.[15]

WENIGER TUT GUT. Bereits eine Gewichtsabnahme von 5–10 % kann das Risiko für Begleiterkrankungen erheblich senken und sich positiv auf die Lebensqualität auswirken.



VORHER IST MAN IMMER **SCHLAUER**

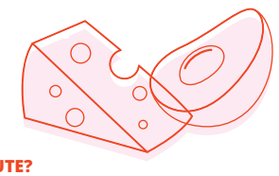
Was deine Ärztin oder dein Arzt dich fragen könnte, kann vieles in deinem Leben ändern. Unter diesem Link erfährst du, welche Fragen infrage kommen.

Perfekt vorbereitet zum ersten Arzttermin (PDF)

REDEN WIR ÜBER OPTIONEN

VIELE WEGE FÜHREN zu einem gesünderen Gewicht (und für alle Fans von überstrapazierten Redensarten: natürlich ebenfalls nach Rom). Auch wenn du es vielleicht nicht mehr hören kannst, aber: Eine gesunde und kalorienreduzierte Ernährung ist die Basis für eine Gewichtsabnahme. Vermeide verarbeitete Lebensmittel und konzentriere dich vor allem auf Vollwertkost – sie kann dazu beitragen, die Gesamtkalorienaufnahme zu reduzieren.[18] Um dich bewusster kalorienreduziert zu ernähren, ist es sinnvoll, wenn du notierst, was und wie viel du isst. Ein Ernährungstagebuch oder eine App können dir dabei helfen.[19] Weil Gewichtskontrolle eine lebenslange Reise ist, ist es auch so wichtig, eine Ernährungsweise zu finden, die du mit deinem Leben unter einen Hut bekommst.

Auch nichts Neues, aber trotzdem wichtig: Bewegung! Regelmäßige körperliche Aktivität ist die wahrscheinlich beste Gesundheitsmaßnahme überhaupt. So kannst du Krankheitsrisiken senken, Stress abbauen, deine Stimmung verbessern und dein Gewicht halten.[20,21] Ja, du hast richtig gelesen: halten. Körperliche Aktivitäten sind zwar wichtig für deine Gesundheit und Laune, aber als einzige Maßnahme häufig nicht ausreichend zur Gewichtsabnahme. Trotzdem: Jede Bewegung zählt. Zum Beispiel spazieren oder Gassi gehen und radeln. Hauptsache, du hast Spaß und du kannst es auch in Zukunft noch machen.



WAS GAB'S HEUTE?
Notiere dir z. B. in einer App, wann, was und wie viel du isst.

TENNIS ODER TANGO?
Egal, wie du dich bewegst: Hauptsache, du genießt es.

WIE WEIT IST DIE MEDIZIN HEUTE?
Besprich den aktuellen Stand mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

OFT IST EINE ÄNDERUNG DER LEBENSGEWOHNHEITEN jedoch nicht genug. In diesen unerhört ungenügenden Fällen könntest du als Ergänzung zu einer kalorienreduzierten Ernährung und verstärkter körperlicher Aktivität mit deiner Ärztin oder deinem Arzt eine Therapie in Erwägung ziehen. Weitere Möglichkeiten sind Operationen, die das Magenvolumen verkleinern, oder verschreibungspflichtige Arzneimittel, die an verschiedenen Orten des Körpers wirken: Manche hemmen im Dünndarm die Aufnahme von Fett, manche medizinieren im Gehirn und hemmen den Appetit oder regulieren das Sättigungsgefühl.

WELCHE LÖSUNG FÜR DICH AM BESTEN IST, lässt sich pauschal nicht sagen. Dafür ist jeder Körper zu verschieden. Deshalb kann nur ein Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt helfen, mehr über deine Möglichkeiten zu erfahren.

Künstlerin. Moderatorin. Sprecherin. Und: Bloggerin der ersten Stunde. Sie widmet sich Themen wie Politik oder Gesundheit und setzt sich für Gleichberechtigung ein. Follower lieben ihren Humor und ihre schonungslose Ehrlichkeit.

Fünf **FRAGEN** AN **VRENI FROST**

WARUM SOLLTEN MENSCHEN ÜBER GEWICHT ANDERS DENKEN?

Ich bin davon überzeugt, dass Gewicht eine persönliche Sache ist. Deshalb sollte sich da auch niemand anderes ungefragt einmischen. Gewicht hat auch nicht automatisch was mit Gesundheit zu tun. Es bedeutet weder, dass dünne Menschen gesünder noch dass dicke Menschen ungesünder sind. Auch das müssen wir verinnerlichen. Natürlich gibt es Langzeitfolgen, die extremes Unter- wie auch Übergewicht mit sich bringen. Ich glaube aber, dass der gesunde Körper zuerst ein gesundes Denken braucht. Das bedeutet auch zu verstehen, dass Körper unterschiedlich funktionieren und gebaut sind. Ich musste das auch erst lernen. Ich wollte immer so eine Sanduhrfigur und dachte, ich muss nur hungern, dann kriege ich eine Taille. Habe ich aber nie bekommen, weil ich eher ein „gerader" Typ bin. Bis ich das in meinen Kopf gekriegt habe – das hat gedauert. Hinzu kommt, dass wir in einer fettfeindlichen Gesellschaft leben, wo adipöse Menschen als faul und nicht leistungsfähig gelten. Erst wenn wir diese Fettfeindlichkeit anerkennen, können wir aktiv etwas daran ändern und mit einem anderen Blick auf diese Menschen zugehen.

WIE HAST DU ES GESCHAFFT, SCHÄDLICHE DENKMUSTER ZU DURCHBRECHEN?

Ich habe acht Jahre hart an mir gearbeitet – auch in Therapien – und ich bin dankbar, dass ich die Person werden durfte, die ich heute bin. Dabei hatte ich eine verständnisvolle Familie, Freunde und einen Partner, die mich alle unfassbar dabei unterstützt haben. Das hat es mir leichter gemacht, dagegen anzukämpfen.

WAS RÄTST DU FRAUEN, DIE IHR ERSTES ARZTGESPRÄCH ÜBER ADIPOSITAS VOR SICH HABEN?

Ich komme ja aus einer Ärztefamilie und weiß, wie wenig Zeit Ärzte haben. Deswegen versuche ich, mich immer ganz präzise und knapp auszudrücken. Damit ich keine wichtigen Dinge vergesse, die ich eigentlich besprechen wollte, schreibe ich sie mir vorher auf und nehm' meinen Zettel mit. Auch wenn ich mein Herz auf der Zunge trage, weiß ich: Es gibt ganz viele, die haben richtig Angst vor diesem Gespräch. Sie könnten das Thema vielleicht als Zweites – nach einem anderen Thema – ansprechen, zum Beispiel so: „Ich möchte gerne noch etwas anderes mit Ihnen besprechen. Ich habe einen Leidensdruck. Ich möchte gerne abnehmen. Ich schaff's aber nicht. Egal, was ich mache, es funktioniert nicht." Und dann gibt es da natürlich noch die Sorge vor verletzenden Bemerkungen des Arztes. In diesem Fall kann ich nur raten, offen anzusprechen, dass es dich verletzt: „Das ist eine verletzende Aussage, die Sie gerade treffen. Das macht es für mich gerade sehr unangenehm."

WELCHE ROLLE SPIELT HUMOR, WENN DU DICH MIT DEINEM KÖRPER AUSEINANDERSETZT?

Ich finde, die Zeiten sind eh oft schon schwer genug. Da brauchen wir unbedingt Humor! Es gibt manche Themen, die spreche ich ernst an, und manche nehme ich auf die Schippe. Bei aller Ernsthaftigkeit hat Lachen einfach so was Befreiendes. Deswegen gehört Humor bei mir zu fast allen Themen einfach dazu. Und Humor kann natürlich auch gut helfen, die Befangenheit im Arztgespräch zu lösen. Gerade wenn die Ärztin oder der Arzt im selben Alter ist, ist es für mich immer super. Mit denen kann ich viel besser sprechen als mit so einem Boomer-Arzt.

WIE BEEINFLUSST GEWICHT DIE PARTNERSCHAFT?

Partnerschaft muss für mich ein geschützter Raum sein. Gerade in einer Partnerschaft möchte ich dafür geliebt werden, für das, was ich bin, und nicht, wie ich aussehe. Wenn man sich dessen bewusst ist, kann man sich von vielen Schammomenten freimachen – auch indem man so etwas offen anspricht. Dann geht es vielleicht gar nicht um den sexuellen Akt an sich, sondern zum Beispiel nur darum, einfach nackt nebeneinanderzuliegen und sich klarzumachen: Das ist mein Körper. Der darf so sein, wie er ist, und der darf sich auch verändern.

Mehr von Vreni gibt es hier bei Insta

EINFACH ANSPRECHEN IST **GAR NICHT SO EINFACH**

Mist. Der Termin ist fast vorbei. Die Hand schwitzt. Du wolltest noch über dein Gewicht sprechen. Aber irgendwie gab es keinen passenden Moment. Wie sollst du zum Thema überleiten? Nimmt Herr Doktor mich ernst? Und warum sagt er eigentlich keinen Ton? Wenn das Gedankenkarussell auf Hochtouren läuft, bringt der Mund meist keinen Ton heraus. Um diese ungewollte Schweigeminute zu überwinden, helfen vielleicht die folgenden Gedanken weiter.

Zuerst musst du wissen: Auch die liebe Ärzteschaft tut sich manchmal schwer, das Thema Übergewicht anzusprechen. Sie sieht zwar Handlungsbedarf, traut sich aber nicht, weil sie keine Gefühle verletzen will. Also entscheiden sich solche Ärztinnen und Ärzte lieber fürs Schweigen. Aber wenn keiner was sagt, ist dir auch nicht geholfen. Darum haben wir uns überlegt, wie wir helfen können, um so ein Gespräch in Gang zu bringen.

Eine Möglichkeit ist, einfach drauflos und direkt auf die Zwölf. Zum Beispiel so: „Ich möchte noch etwas mit Ihnen besprechen. Es geht um mein Gewicht und ich verspüre Leidensdruck. Ich möchte abnehmen, aber ich schaffe es einfach nicht.“ Weil einfach drauflos aber vielleicht nicht so dein Ding ist, haben wir spezielle Poster und Postkarten fürs Wartezimmer entwickelt. Die kannst du vielleicht bei Ärztinnen und Ärzten sehen, welche dadurch die Hemmschwelle des Ansprechens reduzieren möchten. Wir hoffen, dass dir mit diesem Wissen das Ansprechen leichter fällt.

Netter Nebeneffekt: Auch deine Ärztin bzw. dein Arzt wird dankbar sein, dass du den ersten Schritt machst. Und vielleicht hilft das dem scheuen Teil der Ärzteschaft, in Zukunft selbst den ersten Schritt zu gehen, Übergewicht von sich aus anzusprechen und damit für eine angenehmere Gesprächsatmo zu sorgen.

Mit dem Ansprechen alleine ist es natürlich nicht getan. Denn sofort stellt sich die nächste Frage: Wie reagiert deine Ärztin bzw. dein Arzt? Will er die Ursachen verstehen und behandeln oder will sie nur das Thema so schnell wie möglich vom Tisch bekommen? Das erkennst du zum Beispiel daran, dass du mit einer Empfehlung wie „Ernähren Sie sich halt gesünder und machen Sie mehr Sport!“ zugefloskelt wirst. Lass dich damit nicht abspeisen! Wir sind im Jahr 2023. Dank der Wissenschaft gibt es heute zusätzlich deutlich mehr Möglichkeiten.

WENN DU DIESE MOTIVE IN DEINER ARZTPRAXIS SIEHST, KANNST DU MIT DEINER ÄRZTIN ODER DEINEM ARZT ANDERS ÜBER GEWICHT REDEN. NÄMLICH KLARTEXT. UND WENN DU DIESE MOTIVE DORT NICHT SIEHST, DANN SPRICH DEINE ÄRZTIN ODER DEINEN ARZT ERST RECHT AN.

Wie du tiefer ins Thema einsteigen kannst, erfährst du in Blogbeiträgen und einem Video unter **www.über-gewicht.de/blog**

WIE GUT **KENNST DU DICH AUS?**

Du glaubst, du weißt schon alles über Übergewicht? Beweis es. (Kleiner Tipp: Manchmal sind mehrere Antworten richtig.)

1. Ist Übergewicht krankhaft?

A Ja, immer.

B Nein.

C Ich les erstmal Seite 9 (Thema „Schwere in Worte fassen“).

2. Sind alle Dicken faul?

A Ja.

B Nein.

C Gegenfrage: Sind alle Dünnen ehrgeizig und entschlossen?

3. Wer ist schuld an Übergewicht?

A Niemand ist schuld.

B Die Lebensmittelindustrie

C Die Werbung & Medien

D Das Gehirn

4. Wer kann etwas zur Gewichtsabnahme tun?

A Niemand

B Alle, jeder und jede

C Deine Ärztin bzw. dein Arzt

5. Was ist das?

A Eine Anzeige für Gewicht

B Eine Anzeige für Gesundheit

C Eine Anzeige für Schönheit

Auflösung: Frage 1 B und C; Frage 2 B und C; Frage 3 D; Frage 4 B und C; Frage 5 A

Ohne Fragen keine Antworten
Die Fragen, die du beim ersten Arztgespräch stellen könntest, solltest du besser nicht vergessen.
Darum: Sei vorbereitet und lad sie dir hier herunter.

Deine möglichen Fragen an den Arzt (PDF)

DARUM ABNEHMEN: **DAS IST NEU**

Du kennst die Argumente in- und auswendig: Abnehmen steigert deine Lebensqualität, deinen Gesundheitszustand, dein Selbstbewusstsein, dein Weißtduselber. Aber weißt du, warum Abnehmen ebenfalls eine gute Idee ist? Du wirst damit zur Botschafterin einer neuen Gewichtskultur. Ja, kein Scherz. Du persönlich kannst so mithelfen, dass auch die Menschen in deinem Leben anders über Gewicht denken. Dass sie bewusster ihre Worte wählen. Dass sie Stigmas hinterfragen. Dass sie die Kompliziertheit dieser Erkrankung verstehen. Dass sie die Herausforderungen von Menschen mit Übergewicht ernst nehmen. Und dass sie dich auf deinem Weg unterstützen.

Fang am besten gleich an und erzähle deiner besten Freundin oder deinem Freund, wie sich deine Sicht auf das Thema Übergewicht durch dieses Magazin verändert hat und was du Neues erfahren hast. Frag sie oder ihn doch mal, was sie davon hält oder er dazu sagt. Und schon seid ihr mittendrin in einem Gespräch über „Übergewicht anders denken“.

____ ALS BOTSCHAFTERIN EINER NEUEN GEWICHTSKULTUR KANNST DU DAZU BEITRAGEN, DASS DIE GANZE WELT ANDERS ÜBER GEWICHT DENKT. ____

ADIPOSITAS
ERST AB 18?

DU BIST TEENAGER UND FÜHLST DICH DICK? DANN GEHÖRST DU VIELLEICHT ZU DEN JUGENDLICHEN, DIE UNTER ADIPOSITAS LEIDEN, OHNE ES ZU WISSEN.

Wie eine Studie herausfand, weiß jede bzw. jeder vierte Jugendliche nicht, dass sie oder er starkes Übergewicht hat. Was noch erstaunlicher ist: Auch ein Drittel ihrer Eltern ist sich dessen nicht bewusst. Fast die Hälfte von ihnen hofft sogar, dass die Jugendlichen einfach aus der Krankheit herauswachsen.[22] Eine mitunter riskante Fehleinschätzung.

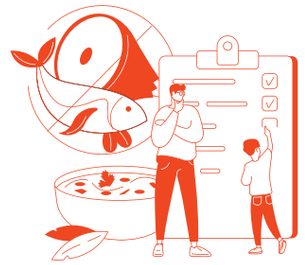
Denn einerseits leiden übergewichtige Teenager nicht nur unter Selbstzweifeln, Scham und Diskriminierung durch andere Jugendliche. Hieb- und Stichwort: Mobbing.[23] Andererseits besteht eben auch die realistische Möglichkeit, dass sich Adipositas nicht auswächst, sondern – ganz im Gegenteil – zu einer großen Gesundheitsbelastung im Erwachsenenalter wird. Das können psychische Probleme sein, Herzkrankheiten, Typ 2 Diabetes, diverse Krebsarten und Probleme mit Knochen und Gelenken.[24] In Deutschland sind übrigens etwa 6 % der Kinder und Jugendlichen von Adipositas betroffen.[25]

Willst du gerne abnehmen und etwas für deine Gesundheit tun? Das ist gut. Dann geht es dir wie den meisten jungen Menschen. Wenn du allerdings auch nicht so gerne mit deinen Eltern darüber sprichst und stattdessen Hilfe in den sozialen Medien suchst: nicht so gut. Dort finden sich leider viele Mythen, Falschinformationen und Gerüchte, die dich nicht weiterbringen. Allein musst du dich trotzdem nicht durchschlagen. Ärztinnen und Ärzte können dich kompetent unterstützen.

WISSENSCHAFT STATT WILLENSKRAFT

Adipositas hat seine Ursachen zwar oft im Kopf, aber es ist keine Frage des Willens. Sondern? Darauf konnte die Wissenschaft in den letzten Jahren immer klarere Antworten finden. Im Kern ist Adipositas ein fehlgeleiteter, biologischer Vorgang im Gehirn. Es spielt eine zentrale Rolle in unserem Appetitsystem und Energiehaushalt.[20] Konkret geht es um dieses Trio zerebrale:[26,27]

DAS ENTSCHEIDUNGSZENTRUM
Es setzt deine Gedanken in Handlungen um und bestimmt, wann, wie viel und was du isst. Da es permanent Entscheidungen über alles Mögliche treffen muss, ist es immer furchtbar schwer beschäftigt.



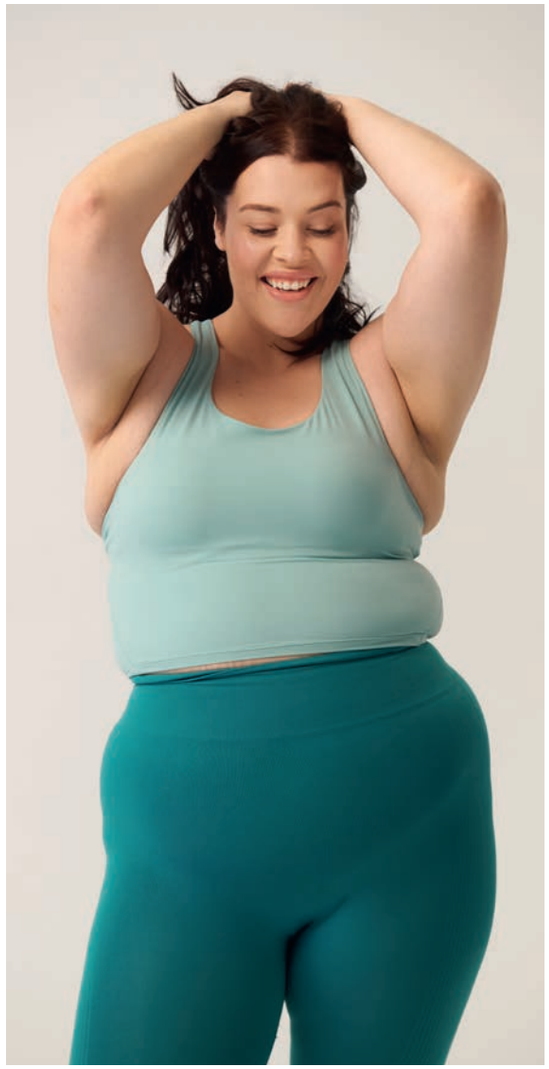
DAS THERMOSTATZENTRUM
Es reguliert dein gesamtes Energiegleichgewicht, sendet und empfängt Nachrichten aus deinem Körper und vor allem: Es steuert, wie hungrig und satt du bist.

DAS BELOHNUNGSZENTRUM
Es steuert, wie sehr du Essen magst, dich danach sehnst und wie viel Freude du am Essen hast.

Jetzt kommt das Entscheidende: Was im Entscheidungszentrum passiert, kannst du kontrollieren, was in den beiden anderen Bereichen passiert, nicht. Bezogen auf Adipositas bedeutet das: Du kannst nicht kontrollieren, ob du dich hungrig oder satt fühlst, weil du dein Appetitsystem in der Regel nicht unter Kontrolle hast.[26,27] Bämm. Lass das erstmal sacken.

Außerdem haben Studien ergeben, dass adipöse Menschen ein verstärktes Belohnungssystem haben, wenn sie Bilder von Lebensmitteln sehen.[28] Der Drang oder das Verlangen nach Essen ist also viel stärker, weil Adipositas eine Krankheit des Gehirns ist. Und wenn es um Gewichtsabnahme geht, mischt sich auch noch die Evolution mit ein. Weil der menschliche Körper in den Überlebensmodus schaltet, wenn Nahrung knapp ist, wehrt sich unser Gehirn bei Gewichtsverlust – es macht dich hungriger und weniger satt, auch nach deiner Diät. Kurz: Es fördert die Gewichtszunahme und das Gewicht jojot drauflos.[29–31]

Du siehst: Adipositas ist eine komplexe chronische Erkrankung. Sie kann durch genetische, physiologische, umweltbedingte und psychologische Faktoren sowie vom sozialen Umfeld beeinflusst werden. Was zum Beispiel konkret deinen Appetit anregen oder den Stoffwechsel beeinträchtigen kann, sind: das Gleichgewicht der Hormone, Stress, schlechter Schlaf und einige Medikamente.[20] Gründe für Adipositas gibt es also reichlich, aber Wille ist kein einziger davon.



INSPIRATIONS-BRIEFE FÜR DICH

Hol dir regelmäßig mutmachende und dich auf neue Gedanken bringende Gedanken in unserem Newsletter.

Hier meldest du dich für den Newsletter an:
www.über-gewicht.de/newsletter

MACH KAPUTT, WAS DICH KAPUTT MACHT

Time to say goodbye. Und zwar zu all den **PSYCHO-POWER-SPRÜCHEN,** die uns die Welt tagtäglich in den Feed knallt, ins Gesicht wirft und in die Ohren brüllt. Zeig dieser wohlformulierten heißen Luft (denn was anderes sind diese Sprüche nicht), was du von diesen Sprüchen hältst: Du kannst sie durchstreichen, abkratzen, zerschneiden und in tausend Schnipsel fetzen. Lass deinen Gefühlen freien Lauf. Diese Sprüche haben es verdient.

Was kann ich ➡ **MIR GUTES TUN?**

Mit **DISZIPLIN** wird aus deinem ♡ **TRAUMKÖRPER** Realität.

AUSREDEN verbrennen **KEINE KALORIEN.**

Das **GEHEIMNIS** des **KÖNNENS** ✻ liegt im Wollen.

Wenn du dich ✖ **SELBST KONTROLLIERST,** ✖ kannst du alles schaffen.

➳ Wer schön sein will, ❄ **MUSS LEIDEN.**

WENN ES **EINFACH** WÄRE, WÜRDE ES **JEDER SCHAFFEN.**

Sei **STÄRKER** ⇨ als deine stärkste AUSREDE.

Wenn Hunger nicht das Problem ist, ⟷ ist **ESSEN** nicht die **LÖSUNG.**

WAS **HEISST** WAS?

Wo Wissenschaft im Spiel ist, sind oft auch Fremdwörter nicht weit. Was sie und andere Begriffe rund ums Übergewicht eigentlich bedeuten, erfährst du hier.

A

ADIPOSITAS
… ist eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper. In Abgrenzung zum Übergewicht gilt für Adipositas ein BMI von über 30. Adipositas wurde in Deutschland erst 2020 vom Deutschen Bundestag als chronische Krankheit anerkannt und hat unterschiedliche Ursachen. Sie kann eine Vielzahl an Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenkbeschwerden auslösen.

APPETIT
Das lustvolle Verlangen nach Essen, das sich nicht bewusst kontrollieren lässt. Der Appetit unterliegt komplexen Steuerungsmechanismen im Gehirn. Teile des Hypothalamus agieren als Sättigungs- und Hungerzentrum und werden dabei sowohl durch das limbische System als auch durch die Hirnrinde beeinflusst, die wiederum mit dem Motivations- und Triebsystem verknüpft sind.

B

BMI
Abkürzung für „Body-Mass-Index“. Eine Zahl zur Bewertung des Körpergewichts. Je nach Wert unterscheidet man fünf Kategorien: Untergewicht (kleiner als 18,5), Normalgewicht (18,5–24,9), Übergewicht (25–29,9), extremes Übergewicht (Adipositas, 30–39,9) und massive Adipositas (größer als 40). So berechnest du den Wert: Dein Körpergewicht in kg geteilt durch deine Körpergröße in m zum Quadrat. Zum Beispiel: Du wiegst 90 kg und bist 1,75 m groß. Dann rechnest du 90 : 3,06 = 29,4.

F

FETTLEIBIGKEIT
(*siehe Adipositas)*

H

HUNGER
Das körperliche Verlangen nach Essen. Es basiert auf komplexen Prozessen, die das Hungergefühl auslösen, damit das Essverhalten steuern und schließlich das Hungergefühl wieder aussetzen lassen. Diese Prozesse basieren vor allem auf hormonellen Regelkreisen, die sich zwischen dem Verdauungsapparat und dem zentralen Nervensystem abspielen. Hunger- und Sättigungsgefühl entstehen vor allem in Teilen des Hypothalamus.

J

JO-JO-EFFEKT
Eine Folge der Evolution. Denn unser Körper ist darauf programmiert, in Zeiten knapper Nahrung (also während der Diät) seinen Energieverbrauch zu drosseln. Endet die Diät, betrachtet er die nun zugeführte Energie als überflüssig und speichert sie in Form von Fettdepots als Reserve für die nächste Mangelzeit. Die Folge: Das Gewicht schnellt wieder nach oben – wie ein Jo-jo.

K

KALORIE
Eine veraltete Energieeinheit. Sie gibt an, wie viel Energie man zum Erwärmen von 1 g Wasser um 1 °C benötigt. Heutzutage gibt man die Energie in Joule an. Menschen zwischen 25 und 51 Jahren in vorwiegend sitzender Tätigkeit und ohne aktive Freizeitgestaltung benötigen ca. 7.950 kJ/1.900 kcal (Frauen) und ca. 10.040 kJ/2.400 kcal (Männer).

M

METABOLISCHES SYNDROM
Begriff für verschiedene Stoffwechselrisikofaktoren, die häufig gemeinsam auftreten. Dazu zählen Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und ein erhöhter Blutzuckerspiegel. Unbehandelt kann ein metabolisches Syndrom zu einem Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

S

SÄTTIGUNGSGEFÜHL
Eine körperliche Eigenwahrnehmung bei ausreichender Nahrungszufuhr. Das Sättigungsgefühl bildet das Gegenstück zum Hunger und basiert ebenso wie er auf komplexen neurohormonellen Vorgängen, die noch nicht vollständig erforscht sind.

QUELLEN

1 https://www.ab-in-den-urlaub.de/magazin/news/keine-beinfreiheit-im-flieger-muss-die-airline-zahlen. Letzter Zugriff: 10.04.2023.
2 Statista/IFD Allensbach/NWZ (https://www.nwzonline.de/stiftung-warentest/berlin-schlankheitsmittel-im-test-abnehmen-ohne-muehe-bleibt-ein-traum_a_50,7,149620507.html). Letzter Zugriff: 10.04.2023.
3 Statista/Elitepartner.
4 Statista (https://de.statista.com/statistik/daten/studie/6974/umfrage/mitgliedsbeitraege-fuer-fitness-studios-im-europaeischen-vergleich/#:~:text=Die%20durchschnittlichen%20Mitgliedsbeitr%C3%A4ge%20in%20deutschen,nur%20noch%2042%2C10%20Euro). Letzter Zugriff: 10.04.2023.
5 Onyike CU, Crum RM, Lee HB et al. Is obesity associated with major depression? Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. Am J Epidemiol 2003;158(12):1139–47.
6 Whitlock G et al. Lancet 2009;373:1083–96.
7 David B. Sarwer, PhD*, Heather M. Polonsky, BS. The Psychosocial Burden of Obesity.
8 https://flexikon.doccheck.com/de/Body_Mass_Index. Letzter Zugriff: 10.04.2023.
9 Impact of obesity on infertility in women https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4456969/. Letzter Zugriff: 10.04.2023.
10 Die adipöse Patientin mit Kinderwunsch https://link.springer.com/article/10.1007/s00129-019-4467-x. Letzter Zugriff: 10.04.2023.
11 Obesity: Unhealthy and unmanly - Harvard Healths Publications https://www.health.harvard.edu/mens-health/obesity-unhealthy-and-unmanly. Letzter Zugriff: 10.04.2023.
12 Obesity and age affect male fertility potential https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20667533/. Letzter Zugriff: 10.04.2023.
13 https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/diabetes/metabolisches-syndrom-eine-folge-des-wohlstands-2013514. Letzter Zugriff: 10.04.2023.
14 Fernández-Aranda F, Baur L, Bereket A et al. ACTION teens global survey: attitudes about obesity and weight loss among adoles- cents living with obesity, caregivers and healthcare professionals. Poster presented at the European Congress on Obesity (ECO), 5 May 2022, Maastricht, The Netherlands.
15 Lindberg L et al. PLoS Med 2020;17(3):e1003078. https:// doi.org/10.1371/journal.pmed.1003078.
16 Jacobs MB, Bazzano LA, Pridjian G, Harville EW. Childhood adiposity and fertility difficulties: the Bogalusa Heart Study. Pediatr Obes. 2017;12(6):477–484. doi: 10.1111/ijpo.12168. Epub 2016 Jun 28.
17 Sperm count is increased by diet-induced weight loss and maintained by exercise or GLP-1 analogue treatment: a randomized controlled trial https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35580859/. Letzter Zugriff: 10.04.2023.
18 Hall KD, Ayuketah A, Brytcha R et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. Cell Metab 2019;30(1):67–77.e3.
19 Vallis TM, Macklin D, Russell-Mayhew S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Effective Psychological and Behavioural Interventions in Obesity Management. Available from: https://obesitycanada.ca/guidelines/behavioural. Accessed July 18, 2022.
20 Wharton S, Law DW, Vallis M et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ 2020;192:E875–91.
21 Boulé NG, Prud'homme D. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Physical Activity in Obesity Management.
22 Fernández-Aranda F, Baur L, Bereket A et al. ACTION teens global survey: attitudes about obesity and weight loss among adolescents living with obesity, caregivers and healthcare professionals. Poster presented at the European Congress on Obesity (ECO), 5 May 2022, Maastricht, The Netherlands.
23 https://www.über-gewicht-shb.de/blog/adipositas-bei-jugendlichen-von-haus-aus-dick.html. Letzter Zugriff: 16.06.2023.
24 Freedman DS et al. J Pediatr 2007;150(1):12–17 e12.
25 Schienkiewitz A et al. J Health Monit 2018;3(1):16–23.
26 Lau DCW, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: The Science of Obesity. Available from: https://obesitycanada.ca/guidelines/science. Accessed December 23, 2021.
27 Hansen TK, Dall R, Hosoda H et al. Weight loss increases circulating levels of ghrelin in human obesity. Clinical Endocrinology 2002;56:203–206.
28 Devoto F et al. Hungry brains: A meta-analytical review of brain activation imaging studies on food perception and appetite in obese individuals. Neurosci Biobehav Rev 2018;94:271–285.
29 Ahima RS. Revisiting leptin's role in obesity and weight loss. J Clin Invest 2008;118(7):2380–2383.
30 Fothergill E, Guo J, Howard L et al. Persistent Metabolic Adaptation 6 Years After "The Biggest Loser" Competition. Obesity 2016;24(8):1612–1619.
31 Vallis M and Macklin D. When behaviour meets biology: if obesity is a chronic medical disease what is obesity management? Clin Obes 2021;11(3):e12443.

„

ECHT JETZT?

ÜBERGEWICHT BRAUCHT KEINEN KOMMENTAR!

Starkes Übergewicht ist eine chronische Erkrankung, die man nicht einfach wegjoggen oder wegdiäten kann. Wir müssen Übergewicht endlich verstehen und anders darüber sprechen. Am Welt-Adipositas-Tag und an allen anderen Tagen auch.

Infos jetzt und hier:
über-gewicht.de

SIE MÖCHTEN **ABNEHMEN?**

Gemeinsam finden wir Ihren Weg
zu einem gesünderen Gewicht.

SPRECHEN SIE UNS AN!

Mehr Infos auf
über-gewicht.de

novo nordisk®

Art.-Nr. 712383 (XX/XX) DE24OB00245 Druckerei: XXXX Druck: XX/XX