

Adipositas

Informationen in Leichter Sprache

Adipositas ist das medizinische Fachwort für eine starke Form von Übergewicht.

Übergewicht bedeutet:

Sie wiegen zu viel für Ihre Körper-Größe.

Das kommt meistens durch zu viel Fett im Körper.

Wie kann man Übergewicht feststellen?

Mit einer Formel kann man berechnen, ob eine Person Übergewicht, Normalgewicht oder Untergewicht hat. Die Formel heißt **Body-Mass-Index**, kurz **BMI**.

So berechnen Sie Ihren BMI:

1. Messen Sie Ihre Körper-Größe in Metern.
Zum Beispiel 1,70 Meter.
2. Wiegen Sie Ihr Körper-Gewicht in Kilogramm.
Zum Beispiel 70 Kg.
3. Rechnen Sie:
Ihre Körpergröße Mal Ihre Körper-Größe.
Also $1,70 \cdot 1,70$.
Das ergibt 2,89.
4. Teilen Sie das Körpergewicht durch dieses Ergebnis.
Also $70 \text{ Kg} \div 2,89$.
Das Ergebnis ist Ihr BMI.
Der BMI ist in diesem Fall 24,22.



Was bedeutet Ihr BMI?

Für Erwachsene gilt:

- ein BMI von 18,5 bis 24,9 bedeutet Normalgewicht.
- ein BMI von über 25 bedeutet Übergewicht.
- ein BMI von über 30 bedeutet Adipositas, also starkes Übergewicht.

Der BMI ist nur ein Hinweis.

Andere Dinge sind auch wichtig, wenn man Übergewicht feststellen möchte.

Zum Beispiel,

- Ihr Körper-Bau
- Ihr Alter
- wie viel Sie sich bewegen

Manchmal wird auch der Taillen-Umfang gemessen.

Das ist vor allem wichtig,

wenn man die Menge vom Bauchfett bestimmen möchte.

Die Ärztin oder der Arzt spricht mit Ihnen darüber.

Folgen von Übergewicht

Wenn der BMI höher ist,

dann können manche Krankheiten öfter auftreten.

Zum Beispiel

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie hoher Blutdruck oder Schlaganfall
- Zucker-Krankheit, also Diabetes Typ 2
- Probleme mit der Atmung, Leber oder Galle
- Probleme mit Gelenken, zum Beispiel der Hüfte, den Knien oder dem Rücken.



Personen mit Adipositas können früher sterben.

Übergewicht kann auch die Seele belasten.

Viele Menschen mit Übergewicht fühlen sich unwohl mit ihrem Körper.

Manchmal entstehen Depressionen oder Angst-Störungen.

Ursachen von Übergewicht

Es gibt viele Gründe für Übergewicht.

Zum Beispiel wenn Sie mehr Kalorien essen, als Ihr Körper braucht.

Dann speichert der Körper die Kalorien als Fett.

Das kann zum Beispiel passieren, wenn Sie

- viele Lebensmittel mit Fett, Zucker oder Weiß-Mehl anstatt Vollkorn-Mehl essen.
- oft große Portionen essen.
- zu schnell essen.
- zu wenig Sport machen oder zu viel sitzen.
- seelische Probleme haben.
- bestimmte Medikamente nehmen.

Übergewicht kann auch

von den Eltern an Kinder vererbt werden.

Wie häufig ist Übergewicht?

In Deutschland haben

53 von 100 Erwachsenen Übergewicht.

Davon haben 19 Adipositas.

Übergewicht kommt am häufigsten zwischen 45 und 64 Jahren vor.

Männer haben öfter Übergewicht als Frauen.



Untersuchungen bei Übergewicht

Wenn Sie Übergewicht haben,
sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt.
Dabei werden Sie zum Beispiel
nach diesen Punkten befragt:

- Ursachen für das Übergewicht
- Krankheiten
- Alltag und Beruf

Die Ärztin oder der Arzt misst verschiedene Werte.
Zum Beispiel Ihr Körpergewicht,
Ihre Körpergröße und den Taillen-Umfang.
Manchmal werden Blut-Werte gemessen.
Und es werden Untersuchungen
für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gemacht.
Zum Beispiel wird der Blutdruck gemessen.

Behandlung von Übergewicht

Übergewicht kann man oft behandeln.
Wenn Sie abnehmen wollen,
sollten Sie dauerhaft Gewicht abnehmen.

Das kann helfen,
Krankheiten zu vermeiden
und sich im Alltag besser zu fühlen.

Dieses Verhalten und diese Behandlungen
können Ihnen bei Übergewicht helfen:

- Ihre Ernährung ändern
- sich mehr bewegen
- Medikamente einnehmen
- mit einer Operation

Ernährung

Sie können weniger Kalorien essen,
oder mehr Kalorien verbrauchen.
Beides zusammen hilft am besten.
Essen Sie zum Beispiel weniger Fett oder Zucker.

Sie können verschiedene Ess-Formen ausprobieren.
Zum Beispiel:

- Essen Sie wie am Mittelmeer
viel Gemüse, Fisch und Olivenöl.
- vegetarisches Essen
- veganes Essen,
also ohne tierische Lebensmittel.
- Fasten,
also für eine bestimmte Zeit auf Ernährung verzichten.

Sie können ein Ernährungs-Tagebuch schreiben.
Das heißt:
Schreiben Sie auf, was Sie essen.
So erkennen Sie leichter,
was und wie viel Sie essen.

Schnelle Diäten helfen oft **nicht** auf Dauer.
Abnehmen sollte langsam passieren.
So haben Sie weniger Hunger
und nehmen **nicht** gleich wieder zu.

Bewegung

Bewegung hilft beim Abnehmen.
Der Körper verbrennt dann mehr Kalorien.
Außerdem stärkt Bewegung den Körper.

Fachleute empfehlen:
Bewegen Sie sich 30 Minuten
an 5 Tagen in der Woche.
Dabei sollten Sie schwitzen, aber **nicht** erschöpft sein.

Zusätzlich sollten Sie zum Beispiel einmal pro Woche
eine große Runde Radfahren oder Wandern.

So können Sie Bewegung im Alltag einbauen:

- fahren Sie mit dem Fahrrad
oder gehen Sie zu Fuß.
- nehmen Sie die Treppe, **nicht** den Aufzug.
- stehen Sie öfter vom Stuhl
oder dem Sofa auf.

Verhalten

Verhaltens-Therapie hilft, neue Gewohnheiten zu lernen.
Sie hilft beim Essen und bei Bewegung.
Mit Verhaltens-Therapie können Sie
gesunde Ernährung und Bewegung lernen.



Medikamente

Manchmal können Medikamente beim Abnehmen helfen.
Sie werden zusätzlich zu Ernährung und Bewegung eingesetzt.
Medikamente bekommen Sie nur bei einem sehr hohen BMI.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt spricht mit Ihnen.
Sie entscheiden gemeinsam,
ob Sie Medikamente einnehmen sollten.
Die gesetzliche Krankenkasse zahlt diese Medikamente **nicht**.
Man kann diese Medikamente auch selbst bezahlen.
Aber sie sind sehr teuer.

Diese Medikamente verringern das Hunger-Gefühl.
Sie denken dann,
dass Sie satt sind.

Die Medikamente müssen lange angewendet werden.
Wenn Sie die Einnahme beenden,
dann nehmen Sie oft wieder zu.

Einige dieser Medikamente werden gespritzt.
Darum nennen manche Menschen das Medikament:
Abnehm-Spritze.

Diese Medikamente können Nebenwirkungen haben.
Zum Beispiel:

- Übelkeit, Erbrechen und Durchfall
- Bauch-Schmerzen
- Kopf-Schmerzen

Fachleute wissen noch nicht viel über die Lang-Zeit-Wirkungen.
Es können auch gefährliche Nebenwirkungen auftreten.
Zum Beispiel eine Pankreatitis.



Das ist eine Entzündung der Bauch-Speichel-Drüse.
Daran kann man sterben.

Operation

Eine Operation kann helfen,
wenn andere Dinge **nicht** mehr helfen.

Durch eine Operation nehmen Sie viel ab.
Aber eine Operation ist eine große Belastung für den Körper.
Es gibt Risiken und Nebenwirkungen.
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie dabei.

Es gibt verschiedene Arten von Operationen.
Dabei wird der Magen verkleinert.
Dann nimmt der Körper weniger Nährstoffe auf.

Nach der Operation müssen Sie anders essen.
Sie müssen bestimmte Vitamine
und Mineralstoffe einnehmen.
Fachkräfte für Ernährung beraten Sie dabei.
Regelmäßige Blut-Abnahmen
zur Kontrolle sind wichtig.



Was können Sie selbst tun?

Essen Sie kleinere Portionen
und selten sehr fettiges oder sehr süßes Essen.

Fachleute empfehlen:

Essen Sie weniger

- Süßigkeiten und Chips
- Fast Food und Fertig-Essen
- Fleisch und Wurst mit viel Fett
- Käse mit viel Fett

Essen Sie dafür mehr:

- Gemüse
- Obst
- Vollkornbrot und Haferflocken
- gesunde Fette,
zum Beispiel Nüsse

Trinken Sie selten süße Getränke.

Zum Beispiel Cola oder Eistee.

Trinken Sie besser Wasser.

Trinken Sie am besten **keinen** Alkohol.

Alkohol enthält fast so viele Kalorien wie Fett.



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von Deximed.

Deximed ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr über Deximed erfahren Sie unter: www.deximed.de

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet Deximed

zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus

mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache

finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:

<https://deximed.de/home/klinische-themen/endokrinologie-stoffwechsel/patienteninformationen/ernaehrung-und-uebergewicht/uebergewicht/?rel=copylink>

Stand: Mai 2026