



„Adipositas ist eine der größten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit. Niemand ist schuld an seinem Übergewicht – aber jeder kann etwas daran verändern.“

Prof. Dr. Alfred Königsrainer, Sanitätsdirektor im St. Josef Gesundheitszentrum Meran-Bozen

Mehr als nur ein paar Kilogramm zu viel

ÜBERGEWICHT: Adipositas ist eine komplexe chronische Erkrankung mit weitreichenden Folgen – Risiko Bauchfett – Viele Möglichkeiten gegenzusteuern

MERAN (wib). Ein paar Kilo mehr auf der Waage, ein Hosensbund, der spannt, schnellere Atemzüge beim Treppensteigen: Übergewicht entsteht nicht von heute auf morgen, sondern schleicht sich leise und langsam an. Und es ist kein rein ästhetisches Problem, sondern kann zum stillen Risiko im Körper werden.



„Fettgewebe ist kein passiver Energiespeicher, sondern hormonell aktiv. Es beeinflusst zahlreiche Stoffwechselfvorgänge im Körper negativ.“

Dr. Hannes Stoll,
Facharzt für Innere Medizin

„Adipositas ist eine der größten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit“, sagt Prof. Dr. Alfred Königsrainer, Sanitätsdirektor des St. Josef Gesundheitszentrums Meran-Bozen. Die Zahlen zeichnen ein klares Bild: Millionen Menschen in Europa sind von der chronischen Krankheit betroffen, bei der sich übermäßig Körperfett ansammelt. Hunderttausende Todesfälle stehen jedes Jahr damit in Zusammenhang.

Übergewicht ist aber mehr als nur eine zu hohe Zahl auf der Waage. „Fettgewebe ist kein passiver Energiespeicher“, erklärt Dr. Hannes Stoll, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie im St. Josef Gesundheitszentrum. „Es ist hormonell aktiv und beeinflusst zahlreiche Stoffwechselfvorgänge im Körper.“ Besonders das sogenannte

viszerale Fett, das sich im Bauchraum rund um die Organe anlagert, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Es sendet Botenstoffe aus, fördert Entzündungsprozesse und kann langfristig das Gleichgewicht im Körper verschieben. Die Folgen zeigen sich oft erst Jahre später – dann aber umso deutlicher: Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte, gestörte Blutfette, Fettleber.

Mediziner sprechen häufig vom metabolischen Syndrom – eine systemische Stoffwechselstörung, bei der das gefährliche Zusammenspiel von Risikofaktoren die Entstehung schwer-



Übergewicht kann krank machen: Mit Hilfe von Ärzten und Ernährungstherapeuten kann man den überzähligen Kilos auf der Waage aber rechtzeitig den Kampf ansagen und Risikofaktoren identifizieren. St. Josef

wiegender Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Typ-2-Diabetes, chronische Nierenerkrankung und Gefäßverkalkungen begünstigt. Diagnostische Merkmale des metabolischen Syndroms sind: vermehrtes Bauchfett, Insulinresistenz bzw. erhöhter Blutzucker, Bluthochdruck, gestörte Blutfettwerte. Besonders tückisch: Viele dieser Veränderungen bleiben lange unbemerkt.

Ein Maß, das bei der Einschätzung des persönlichen Gesundheitsrisikos Orientierung gibt, ist der Taillenumfang. „Ein Wert über 80 Zentimetern bei Frauen und 94 Zentimetern bei Männern weist auf einen erhöhten Bauchfettanteil hin“, erklärt Dr. Stoll. Zusätzlich kann über eine Bioimpedanzanalyse (BIA) die Körperzusammensetzung bestimmt werden, also die Fett- und Muskelmasse sowie der Wasserhaushalt.

Adipositas hat viele Ursachen: „Genetische Faktoren, ungünstige Ernährungs- und

Lebensgewohnheiten sowie begünstigende Erkrankungen wie Depressionen, COPD oder hormonelle Störungen können eine Rolle spielen“, sagt der Internist. Die einfache Erklärung „zu viel gegessen, zu wenig bewegt“ greife zu kurz. Mit dieser Erkenntnis wächst auch ein wichtiger Perspektivenwechsel: weg von Schuldzuweisungen, hin zu einem besseren Verständnis der Erkrankung. „Es ist nicht Ihre Schuld, wenn Sie übergewichtig sind. Trotzdem haben nur Sie es

FAKTEN

Adipositas in Zahlen

- Rund 135 Millionen Menschen in Europa sind adipös (Body-Mass-Index BMI über 30; BMI = Körpergewicht in Kilogramm : Körpergröße in Meter²)
- Etwas mehr Frauen als Männer sind betroffen
- 8 Millionen Menschen sind morbid adipös (BMI über 40)
- Etwa 320.000 Todesfälle jährlich stehen im Zusammenhang mit Adipositas
- 24 Prozent der Kinder sind übergewichtig
- Bis zu 6 Prozent der Gesundheitsausgaben entfallen auf Adipositas und Folgeerkrankungen

in der Hand, daran etwas zu ändern“, appelliert Prof. Dr. Königsrainer an Betroffene.

Hier liegt die Chance. Denn so komplex die Ursachen sind, so vielfältig sind die Möglichkeiten gegenzusteuern. „Schon kleine Veränderungen im Alltag können den Stoffwechsel positiv beeinflussen“, betont Ernährungstherapeutin Brigitte Vinatzer. Meist brauche es keine radikalen Einschnitte, sondern konsequente Schritte, die gut in den Alltag passen. © Alle Rechte vorbehalten

BEWEGUNG

Die Mindestdosis

- 150–300 Minuten moderate Bewegung pro Woche
- oder 75–150 Minuten intensive Aktivität
- Faustregel: mindestens 30 Minuten täglich
- Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining empfohlen

ERNÄHRUNG

Der optimale Teller

- ½ Gemüse oder Salat
- ¼ Eiweiß (z. B. Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Fleisch)
- ¼ komplexe Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte, Kartoffeln)
- Ergänzt durch gesunde Fette (z. B. Olivenöl, Nüsse)

Kleine Schritte, große Wirkung

LEBENSSTIL: Alltagstaugliche Strategien entwickeln – Die Bedeutung von optimaler Ernährung und aktivem Alltag für die Gesundheit

MERAN (wib). Maria, 52, hat vieles ausprobiert. Diäten, Verzicht, kurzfristige Kuren. „Am Anfang hat es immer funktioniert, aber dann kam alles wieder zurück“, erzählt sie. Heute geht sie einen anderen Weg: mehr Bewegung im Alltag, bewusster essen, weniger Druck.

Genau das empfehlen auch die Expertinnen und Experten. „Der Schlüssel liegt nicht in radikalen Diäten, sondern in einer nachhaltigen Lebensstiländerung“, sagt Ernährungstherapeutin Brigitte Vinatzer. Entscheidend sei, dass Veränderungen zum eigenen Alltag passen und langfristig durchgehalten werden können.

Ein zentrales Element ist die Ernährung. Besonders gut untersucht ist die mediterrane Kost: viel Gemüse, eine ausgewogene Menge an Getreide-



„Nicht radikale Diäten, sondern eine nachhaltige Lebensstiländerung ist der Schlüssel zu einem gesunden Gewicht.“

Brigitte Vinatzer, Ernährungstherapeutin

und Milchprodukten, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, hochwertiges Olivenöl, dazu Fisch und nur wenig Fleisch. Das gilt als wissenschaftlich belegte Grundlage zur Vorbeugung von Adipositas und Folgeerkrankungen. Der „optimale Teller“ sieht laut Vinatzer folgendermaßen aus: Die Hälfte der Mahlzeit besteht aus Gemüse, ergänzt durch eine ausgewogene Kombination aus hochwertigen Proteinquellen, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten.

„Es geht nicht um Verbote, sondern um die richtige Zusammensetzung“, so Vinatzer.

Auch Bewegung spielt eine Schlüsselrolle. Mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag stellen einen wesentlichen Baustein der Prävention dar. Ideal ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauersport. Ganz allgemein sollte man sich einen aktiven Lebensstil angewöhnen: Treppe statt Aufzug, Auto öfter stehen lassen und zu Fuß gehen, beim Sitzen immer wieder aufstehen.

Wichtig ist vor allem eines: realistische Ziele. „Viele scheitern nicht am Wissen, sondern an zu hohen Erwartungen“, sagt Vinatzer. Kleine Schritte seien oft wirksamer als große Vorsätze.

Und noch ein Punkt liegt den Experten besonders am Herzen: hartnäckige Mythen zu entkräften. „Es gibt keine einzelnen Lebensmittel, die per se dick machen – und auch keine Wunderdiäten, die dauerhaft funktionieren“, so Vinatzer.

Für Maria hat sich der Perspektivenwechsel gelohnt. Die Waage ist heute nicht mehr ihr Gegner – sondern nur noch ein Messinstrument unter vielen. Sie achtet auf ausgewogene Mahlzeiten, trinkt viel, nascht selten – dann aber mit Genuss, und ist, wann immer es geht, in Bewegung. „Ein gesunder Lebensstil ist kein kurzfristiges



Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) gibt Aufschluss über die Körperzusammensetzung. St. Josef

Projekt, sondern eine lebenslange Aufgabe, die Konsequenz erfordert, sich aber bezahlt macht“, betont Vinatzer. © Alle Rechte vorbehalten

Wenn der Lebensstil allein nicht mehr reicht

MEDIZIN: Von Medikamenten und chirurgischen Eingriffen – „Kein Ersatz für gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung“ – Ganzheitliches Behandlungskonzept

MERAN (wib). Nicht immer führt eine konsequente Lebensstiländerung zum gewünschten Erfolg. Für manche Betroffene bleibt das Gewicht trotz gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung hartnäckig bestehen. „Dann können zusätzliche Therapieoptionen sinnvoll sein“, erklärt Internist Dr. Hannes Stoll.

Dazu zählen moderne Medikamente wie sogenannte GLP-1- und GIP-Analoga – oft als „Abnehmspritze“ bezeichnet. Wirkstoffe wie Semaglutid oder Tirzepatid greifen in die Appetitregulation ein: Sie verstärken das Sättigungsgefühl und helfen, die Nah-

rungsaufnahme zu reduzieren. „Eine medikamentöse Therapie kann eine wertvolle Unterstützung sein, muss aber stets in ein ganzheitliches Behandlungskonzept eingebettet sein, um Nebenwirkungen zu minimieren und langfristige Effekte abzusichern“, betonen die Experten des St. Josef Gesundheitszentrums. Als Nebenwirkung treten mitunter Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit oder Völlegefühl auf. Zudem kann es nach dem Absetzen zur erneuten Gewichtszunahme kommen.

Medikamente sind aber kein Ersatz für einen gesunden Le-



Medikamente wie die „Abnehmspritze“ können helfen, langfristigen Erfolg haben sie aber nur, wenn auch die Ernährung stimmt und der Alltag von Bewegung und Sport geprägt ist. Shutterstock

bensstil mit ausreichend Bewegung sowie einer angepassten Ernährung. „Entscheidend ist die Kombination aus Ernährung, Bewegung und – wenn nötig – medizinischer Therapie“, betonen Dr. Hannes Stoll und Ernährungstherapeutin Brigitte Vinatzer. In schweren Fällen kann auch ein chirurgischer Eingriff zur Reduktion der Kalorienzufuhr in den Körper notwendig sein. Doch auch hier gilt: Ohne begleitende Lebensstiländerung bleibt der langfristige Erfolg begrenzt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Behandlung von Begleiterkrankungen. Regelmäßige Blut-

druckkontrollen dienen der frühzeitigen Erkennung und Behandlung von Hypertonie, während Urinalysen und Blutuntersuchungen ergänzend helfen, chronische, häufig lange symptomlos verlaufende Nierenerkrankungen rechtzeitig zu identifizieren. „Regelmäßige Kontrollen sind entscheidend, um frühzeitig gegensteuern zu können“, betont Dr. Stoll. Prof. Dr. Alfred Königsrainer bringt es auf den Punkt: Realistische Ziele, professionelle Unterstützung und ein aktives Mitwirken der Betroffenen entscheiden letztlich über den Therapieerfolg.“ © Alle Rechte vorbehalten