

Bad Nauheimer Gespräche

Herausforderung Adipositas: Es geht um Eigenverantwortung und gesellschaftliche Fürsorge

Um nichts Geringeres als eine der führenden Ursachen für Tod und Behinderung in Europa und Deutschland ging es bei den Bad Nauheimer Gesprächen am 6. Mai 2025: Unter dem Titel „Herausforderung Adipositas: Neue Optionen für eine wirksame Prävention und Behandlung“ stellte der renommierte Adipositas- und Diabetesforscher Prof. Dr. Hans Hauner aktuellste Forschungsergebnisse vor. Dabei machte er klar, dass neben den Betroffenen selbst auch Gesellschaft und Politik gefordert sind, um die Menschen in Deutschland besser zu unterstützen, statt sie auch zukünftig weitgehend sich selbst zu überlassen.



Prof. Dr. Ursel Heudorf, 1. Geschäftsführendes Vorstandsmitglied des Bad Nauheimer Gespräche e. V. und Moderatorin der Veranstaltung mit Referent Prof. Dr. Hans Hauner

Adipositas ist aktuell ein großes gesellschaftliches Problem, wie Prof. Dr. Ursel Heudorf einleitend feststellte. Als Moderatorin führte sie auch durch diese Veranstal-

tung und übergab nach einer kurzen Vorstellung seiner Person das Wort an Prof. Dr. Hans Hauner. Dessen Hauptforschungsgebiete sind Adipositas und Diabetes. So sprach er anschließend eindringlich anhand konkreter Zahlen, Studien und Beispiele über die Ursachen von Adipositas und Übergewicht, Präventions- und Therapiemöglichkeiten sowie die Rolle von Politik und Gesellschaft. Dafür veranschaulichte er zunächst das aktuelle Ausmaß: Ein Viertel der Bevölkerung in Deutschland sei mit einem Body Mass Index (BMI) von größer als 30 adipös. 60 Prozent haben einen BMI von mehr als 27 und gelten damit als übergewichtig. Tendenz steigend. Männer seien stärker betroffen als Frauen. Das könne unter anderem mit dem gesellschaftlichen Druck auf Frauen zusammenhängen, schlank zu sein. Allerdings überholen die Frauen die Männer gewichtsmäßig im Alter zwischen 60 und 80 Jahren. Dann gebe es fast keine normalgewichtigen Menschen mehr.

Adipositas sei heute ein weltweites Phänomen: Über eine Milliarde Menschen würden weltweit als adipös gelten. Die WHO habe schon vor über 20 Jahren festgestellt, dass Adipositas eine chronische Krankheit ist. Während sie diese sogar als Epidemie einstufte, sei Adipositas in Deutschland noch nicht einmal als Krankheit anerkannt. Es gebe zwar mittlerweile wirklich gute Therapiemöglichkeiten, allerdings fallen für diese teilweise hohe Kosten an und sie werden von den Krankenkassen nur in Einzelfällen übernommen. Dadurch würden Betroffene oft allein dastehen, vor allem wenn sie über wenig finanzielle Mittel verfügen.

Das sei besonders dramatisch, da zu viel Körperfett nahezu jedes Organ belaste, sodass sich das Risiko für zahlreiche Begleit- und Folgeerkrankungen, wie die des Herzkreislauf-Systems, Typ-3-Diabetes, Krebs oder chronische Atemwegserkrankungen erhöht. Das wiederum wirke sich auch negativ auf das Gesundheitssystem aus. Da die Erkrankung sichtbar ist, haben Betroffene zusätzlich mit Stigmatisierung und Diskriminierung zu kämpfen. Insgesamt werde das Thema viel zu wenig beachtet – vom Gesundheitssystem und von der Gesellschaft.

Verschiedene Faktoren verursachen Adipositas

Die Ursache für die deutliche Zunahme von Übergewicht und Adipositas liege in einem Zusammenspiel von individuellen, sozialen, politischen und ökonomischen Faktoren. Sich bei der Behandlung nur auf einen zu beschränken, führe daher kaum zum Erfolg. Insgesamt 700 Einflussfaktoren wurden identifiziert, die miteinander zusammenhängen. Dabei ist Adipositas zu 50 Prozent genetisch geprägt. Allerdings bestimme unsere Umgebung, wie stark sich diese Belastung tatsächlich auswirkt. Entscheidend sei vor allem der Lebensstil. Der ist im Fall von Adipositas häufig gekennzeichnet durch einen hohen Medienkonsum (TV, PC, Smartphone), Bewegungsarmut, Sitzen, energiereiche Getränke, kalorienreiches Fastfood, übermäßige Portionsmengen und Snacking.

Vor allem das Überangebot von Snacks in Kombination mit der Tatsache, dass Snacking oft unterbewusst passiert, belaste die Energiebilanz: Gegessen wird, weil etwas verfügbar ist und aus Lust, nicht aufgrund von Hunger. Wegen dieser ständigen Verführung essen wir oft über die Sättigung hinaus. Eine übermäßige Energiezufuhr durch fettreiche Kost, hochprozessierte Lebensmittel, Fastfood, Convenience-Lebensmittel, Snacks zwischendurch, unregelmäßige Mahlzeiten sowie energiereiche Getränke sei dann auch die wichtigste Ursache für Adipositas.

Die erfolgreiche Behandlung umfasst mehrere Elemente

Am besten wäre es, mit Prävention der Entstehung von Adipositas vorzubeugen, sodass Menschen ihr Normalgewicht halten können. Dafür gab Hauner zahlreiche Tipps für eine gesunde Ernährung, wie zum Beispiel bewusster essen, den Anteil an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten erhöhen sowie Fleisch reduzieren. Gleichzeitig gebe

es mittlerweile wirklich gute Therapiemöglichkeiten, um das Gewicht zu senken. Schwieriger sei es, das Gewicht dann auch zu halten. Hierfür brauche es längerfristige Betreuungskonzepte.

Hauner erläuterte anschließend die verschiedenen Elemente aktueller Behandlungskonzepte. Wichtig sei, dass am Anfang immer eine Anamnese stehe. Sie erfasse den Hintergrund, warum eine Person adipös geworden ist, die Diagnostik und die individuelle Motivation. Auf dieser Basis werde ein persönlicher Therapieplan erstellt. Er enthalte immer eine multimodale Basistherapie, bestehend aus Ernährungsumstellung, Bewegungssteigerung und Verhaltensänderung und lasse sich um weitere Elemente, wie Medikamente und chirurgische Eingriffe ergänzen.

Unterschiedliche Möglichkeiten für Ernährungsveränderung

Anders als noch bis vor 30 Jahren hätten Betroffene heute ganz verschiedene Möglichkeiten, ihre Ernährung zu verändern. Zahlreiche Studien hätten mittlerweile verschiedenste Diäten, wie zum Beispiel energiereduzierte Kostformen, intermittierendes Fasten, zeitbegrenztes Essen, Mahlzeitenersatzstrategie oder sehr niedrig kalorische Diäten („Formuladiäten“, auch VLCD/Very Low Calorie Diet) miteinander verglichen. Die Ergebnisse zeigen: Man könne sich aussuchen, was am besten zu einem passe. Denn am wichtigsten sei es, die Vorlieben der Menschen zu berücksichtigen, sodass sie wirklich mitziehen.

Bewegung ist wichtig und hat moderate Auswirkung aufs Gewicht

Bewegung sei generell enorm wichtig, schließlich habe sich der Mensch noch nie so wenig bewegt wie in den vergangenen 20 Jahren. Gleichzeitig werde der Effekt von mehr Bewegung auf das Gewicht oft überschätzt. Die zusätzliche Gewichtsabnahme durch Sport betrage durchschnittlich ein bis drei Kilogramm – es sei denn, er wird im extremen Ausmaß betrieben.

Krankenkassen übernehmen „App auf Rezept“

Seit Oktober 2020 stehe im Rahmen der Digitalen Gesundheitsanwendungen (DIGAs) mit der „App auf Rezept“ ein komplettes Programm mit Ernährungsinformationen und Bewegungsübungen zur Verfügung. Damit lasse sich

über die App allein abnehmen. Das gelinge in Teilen gut, vorausgesetzt, es liegt eine App-Affinität vor. Insgesamt werde die App genutzt, Tendenz scheinbar steigend – und wirke sogar besser als die persönliche Beratung. Wird ein Medikament vom Hausarzt verordnet, übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Mit Oviva Direkt und zanadio sind aktuell zwei Apps für die Adipositas-Behandlung zugelassen.

Gute Erfolgschancen durch Medikamente und Adipositas-Chirurgie

Wenn Ernährungsumstellung, Bewegungssteigerung und Verhaltensänderung nicht ausreichen, stehen mit Medikamenten und Adipositas-Chirurgie weitere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Bei den Medikamenten seien aktuell vier verfügbar: Orlistat, Liraglutid, Semaglutid und Tirzepatid. Die bereits aus der Diabetesbehandlung bekannten Wirkstoffe seien alle verschreibungspflichtig, werden aber von den Krankenkassen für die Adipositasbehandlung nicht übernommen. Sie seien im Allgemeinen gut verträglich und markierten einen Zeitenwandel in der medikamentösen Behandlung von Adipositas. Im Gegensatz zum Einsatz bei Diabetes seien allerdings alle Medikamente aktuell noch recht teuer. Die meisten Menschen, vor allem sozial schwache, könnten sie sich momentan aufgrund der hohen Kosten nicht leisten. Es sei davon auszugehen, dass sich das in der nächsten Zeit ändert, vor allem, weil gerade Start-ups in diesem Bereich entstehen. Dennoch habe hier auch die Politik eine Aufgabe.

Von der Beschaffung übers Internet rät Hauner ab: Es seien eben Medikamente, die viele Vorteile haben, aber auch gewisse Risiken bergen. Für den richtigen Einsatz und die passende Dosierung braucht es medizinischen Sachverstand, weshalb die Einnahme unbedingt unter medizinische Betreuung gehöre.

Chirurgische Eingriffe (Schlauchmagen oder Magen-By-pass) bieten vor allem Menschen mit einem BMI über 40, also 120 kg aufwärts, Hilfe, bei denen nichts anderes funktioniert hat. Sie hätten meist große gesundheitliche Probleme, eine stark eingeschränkte Lebensqualität und seien gegebenenfalls nicht mehr arbeitsfähig. Die effizienten und durchaus empfehlenswerten Eingriffe erfolgen in der Regel über Schlüssellochchirurgie und seien relativ sicher, sofern sie in zertifizierten Zentren durchgeführt werden.

Adipöse Menschen in Deutschland weitgehend alleingelassen

Von den insgesamt guten Therapiemöglichkeiten seien DIGA-Leistungen die einzigen, auf die Betroffene tatsächlich einen Rechtsanspruch haben. Vor diesem Hintergrund spricht Hauner von einer katastrophalen Unterversorgung in Deutschland. Aus seiner Sicht haben Menschen durchaus eine Eigenverantwortung, sie dürfen aber nicht alleine gelassen werden. Die Industrie gebe viel Geld aus, um Menschen dazu zu verleiten, sich ungesund zu verhalten. So müssten wir alle mit einer dick machenden Umwelt klarkommen. Menschen, die nicht stabil sind, würden das einfach nicht schaffen. Hier müsste definitiv mehr getan werden. Hauner mahnt, dass wir aktuell den gesellschaftspolitischen Anteil an dem Problem vernachlässigen.

Den Mythos, dass Gesundheitserziehung als Schulfach das Problem lösen würde, entzauberte Hauner: Es hätte dutzende Programme gegeben, die leider alle gescheitert seien: Kinder lassen sich begeistern und solange die Eltern mitziehen, funktioniere bei ihnen Prävention. Allerdings ändere sich das schlagartig in der Pubertät. Dann zählten andere Werte. Die schulische Erziehung habe damit keine bleibende Wirkung. Dennoch sei es wichtig, gesunde Ernährung als Teil des Schulunterrichts zu vermitteln.

Es müssten zusätzlich weitere Maßnahmen ergriffen werden. Als Leuchtturm-Beispiel auch für politischen Mut führte Hauner in diesem Zusammenhang Großbritannien an: Hier seien die Schulen unter Toni Blair gesetzlich gezwungen worden, gesundes Essen und Getränke anzubieten. Politische Einigkeit habe ein solches Gesetz möglich gemacht.

Gesellschaft und Politik sind gefordert

In Deutschland seien die Menschen bereit für stärkere Maßnahmen. So habe eine Studie unter Adipositas-Betroffenen ergeben: Sie sind dafür, gesunde Lebensmittel von der Mehrwertsteuer zu befreien, eine Zuckersteuer einzuführen und Werbung für dickmachende Getränke und Lebensmittel einzuschränken. Allerdings stoße die Zuckersteuer in Deutschland politisch auf heftigen Widerstand und wurde immer wieder abgewiegelt. Dabei sei sie durchaus üblich, sowohl in europäischen als auch in arabischen Staaten.



Prof. Dr. Hans Hauner und Prof. Dr. Ursel Heudorf in der abschließenden Diskussion mit dem On- und Offline-Publikum

Klar dürfe man keine Wunder erwarten, aber es gäbe immer wieder Studien und Beweise, die zeigen: Der Zuckerkonsum geht dadurch zurück und teilweise auch der BMI. Das bedeute: Die Zuckersteuer wirkt! Allerdings kann sie eben auch nur ein Baustein sein oder vielmehr ein Signal. Aber bislang passiere da in Deutschland wenig. Und es stehe auch nichts davon im aktuellen Koalitionsvertrag. Initiativen der vergangenen Jahre wie die Einführung des Nutriscore oder die freiwillige Selbstverpflichtung der Industrie zur Reduktion von Zucker, Fett und Salz in Lebensmitteln könne man als gescheitert, weil wirkungslos betrachten. Ein Werbeverbot für Kindernahrungsmittel wie in Schweden sei bei uns gescheitert. Da könne man schon verzweifeln. Die Frage sei: Wo ist der Mut, der Regierung zu sagen: Wir ändern einfach die Regeln? Es beeinflusse ja nicht den Wettbewerb! Hier bestehe großer Diskussionsbedarf.

Vertiefende Fragen in der abschließenden Diskussion

Abschließend vertieften Hauner und Heudorf in der Diskussion mit dem On- und Offline-Publikum das Thema vor allem durch Fragen rund um eine mögliche Ernährungsveränderung, Auswirkungen von Psychopharmaka auf das Gewicht und die Zuständigkeiten der verschiedenen Ministerien für die entsprechenden Maßnahmen. Dabei wurde nochmals deutlich: Eigenverantwortung und öffentliche Fürsorge – beides wird gebraucht, um Adipositas erfolgreich entgegenzuwirken. Gesunder Menschenverstand sei dabei in jedem Fall eine wichtige Grundlage und fehle manchmal auch in der Politik.

– Text und Fotos: Anke Schölzel, freie Autorin –

Die Bad Nauheimer Gespräche wurden mit der Zielsetzung ins Leben gerufen, Themen von allgemeinem, sozial-, gesundheits- und gesellschaftspolitischem Interesse der interessierten Öffentlichkeit nahezubringen. Seit 1979 gibt es den Förderkreis Bad Nauheimer Gespräche e. V. als selbstständigen, von den Kammerfinanzen weitgehend unabhängigen, gemeinnützigen Verein. Veranstaltet werden Diskussionsrunden, Fachvorträge und Autorenlesungen.

Quelle: www.bad-nauheimer-gespraech.de