

Welt-Adipositas-Tag

Eine unterschätzte Gefahr – Starkes Übergewicht betrifft immer mehr Menschen

Berlin, 04. März 2024 - Adipositas, also starkes Übergewicht beziehungsweise Fettleibigkeit, wird seit 2020 in Deutschland [offiziell als Krankheit](#) anerkannt. Zur Definition von Adipositas wird der Body-Mass-Index (kurz: BMI) herangezogen, der Körpergewicht und Körpergröße miteinander ins Verhältnis setzt. Ab einem BMI von 30 sprechen Ärzt*innen von Adipositas.

Wie viele Menschen sind von Adipositas betroffen?

Übergewicht und Adipositas haben in den letzten Jahren vor allem in den Industrieländern stark zugenommen. Weltweit lebten 2020 bereits fast eine Milliarde Menschen mit Fettleibigkeit. Das ist einer von sieben Menschen. Die [World Obesity Foundation](#) rechnet damit, dass es bis 2035 bereits 1,9 Milliarden Menschen betrifft. Das bedeutet, dass ein Viertel der Menschen an Adipositas leiden wird. Besonders besorgniserregend: Adipositas bei Kindern soll bis 2035 um 100 Prozent ansteigen.

Wie viele Menschen sind von Adipositas betroffen?

Übergewicht und Adipositas haben in den letzten Jahren vor allem in den Industrieländern stark zugenommen. Weltweit lebten 2020 bereits fast eine Milliarde Menschen mit Fettleibigkeit. Das ist einer von sieben Menschen. Die [World Obesity Foundation](#) rechnet damit, dass es bis 2035 bereits 1,9 Milliarden Menschen betrifft. Das bedeutet, dass ein Viertel der Menschen an Adipositas leiden wird. Besonders besorgniserregend: Adipositas bei Kindern soll bis 2035 um 100 Prozent ansteigen.

„Die Anzahl an Menschen, die von starkem Übergewicht betroffen sind, steigt auch in Deutschland immer weiter an“, weiß Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva. „Dabei sind die Ursachen für Adipositas vielfältig. Neben ungünstigem individuellen Bewegungs-, Ess- und Trinkverhalten gibt es auch familiäre und gesellschaftliche Einflüsse, die Adipositas begünstigen.“

Auch in Deutschland ist Adipositas ein Problem. Laut [OECD](#) litten 2021 bereits 17 Prozent der deutschen Erwachsenen an sehr starkem Übergewicht. Bestätigt werden die Zahlen auch vom Robert Koch Institut ([RKI](#)): 18,1 Prozent der Frauen und Männer haben ein BMI von 30 und mehr. Mehr als die Hälfte der Erwachsenen (54 Prozent) leiden unter Übergewicht, einschließlich Adipositas.

Welche Auswirkungen hat Adipositas?

Wie hoch das Risiko für Adipositas Folgeerkrankungen ist, hängt unter anderem vom Adipositas Grad ab. „Grundsätzlich begünstigt starkes Übergewicht aber die Entwicklung vieler

Gesundheitsprobleme und Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herzkreislaufleiden. Zudem tritt Adipositas oft zusammen mit erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten auf – eine Kombination von Faktoren, die ein zusätzliches Erkrankungsrisiko darstellen“, erklärt Veronika Albers.

Adipositas ist aber nicht nur ein medizinisches Problem. Stark übergewichtige Menschen sehen sich vielfältigen Formen von Stigmatisierung und Diskriminierung ausgesetzt, was wiederum schwerwiegende psychische und soziale Folgen hat.

Starkes Übergewicht hat nicht nur Auswirkungen auf die individuelle Gesundheit von Betroffenen, sondern beeinflusst auch die globale Wirtschaft. Die [World Obesity Foundation](#) geht davon aus, dass Adipositas und Übergewicht die globale Wirtschaft bis 2035 mit Kosten in Höhe von 4,32 Billionen US-Dollar belasten wird.

Was wir gegen Übergewicht und Adipositas tun können?

„Adipositas ist ein gesamtgesellschaftliches Problem, über das mehr gesprochen werden muss. Der Welt-Adipositas-Tag ist dafür ein perfekter Anlass. Es reicht allerdings nicht, das Thema nur einmal im Jahr anzusprechen“, so Veronika Albers. „Adipositas ist eine chronische Krankheit, die auch in Deutschland ein zentrales und häufig vorkommendes Gesundheitsproblem darstellt.“

Um Adipositas zu bekämpfen, ist es wichtig, sowohl die Öffentlichkeit als auch Betroffene über das Thema und insbesondere über aktuelle Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Denn auch wenn das Thema Abnehmen in den Medien sehr präsent ist, müssen Menschen mit Übergewicht mehr über die komplexen Ursachen ihrer Krankheit lernen und verstehen: beispielsweise welche Rolle der Energiestoffwechsel, die Nährstoffe, Sättigungsmechanismen oder auch der Lebensstil spielen.

Digitale Adipositas-Therapie als Helfer

Digitale Gesundheitsanwendungen (kurz DiGA) können dabei helfen, Versorgungslücken zu kompensieren. Der Vorteil für Betroffene: Die Starthürde ist vergleichsweise gering. Adipöse Menschen können direkt loslegen und sich von zu Hause aus mit ihrer Krankheit beschäftigen.

Mit der Oviva-App und der digitalen Gesundheitsanwendung Oviva Direkt lernen Menschen mit Adipositas, basierend auf ihrer individuellen Situation, ihre Ernährung dauerhaft umzustellen. Dabei werden gemeinsam mit einer zertifizierten Ernährungsfachkraft persönliche Ziele festgelegt. Im Anschluss daran hilft die App rund um die Uhr dabei, die Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Über diese können im persönlichen Foto-Ess-Tagebuch Mahlzeiten festgehalten und tägliche Fortschritte erfasst werden. Die Nutzer*innen erhalten eine Mahlzeiten-Auswertung mit Tipps, jede Woche Lerninhalte zu Themen rund um Ernährung, Bewegung, Motivation und Gewohnheiten und können bei Fragen ihre Ernährungsfachkraft im Chat kontaktieren.

Über Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/c/adipositas/>