



Unsere Gesellschaft und das gewaltige Angebot an Lebensmitteln mit fetten, süßen oder salzigen Inhaltsstoffen macht die Versuchung für einen dickmachenden Lebensstil groß. Fettleibigkeit ist allerdings nicht das Ergebnis von Zügellosigkeit und mangelnder Disziplin, sondern stellt eine chronische Erkrankung dar, die für die betroffenen Menschen zum Teil heftige physische und psychische Auswirkungen haben kann. Foto: Jürgen Fälschle/stock.adobe.com

Volkskrankheit Übergewicht

Lebensqualität Laut Robert-Koch-Institut sind in Deutschland rund 46 Prozent der Frauen und 60 Prozent der Männer von Übergewicht oder Adipositas betroffen – Tendenz steigend, gerade auch bei Kindern und Jugendlichen. Ist das Normalgewicht nicht mehr normal?

Von Hans-Rolf Goebel

Von Adipositas spricht man bei schwerem Übergewicht. Hierbei handelt es sich nicht um die berühmten paar Kilos zu viel, sondern um eine Krankheit, die den Betroffenen physisch wie psychisch erheblich zusetzen kann. Dr. Johannes Oepen ist Vorsitzender des Adipositasnetzwerks Rheinland-Pfalz und war Chefarzt der Klinik Viktoriastift in Bad Kreuznach. Man spürt, dass er seinen Ärger nur schwer zurückhalten kann, wenn es darum geht, wie häufig Men-

schen mit Fettleibigkeit in der Gesellschaft wie Aussätzige behandelt werden. „Der einfach so daher gesagte Satz, 'Sollen die doch abnehmen, dann geht es ihnen auch besser' verkennt völlig, dass Fettleibigkeit eine Krankheit ist, die man nicht los wird, wenn man sie hat“, sagt Oepen. „Aber man kann trotz dieser Erkrankung eine bessere Lebensqualität erreichen.“

Chirurgische Eingriffe wie eine Magenverkleinerung sind schonender geworden und auch Medikamente zur Gewichtsreduktion, die lange Zeit in der Behandlung von Adipositas eine eher untergeordnete Rolle gespielt haben, sind heute wirksamer und nebenwirkungsärmer.

Mit einem Ausflug in die Menschheitsgeschichte illustriert Oepen, wie Fettleibigkeit entstand und in zahlreichen Kulturen zum gesellschaftlichen Statussymbol wurde. „Die Wiege der Menschheit, mit der Unterscheidung zwischen Jägern und Sammlern, stand in Afrika. Der Jäger war ständig in Bewegung, der Sammler hortete seine Beute und aß sie zeitnah, damit sie nicht verdarb oder von anderen gestohlen wurde. So nahm er an Gewicht zu.“ Von den Zeiten der beginnenden Sesshaftigkeit der Menschen, in der Nahrung durch Vergärung länger haltbar gemacht wurde, bis zum Zeitalter der Könige und Fürsten, in dem das Belebtheitssymbol für Wohlstand und gesellschaftlichen Rang war, nahm die Lebenserwartung kontinuierlich zu.

„Lebensdauer und Wohlstand sind Effekte der Überernährung. Mehr Lebensqualität brachten sie nicht“, sagt Oepen. Der Mensch habe eine Sehnsucht nach fett, süß und salzig. Diese Vorlieben spiegeln sich in den Wirtschaftswunderjahren, beispiels-

weise in Begriffen wie „die gute Butter“, wider. Bundeskanzler Ludwig Ehrhard oder auch die Industriemagnaten der Nachkriegszeit trugen den Wohlstandsbauch geradezu symbolträchtig für ein Land im Aufschwung vor sich her. Das Überangebot wurde zum Maß aller Dinge.

Heute leben wir in einer Umgebung, die Fettleibigkeit aktiv fördert. Kinder bewegen sich Stu-

man lindern, aber nicht heilen kann. „Niemand käme auf den Gedanken, einem Menschen, der an Asthma leidet, vorzuwerfen, er

sei selbst schuld an seiner Erkrankung und strengte sich nicht genug an, damit es ihm besser geht“, sagt Oepen.

„Lebensdauer und Wohlstand sind Effekte der Überernährung. Mehr Lebensqualität brachten sie nicht.“

Dr. Johannes Oepen, Vorsitzender des Adipositasnetzwerks Rheinland-Pfalz

dien zufolge nur rund eine Stunde am Tag. Früher gingen Kinder zu Fuß zur Schule oder fuhren mit dem Fahrrad. Heute werden sie von Mama und Papa mit dem Auto vorgefahren. „Schulhöfe laden viel zu wenig zu Pausenspielen oder zum Austoben ein“, sagt Oepen. „Ich plädiere für mehr Anstrengungsfreude. Auch die moderne digitale Kommunikation ist uns in Richtung Inaktivität entglitten. Schickt man die Kinder heute raus zum Spielen, dann bewegen sie sich nicht, sondern setzen sich aufs Mäuerchen und schicken sich gegenseitig TikTok-Filmchen.“

Trete die Fettleibigkeit dann ein, würden diese Menschen stigmatisiert. „Gerade die Kinder zermürbt das. Sie geben sich selbst die Schuld für ihr Aussehen, glauben, sich nicht genug Mühe bei der Bekämpfung des Übergewichts gegeben zu haben und werden darin von der Gesellschaft auch noch bestärkt.“

Es sei höchste Zeit, das gesellschaftliche Bewusstsein dafür zu fördern, dass Adipositas eine chronische Erkrankung ist, die

Zur Person

Foto: Hans-Rolf Goebel



Dr. Johannes Oepen wurde 1953 in Freiburg im Breisgau geboren. Er studierte Medizin an der Philipps-Universität Marburg und schloss dann ein klinisches Studium an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz an. 1978 promovierte Oepen und absolvierte anschließend seine Wehrpflicht als Stabsarzt. Danach war er als Stationsarzt an der Universitäts-Kinderklinik Mainz, als Oberarzt in der Taunusklinik Falkenstein und als Chefarzt in der Kli-

nik Viktoriastift in Bad Kreuznach tätig. Oepen ist Mitglied zahlreicher Fachgesellschaften, unter anderem der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) und der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG). Seit 2003 ist er Vorsitzender des Adipositasnetzwerks Rheinland-Pfalz.

Weitere Informationen:
www.adipositas-rlp.de

Adipositas

Adipositas ist eine chronische Krankheit und Folge eines unausgewogenen Energiehaushalts. Das heißt, adipöse Menschen nehmen mehr Energie, also Kalorien, zu sich, als der Körper verbraucht. Diese überschüssige Energie wird in Form von Fett im Körper gespeichert. Adipositas gilt als Auslöser und Risikofaktor für mehr als 60 Begleit- und Folgeerkrankungen, unter anderem für Bluthochdruck, Schädigung der Herzkranzgefäße, Typ-2-Diabetes sowie psychische Erkrankungen. Auch die Immunantwort gegen Krankheitserreger wird geschwächt.

Seit den 1970er Jahren hat sich das Auftreten von Adipositas weltweit und in Deutschland fast verdreifacht. Medizinerinnen und Mediziner sprechen ab einem Body-Mass-Index (BMI) von mindestens 30 von krankhaftem Übergewicht. Der BMI setzt Gewicht und Körpergröße ins Verhältnis. Die Formel lautet: Körpergewicht (in Kilogramm) geteilt durch Körpergröße (in Metern) zum Quadrat.