

## Adipositas

# KRANKHEIT kompakt:

**Name:** Fettleibigkeit, Adipositas

**Definition:** Übergewicht besteht, wenn der BMI (Body Mass Index, Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat)  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$  ist, Adipositas bei einem BMI  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ .

**Symptome:** Adipöse Menschen erkranken häufiger als Normalgewichtige an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Koronarer Herzerkrankung sowie an Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Gicht.

**Diagnose:** Neben dem BMI gibt auch die Körperfettverteilung Aufschluss über das Gesundheitsrisiko: Bei einem Taillenumfang  $\geq 88 \text{ cm}$  bei Frauen bzw.  $\geq 102 \text{ cm}$  bei Männern liegt eine abdominale Adipositas vor, bei der sich die Fettpolster vor allem im Bauchraum (Abdomen) ansammeln. Bei Personen mit BMI  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$  sollte stets der Taillenumfang gemessen werden.

**Therapie:** Weniger essen, mehr bewegen – dieser Ratschlag allein führt selten zum erwünschten Erfolg. Aufklärung und Erziehung zu einer gesunden Lebensweise sollten schon früh – beispielsweise im Kindergarten und in der Vorschule – gefördert werden.

**Vorkommen/Häufigkeit/Wer ist betroffen:** Etwa jeder dritte Deutsche ist übergewichtig und sollte aus medizinischen Gründen sein Gewicht reduzieren.