



**Gastro-Liga e. V.**

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e. V.

Friedrich-List-Str. 13  
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0  
FAX +49-641-97481-18  
geschaeftsstelle@gastro-liga.de  
www.gastro-liga.de

## **Gesundheitstelefon mit Experten: Adipositas – mehr als nur ein paar Kilo zu viel**

Das Gesundheitstelefon mit Experten der Gastro-Liga e. V. zum Thema „Adipositas“ ist am Mittwoch, 2. Juli 2025, von 18 bis 20 Uhr erreichbar.

Gießen, 16. Juni 2025 – **Adipositas (starkes Übergewicht) ist eine weltweite Gesundheitskrise mit langfristig gravierenderen Folgen. Für das Jahr 2035 wird mit 1,9 Milliarden Betroffenen weltweit gerechnet, also fast ein Viertel der Weltbevölkerung. Übergewicht und Adipositas betreffen mittlerweile auch in Deutschland mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung – mit erheblichen gesundheitlichen Folgen: Sie erhöhen das Risiko für zahlreiche Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Fettleber, bestimmte Krebsarten sowie psychische Belastungen. Besonders alarmierend ist der Anstieg der Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Frühe Aufklärung, präventive Maßnahmen und ein umfassender Therapieansatz sind entscheidend, um Betroffenen effektiv zu helfen.**

### **Adipositas – ab wann Übergewicht zur Krankheit wird**

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, bei der sich übermäßig viel Körperfett ansammelt – mit ernsthaften gesundheitlichen Folgen. Die Klassifikation erfolgt über den Body-Mass-Index (BMI), also das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße im Quadrat ( $\text{kg} / \text{m}^2$ ). Ab einem BMI von 30 spricht man von Adipositas. Besonders riskant ist die sogenannte bauchbetonte Adipositas (auch „Apfeltyp“ genannt), bei der sich das Fett im Bauchraum sammelt. Sie erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere Folgeerkrankungen deutlich. Als Warnsignal gilt ein Taillenumfang von über 88 Zentimetern bei Frauen beziehungsweise über 102 Zentimetern bei Männern. Deshalb sollte bei Menschen mit einem BMI ab 25 zusätzlich immer der Taillenumfang gemessen werden.

### **Adipositas – endlich als chronische Krankheit anerkannt**

„Adipositas ist eine komplexe chronische Erkrankung, deren Behandlung sich stetig weiterentwickelt. Seit dem offiziellen Start des Disease-Management-Programms (DMP) am 1. Juli 2024 haben wir nun erstmals in Deutschland eine strukturierte Versorgungsform für erwachsene Betroffene. Das ist ein bedeutender Fortschritt – und ein klares Signal, dass Adipositas

endlich als ernstzunehmende chronische Krankheit anerkannt wird. Die Behandlung von Adipositas erfordert eine interdisziplinäre Herangehensweise, die verschiedene Fachkräfte wie Fach- und Hausärzte, Ernährungsberater, Bewegungstherapeuten und Psychologen einbezieht“, erklärt Prof. Dr. Jürgen Stein, Chefarzt der Abteilung Gastroenterologie / Ernährungsmedizin an den DGD Kliniken Frankfurt Sachsenhausen sowie ärztlicher Leiter des Adipositaszentrums OPTIMED und er betont: „Man muss den Patientinnen und Patienten klar machen: Es muss langsam gehen – und die eigentliche Kunst besteht nicht im Abnehmen, sondern im Halten des Gewichtes.“

### **Adipositas – Frustessen, ein oft unterschätzter Faktor**

Frustessen, auch emotionales Essen genannt, spielt bei vielen Menschen mit Adipositas eine wichtige Rolle. Stress, Ärger, Langeweile oder Traurigkeit können das Verlangen nach energiereichen, oft süßen oder fettigen Lebensmitteln verstärken. Diese kurzfristige „Stimmungsaufhellung“ führt jedoch häufig zu einer Gewichtszunahme und erschwert langfristig den Umgang mit dem Körpergewicht. Psychologische Faktoren wie Frustessen wirken dabei oft als Teufelskreis: Das Übergewicht verursacht selbst Stress und negative Gefühle, die wiederum zu vermehrtem emotionalem Essen führen. Eine erfolgreiche Behandlung von Adipositas sollte deshalb auch die psychische Komponente berücksichtigen und Betroffenen Strategien vermitteln, um mit Emotionen ohne Essen umzugehen.

### **Adipositas – individuelle Therapie statt Standardlösung**

Die Behandlung von Adipositas beginnt mit einer gründlichen Analyse: Dazu gehören die Erfassung der Ernährungsgewohnheiten – etwa über ein Ernährungsprotokoll – sowie medizinische Untersuchungen zur Abklärung möglicher Stoffwechsel- oder Hormonstörungen. Auch das persönliche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird dabei berücksichtigt.

Auf dieser Basis wird ein individuelles Therapiekonzept erstellt, das in der Regel eine umfassende Veränderung des Lebensstils umfasst. Neben Ernährung und Bewegung können bei Bedarf auch Medikamente eingesetzt werden. In schweren Fällen ist eine Operation (bariatrische Chirurgie) möglich – immer unter enger fachlicher Begleitung. Dank der Zusammenarbeit unterschiedlichster Fachbereiche kann Adipositas heute umfassend und individuell behandelt werden.

**Die Experten der Gastro-Liga e. V. beantworten im Rahmen der Aktion „Gesundheitstelefon“ jedem Interessierten und Betroffenen alle Fragen zum Thema „Adipositas“. Am Mittwoch, 2. Juli 2025, ist das Gesundheitstelefon von 18 bis 20 Uhr unter der Telefonnummer 0641 97481-20 zu erreichen.**

Die Gastro-Liga weist darauf hin, dass die Beratungsgespräche am Telefon keinen persönlichen Arztbesuch und keine individuelle Diagnose ersetzen.

### **Gastro-Liga**

Die Gastro-Liga – Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e. V. – kämpft gegen Erkrankungen der Verdauungsorgane. Anerkannte Mediziner unterstützen die Arbeit der Gastro-Liga und informieren über Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Verdauungskrankheiten. Die meisten führenden Mediziner und Wissenschaftler in Deutschland, die auf dem Gebiet der Verdauungskrankheiten arbeiten, gehören dem Wissenschaftlichen Beirat der Liga an. Sie hat das Ziel, die Behandlung und Prävention von Erkrankungen des Verdauungstraktes, Störungen des Stoffwechsels und ernährungsbedingter Krankheiten zu verbessern. Auf der Website werden umfangreiche Informationen angeboten: [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

### **Kontakt:**

#### **Gastro-Liga e. V.**

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e. V.

Friedrich-List-Str. 13

D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0

FAX +49-641-97481-18

[geschaeftsstelle@gastro-liga.de](mailto:geschaeftsstelle@gastro-liga.de)

[www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)