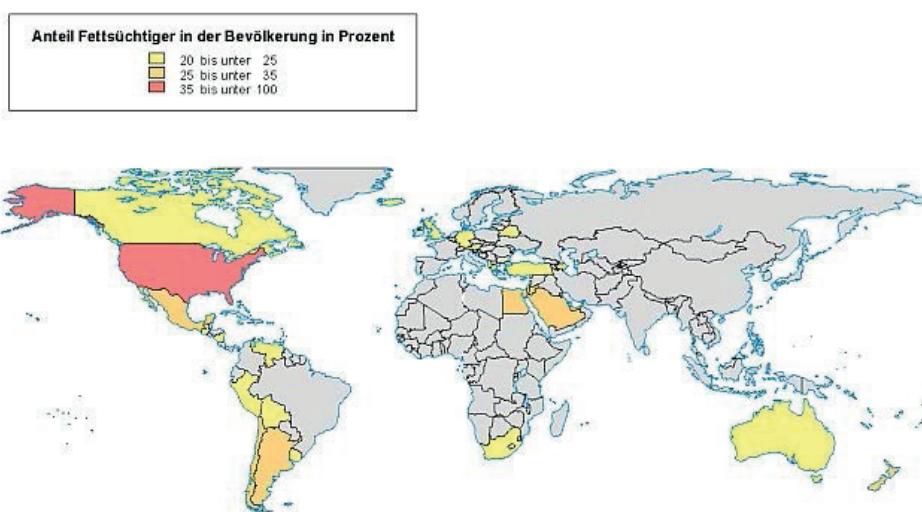


## News Juli Übergewicht von Ylva Köhncke

Wir essen zu fett, zu süß und vor allem zu viel. In den USA leben schon heute zwei Drittel der Bevölkerung mit Übergewicht. In Deutschland leiden mehr als die Hälfte der Männer und Frauen darunter. Das hat enorme gesundheitliche Konsequenzen. Warum werden wir trotzdem immer älter?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht von einer weltweiten Fettsuchtepidemie. Nach ihren Angaben sind mehr als eine Milliarde aller Erwachsenen übergewichtig und über 300 Millionen Menschen fettsüchtig. Und der Trend zum Übergewicht steigt weiter an. Im Jahr 2015 werden nach Prognosen 2,3 Milliarden Menschen übergewichtig und rund 700 Millionen Menschen fettsüchtig sein.



Ab einem Body Mass Index von 30 spricht man von krankhafter Fettsucht. Hier sind jene Länder dargestellt, in denen bereits über 20 Prozent der Menschen an dieser Form von massivem Übergewicht leiden. Auffällig ist die Ausbreitung in Nord- und Südamerika. Aber auch einige Länder Europas, Asiens und Afrikas sowie Australien sind von der Epidemie betroffen. Ganz besonders drastisch sind die Werte auf den südlichen und westlichen Pazifikinseln. In Mikronesien, Tonga oder auf den Cookinseln sind rund 70 Prozent der Bevölkerung fettsüchtig, auf Samoa und Palau 48 respektive 43 Prozent.

Mittlerweile gibt es Anzeichen, dass es auf Grund der Völlerei bald schon vorbei sein könnte mit der ständig steigenden Lebenserwartung. So hat eine Studie unter der Leitung des amerikanischen Demografen Jay S. Olshansky an der Universität von Illinois in Chicago die Auswirkung von Übergewicht und krankhafter Fettssucht (medizinisch: Adipositas) auf die demografische Entwicklung der Vereinigten Staaten berechnet.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)

## News Juli Übergewicht von Ylva Köhncke

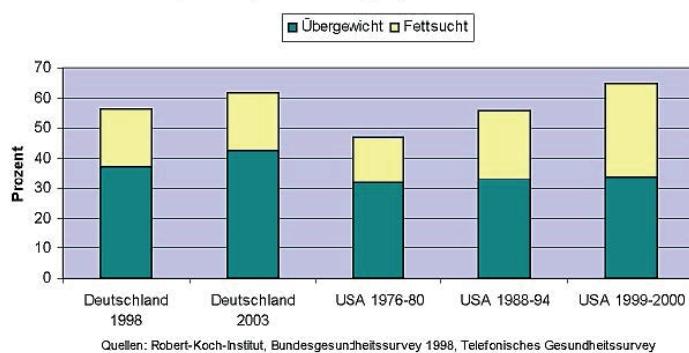
Die Forschergruppe kommt zu dem Schluss, dass die Lebenserwartung in den USA entgegen aller Prognosen nicht weiterhin ansteigt, sondern zurückgehen wird. Vor allem durch den hohen Anteil übergewichtiger Kinder erhöht sich bereits in jungen Jahren das Risiko von Diabetes, Herzkrankheiten und anderen Begleit- und Folgekrankheiten so stark, dass die Lebensspanne in den nächsten 50 Jahren um zwei bis fünf Jahre sinken könnte. Damit würde die Fettleibigkeit die Auswirkungen aller Krebsarten übertreffen. Die jüngeren Generationen würden nach diesen Ergebnissen erstmals in der modernen Geschichte ein kürzeres und weniger gesundes Leben als ihre Eltern führen.

Obwohl sich einige Forscher Olshanskys Aussagen anschließen, weisen andere seine Forschungsergebnisse als unrealistisch, einseitig und zu pessimistisch zurück. So müsste nicht jeder Übergewichtige zwangsläufig an einer Begleitkrankheit leiden.

Immerhin ist in den USA die Anzahl massiv fetter Menschen in den letzten 30 Jahren rasant angestiegen. Zwei Drittel der Amerikaner sind übergewichtig, mehr als 30 Prozent fetsüchtig. Auf eindrucksvolle Weise belegen dies die Studien des National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES).

Zeitverzögert zeigt sich in Deutschland eine ähnliche Entwicklung. Dies belegen der Bundesgesundheitssurvey des Robert-Koch-Instituts, der seit 1998 Daten liefert und seitdem durch telefonische Gesundheitsbefragungen aktualisiert wird sowie der Mikrozensus des Statistischen Bundesamtes. Beide zeichnen ein Bild der Essgewohnheiten und ermitteln das Gewicht der Deutschen. Egal welche Daten man zu Rate zieht, die Lage ist erschreckend: Jeder zweite Deutsche ist übergewichtig, jeder fünfte sogar fetsüchtig. 15 Prozent der drei- bis 17-Jährigen leiden bereits unter Übergewicht, sechs Prozent unter Adipositas. Da der erste gesamtdeutsche Bundesgesundheitssurvey allerdings erst 1998 durchgeführt wurde und die Daten des Mikrozensus zum Übergewicht erst seit 1999 erhoben werden, lässt sich hier schwerer ein Trend nachvollziehen.

Die Verteilung des Body Mass Indexes (BMI) in Deutschland und den USA



**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)

## News Juli

### Übergewicht

von Ylva Köhncke

In den USA ist Übergewicht zu einer Epidemie geworden. Dort hat sich die Anzahl der adipösen Menschen seit Ende der 1970er Jahre verdoppelt. Aber auch die Deutschen werden immer fatter. Auffallend ist, dass Deutschland im Vergleich zu den USA einen hohen Anteil übergewichtiger, aber einen geringeren Anteil fettsüchtiger Menschen aufweist.

**Um Übergewicht und Fettsucht zu definieren, wird der Body Mass Index (BMI) herangezogen. Dieser berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. BMI= Gewicht (kg) Größe (m)<sup>2</sup> Laut WHO gilt für Erwachsene ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 als optimal. Von Untergewicht spricht man bei Personen, deren BMI einen Wert von 18,5 unterschreitet. Übergewicht hingegen haben Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 29,9. Adipositas beginnt ab einem BMI von 30, ab 40 geht man von schwerer Adipositas aus.**

Bei Kindern und Jugendlichen fällt es schwerer, eine einheitliche Bestimmung für Übergewicht und Adipositas auszumachen. So nutzen die meisten Studien auch hier den BMI zur Erklärung, berücksichtigen aber stärker Alter und Geschlecht. Als übergewichtig gelten Kinder, deren BMI höher liegt als der BMI von 90 Prozent aller Kinder der entsprechenden Alters- und Geschlechtsgruppe. Als adipös werden jene Kinder und Jugendlichen bezeichnet, deren BMI höher als bei 97 Prozent des Referenzkollektivs ausfällt.

Wie kommt es zu solch einem Anstieg des Übergewichtes in allen Altersklassen? Weniger körperliche Arbeit sowie eine hochwertige Ernährung führen einerseits zu einer Verbesserung der Lebensbedingungen. Diese Faktoren sind unter anderem der Grund dafür, dass wir immer älter werden. Aber zugleich die Voraussetzungen für Übergewicht und Adipositas. Wachsende Motorisierung des Alltags und damit einhergehender Bewegungsmangel besorgen den Rest. Die Folge: Der Körper, der sich immer weniger bewegt, kann nicht alles verbrauchen, was der Mensch an Nahrung zu sich nimmt. Zu den ersten Beschwerden zählen Kurzatmigkeit, Schwitzen sowie Kreuz- und Gelenkschmerzen. Als gefährlicher erweisen sich aber die Folge- und Begleitkrankheiten: Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten und Diabetes Typ 2. Auch psychosoziale Beschwerden wie Angststörungen, vermindertes Selbstbewusstsein, soziale Isolation, Partner- und Berufsprobleme treten auf. All diese Krankheiten führen dazu, dass Übergewichtige ein deutlich höheres Sterberisiko als normalgewichtige Personen aufweisen.

## News Juli

### Übergewicht

von Ylva Köhncke

Risiko für Begleit- und Folgeerkrankungen nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

Kategorie	BMI	Risiko für Begleiterkrankungen
Untergewicht	<18,5	Niedrig
Normalgewicht	18,5 – 24,9	Durchschnittlich
Übergewicht	≥25,0	
Präadipositas	25 – 29,9	Gering erhöht
Adipositas Grad I	30 - 34,9	Erhöht
Adipositas Grad II	35 – 39,9	Hoch
Adipositas Grad III	≥40	Sehr hoch

Die Frage, ob sich die durchschnittliche Lebenserwartung auf Grund der ständig wachsenden Zahl von Übergewichtigen tatsächlich verringert, ist noch nicht ausreichend geklärt, denn gleichzeitig wirken Faktoren wie die verbesserte Medizin, die für ein längeres Leben sorgen. Klar ist aber, dass Fettleibigkeit eines der größten Gesundheitsprobleme unserer Gesellschaft darstellt. Vor allem angesichts der hohen Zahlen im Kindes- und Jugendalter ist mit einem Anstieg der Folgekrankheiten zu rechnen. Nach Ansicht von Medizinern haben die Jugendlichen, die im Extremfall schon als Teenager unter Alterserkrankungen wie Gelenkproblemen oder Herz-Kreislauf-Störungen leiden, kaum eine Chance älter als 50 Jahre zu werden. Um das Schlimmste zu verhindern und um die Ausgaben auf Grund von Übergewicht, die in den USA schon heute mehr als sechs Prozent und in den europäischen Ländern zwischen ein und fünf Prozent der gesamten Gesundheitskosten betragen, nicht noch weiter zu erhöhen, bedarf es umfassender Prävention. Zum einen sind Eltern und Familien gefordert, ihrem Erziehungsanspruch auch in Sachen Ernährung nachzukommen. Zum anderen liegt es in der Hand von Schulen und anderen Sozialeinrichtungen, für Aufklärung zu sorgen, also umfangreiche Kenntnisse über unsere Gesundheit und über Lebensmittel und deren Zubereitung zu vermitteln. Außerdem sollten sich Schulen und Eltern um ausreichende Bewegung der Kinder kümmern. Des Weiteren sind auch Wirtschaft und Medien gefordert, energiereiche Lebensmittel nicht noch zu bewerben und zu Tiefstpreisen zu verkaufen.

#### Literatur / Links

- Benecke, Andrea, Vogel, Heiner (2003): Übergewicht und Adipositas. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 16.
- Gesundheitsbericht (2005) Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes
- Mikrozensus 2005. Körpermaße der Bevölkerung. [www.destatis.de](http://www.destatis.de)
- National Center for Health Statistics: [www.cdc.gov/nchs](http://www.cdc.gov/nchs)
- Olshansky, S. Jay et al. „A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century.“ The New England Journal of Medicine. 17.3.2005
- Robert-Koch-Institut: [www.rki.de](http://www.rki.de)
- World Health Organisation (WHO) - Weltgesundheitsorganisation.: [www.who.int](http://www.who.int)
- World Health Organisation Regional Office for Europe - Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro für Europa: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int) Stand: April 2008
- Nachdruck und Weiterverwendung des Artikels unter Angabe der Quelle erlaubt. Um Zusendung eines Belegexemplars wird gebeten.
- Das Online-Handbuch Demografie des Berlin-Instituts wird gefördert von **Robert Bosch Stiftung**

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081

MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)