

## Adipositas

Unter Adipositas wird ein extremes Übergewicht verstanden. Es tritt meistens in industrialisierten Ländern auf, in denen nur noch wenige Menschen harte körperliche Arbeit verrichten und Nahrung im Überfluss vorhanden ist. Ob Übergewicht oder Adipositas vorliegt, lässt sich mithilfe des Körper-Massen-Index (BMI = Körpergewicht in kg/Körpergröße in m<sup>2</sup>) feststellen. Er liegt für Übergewicht bei 25 bis 29,9, für Adipositas bei mindestens 30. Laut Ernährungsbericht 2013 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. waren im Zeitraum von 2008 bis 2011 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig. Knapp ein Viertel der Frauen und Männer war adipös. Die „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS, 2003–2006) zeigt, dass 15 Prozent übergewichtig sind (davon ein Drittel adipös), d. h., jedes sechste bis siebte Kind in Deutschland ist betroffen.

Bei Kindern und Jugendlichen wird der BMI altersspezifisch beurteilt. Man spricht von Übergewicht, wenn das jeweilige Gewicht in Wachstumskurven einer repräsentativen Stichprobe oberhalb der 90. Perzentile liegt, also maximal zehn Prozent der Gleichaltrigen umfasst. Der entsprechende Grenzwert für Adipositas liegt bei der 97. Perzentile, umfasst also drei Prozent.

### Erscheinungsformen

Adipositas ist gekennzeichnet durch eine über das normale Maß hinausgehende Vermehrung des Körperfettgehalts mit krankhaften Auswirkungen. Häufig ist das Körperbild gestört und das Selbstwertgefühl vermindert. Aufgrund der Sichtbarkeit des Krankheitsbilds und des damit einhergehenden Diskriminierungsrisikos kann es zu sozialer Isolation und Depressionen kommen.

### Ursache/Diagnose/Prognose

#### Ursachen

Für die Entstehung von Adipositas ist ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren verantwortlich, wobei die verschiedenen Faktoren unterschiedlich stark ausgeprägt sein können:

- Genetische Veranlagung im Sinne einer Disposition
- Grunderkrankungen, z. B. Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes
- Lebensbedingungen, z. B. familiärer Stress, zu wenig Kenntnisse/Interessen bzgl. Gesundheitsfragen
- Aktuelles Verhalten bzgl. Ernährung und Bewegung, Medienkonsum

#### Diagnose

Zu Abklärung möglicher Grund- oder Begleiterkrankungen empfiehlt sich eine medizinische Untersuchung. Um eine

exakte ärztliche Diagnose stellen zu können, werden neben den körperlichen Grunddaten die Ernährungsgewohnheiten, die Krankengeschichte und der psychische Allgemeinzustand erfragt.

#### Prognose

Adipositas erhöht das Risiko für eine Reihe anderer Krankheiten wie zum Beispiel koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall, Arterienverkalkung, Diabetes Typ 2, erhöhte Blutfette, Gicht, Thrombose etc. Tritt die Adipositas in Kombination mit mindestens zwei der oben genannten Erkrankungen auf, wird von dem metabolischen Syndrom gesprochen.

### Behandlung

Das Körpergewicht muss gesenkt werden, um das Risiko für Folgeerkrankungen zu minimieren. Nach einer Expertenempfehlung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft sollte bei Adipositas eine Therapie erfolgen. Besteht „lediglich“ Übergewicht, ist dies dann behandlungsbedürftig, wenn gleichzeitig übergewichtsbedingte Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 oder Bluthochdruck vorliegen. Die systematische Behandlung von Übergewicht bzw. Adipositas beruht im Wesentlichen auf den drei Säulen Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie. Wichtig ist es, die Ernährung und den Lebensstil

langfristig zu ändern. Nur in besonderen Fällen kommen zusätzlich medikamentöse oder chirurgische Maßnahmen zur Anwendung.

Therapieziele sollten realistisch und dem jeweiligen Einzelfall angemessen sein.

Nach einer erfolgreichen Gewichtsreduktion ist es meist schwierig, das Gewicht zu halten. Häufig kommt es zu einer noch stärkeren Gewichtszunahme. Nach der Gewichtsreduktion ist eine lebenslange, ausgewogene Ernährung in Kombination mit Sport anzuraten. Etwa ein Drittel der Adipösen schafft mit Motivation und konsequenter Behandlung eine langfristige Gewichtsverminderung.

Die Krankenkassen bieten Schulungsprogramme an. Bei adipösen Kindern ist auch die Elternschulung wichtig.

### Hinweise für Lehrkräfte

Manche adipösen Kinder gehen nur ungern zur Schule, nicht zuletzt, weil sie Hänseleien aus der Mitschülerschaft fürchten. Dies wiederum kann – ebenso wie Unter- oder Überforderung, die es in diesem Zusammenhang besonders zu vermeiden gilt – zu „Frustessen“ führen und die Problematik verstärken. Bei der sozialen und psychischen Stabilisierung adipöser Kinder und Jugendlicher hat die Schule daher eine große Bedeutung.

Adipöse Kinder möchten – wie alle anderen Kinder auch – sich so angenommen fühlen, wie sie sind, und nicht „auf ihr Körpergewicht reduziert“ und dadurch diskriminiert werden.

Demzufolge erscheint es gerade für diese Kinder besonders wichtig, dass Lehrkräfte

- für ein gutes Klassenklima sorgen. Dazu tragen Reflexionseinheiten mit Übungen zu Perspektivenübernahme und Empathie bei;
- sich um ein gutes Verhältnis zu den betroffenen Kindern bemühen. Dazu tragen persönliche Gespräche in einer vertraulichen Atmosphäre bei, die nicht auf die Adipositas fokussiert sein sollten, es sei denn, das Kind bringt das Thema selbst zur Sprache.

Hilfreich kann es auch sein, auf konkrete Hilfsangebote in Wohnortnähe hinzuweisen (z. B. Schulpsychologischer Dienst, Familienberatungsstelle, Selbsthilfegruppen).

### Selbsthilfe/Patientenorganisationen

Es wird empfohlen, sich nach regionalen Selbsthilfegruppen in der nächstgelegenen größeren Stadt zu erkundigen, um Eltern und Kinder ggf. dorthin zu verweisen.

### Materialien für Lehrkräfte

- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet Informationen/Materialien für Lehr- und Mittlerkräfte an:  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)
- Informationen, Unterstützung und Unterrichtsmaterialien zu Essstörungen:  
[www.hungrig-online.de/category/lehrer](http://www.hungrig-online.de/category/lehrer)
- Petermann, F., Warschburger, P. (2007). Ratgeber Übergewicht. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Göttingen: Hogrefe. 66 S.
- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet Informationen/Materialien für Lehrkräfte an: [www.bzga-kinderuebergewicht.de](http://www.bzga-kinderuebergewicht.de)
- Handbuch „Schwere Zeiten... neue Wege... Gemeinsam aktiv für die Prävention von Übergewicht und Adipositas in der Schule“, direkt abrufbar unter:  
[www.kinderumweltgesundheit.de/index2/pdf/themen/Adipositas/Schwere\\_Zeiten.pdf](http://www.kinderumweltgesundheit.de/index2/pdf/themen/Adipositas/Schwere_Zeiten.pdf)
- Wabitsch, M., Kunze, D. (federführend für die AGA). Konsensbasierte (S2) Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Version 21.11.2014; [www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de) der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA), Kapitel 8. Prävention der Adipositas im Kindes- und Jugendalter, S. 94 ff., direkt abrufbar unter:  
[www.aga.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/AGA\\_S2\\_Leitlinie.pdf](http://www.aga.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/AGA_S2_Leitlinie.pdf)

### Weitere Internetadressen

- [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) (auch Beratungstelefon)
- [www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de)
- [www.adipositas-online.info](http://www.adipositas-online.info)
- [www.abas-stuttgart.de](http://www.abas-stuttgart.de)
- Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA): [www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de)
- Deutsche Adipositas-Gesellschaft e. V. (DAG): [www.adipositas-gesellschaft.de](http://www.adipositas-gesellschaft.de)
- [www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/uebergewicht-fettsuchtadipositas/was-ist-uebergewicht](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/uebergewicht-fettsuchtadipositas/was-ist-uebergewicht)
- [www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesundAZ/Content/A/Adipositas/Adipositas\\_NAME](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesundAZ/Content/A/Adipositas/Adipositas_NAME)