

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 44 (2008)
Heft: 6

Artikel: Adipositas : eine verfehmte Krankheit = L'obésité : une maladie maudite
Autor: Grünigen, Heinrich von
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928800>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Adipositas – eine verfeimte Krankheit

L'obésité – une maladie maudite

HEINRICH VON GRÜNIGEN, PRÄSIDENT DER SCHWEIZERISCHEN ADIPOSITAS-STIFTUNG SAPS
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION SUISSE DE L'OBÉSITÉ

Die WHO spricht im Zusammenhang von Adipositas von einer Epidemie – in der medizinischen Ausbildung nimmt das Krankheitsbild aber erstaunlich wenig Platz ein. Aufklärung und Unterstützung ist deswegen eine wichtige Aufgabe der Patientenorganisation SAPS.

Es fängt schon mit dem Namen an: Adi-wie-bitte? Wer kennt den Fachbegriff, der traditionell mit so abwertenden Formulierungen wie «Fettsucht», «Fress-Sucht», «krankhafte Fettleibigkeit» umschrieben wird? In diesen Definitionen spiegelt sich bereits die ganze Verächtlichkeit, mit der ein grosser Teil der Bevölkerung noch immer einem Menschen begegnet, der stark übergewichtig ist.

Dicke seien an ihrem Dicksein selber schuld, so lautet das gängige Vorurteil. Sie seien charakterschwach, faul, meist dumm, und wenn sie nur wirklich wollten, könnten sie schon abnehmen, aber eben, es fehle an der Disziplin!

Dabei ist Adipositas ein Teufelskreis, aus dem nur schwer auszubrechen ist. Und es braucht ein grosses Engagement der Gesellschaft, um zu verhindern, dass immer mehr Menschen in diese verhängnisvolle Spirale geraten.

Tatsache ist, dass der Anteil der übergewichtigen Personen an der Bevölkerung weltweit stetig steigt; die Adipositas-Epidemie (WHO) hat inzwischen auch Länder und Völker erfasst, die während Jahrhunderten traditionell normalgewichtig waren, und es ist inzwischen bewiesen, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Übergewicht und westlichem Lebensstil (bezüglich Ernährung und Bewegung).

Je höher der Body-Mass-Index, desto geringer das Einkommen

Dabei handelt es sich in vielen Ländern (mit Ausnahmen) um ein Unterschicht-Phänomen: wer sich gesundes (meist teures) Essen nicht leisten kann, wer sich häufig unter Stress und rasch mit Fast-Food verpflegen muss, wer vom Leben

L'OMS définit l'obésité comme une épidémie, cependant et de façon surprenante, les signes cliniques n'occupent qu'une place très faible dans la formation médicale. La mission de l'Association suisse de l'obésité (SAPS), qui est d'expliquer et de soutenir les patients, joue donc un rôle très important.

Tout commence déjà par le nom de la maladie: «Obé comment»? Qui connaît le terme consacré, à la place duquel on utilise souvent des appellations dévalorisantes comme «adiposité», «boulimie» et «obésité morbide»? Tous ces termes recouvrent le mépris avec lequel une grande partie de la population considère les personnes en surcharge pondérale.

Selon le préjugé en vigueur, les gros sont responsables de leur poids en trop. Ils manquent de personnalité, de courage, ils sont presque bêtes. Si elles le souhaitaient vraiment, ces personnes trop grosses pourraient maigrir mais manquent tout simplement de discipline!

L'obésité est un cercle vicieux dont il est très difficile de sortir. Et la société doit s'engager sérieusement pour éviter que d'autres personnes n'entrent dans ce cercle infernal.

Il est un fait que le pourcentage de personnes en surcharge pondérale est en croissance constante à l'échelle mondiale. L'obésité touche aujourd'hui des populations qui n'avaient pas de problème de poids depuis plusieurs décennies. Par ailleurs, on a pu faire un lien direct entre la surcharge pondérale et le style de vie occidental (alimentation et activités physiques).

Plus l'indice de masse corporelle est élevé, moins les revenus sont importants

Dans un grand nombre de pays (avec toutefois quelques exceptions), il s'agit d'un phénomène qui touche la couche «inférieure» de la société: tous ceux qui n'ont pas les moyens de manger sainement (aliments la plupart du temps oné-

ohnehin benachteiligt ist, der hat ein erhöhtes Risiko, Übergewicht zuzulegen. In USA haben Studien ergeben, dass Menschen mit Übergewicht in der Regel sozial benachteiligt sind, dass pro zusätzlicher BMI-Einheit mit einer Einkommens-Einbusse von jährlich 1000 Dollar zu rechnen ist.

Hierzulande kann ausgeprägte Adipositas vor allem bei Heranwachsenden zu massiven Beeinträchtigungen führen, sei es im Aufbau von Beziehungen, aber auch bei der Stellensuche. Wenn sie nicht über das nötige Selbstbewusstsein verfügen, ziehen sie sich zurück, resignieren, geben sich auf und kompensieren emotionale Defizite durch vermehrtes Essen oder durch die Flucht in virtuelle Welten, was wiederum zu verstärktem Bewegungsmangel führt.

Übergewicht akzeptieren?

Nun ist es zwar möglich, Betroffene «aufzubauen», sie zu stärken, so dass sie sich und ihr Gewicht akzeptieren können und nicht in einem ständigen Kampf mit sich selber stehen müssen oder bei sich die Schuld für ein «Versagen» suchen; aber das ist nur ein Teil der Lösung. Denn die gesundheitlichen Risiken bleiben bestehen und machen sich früher oder später durch eine massive Beeinträchtigung der Lebensqualität bemerkbar. Aber es ist leider eine Tatsache, dass viele Adipöse zunächst der Meinung sind, dass sie durch ihr Gewicht nicht beeinträchtigt würden, dass sie damit problemlos leben könnten und gelernt hätten, die Herausforderung anzunehmen. In solchen Fällen ist jede Beratung und Hilfestellung schwierig. Oft braucht es erst einen markanten Leidensdruck, bis Betroffene aktiv an der Lösung ihres Problems mitarbeiten.

Eine komplexe chronische Krankheit

Ein Teil des Problems ist die Tatsache, dass Adipositas als konkreter Befund, gewissermaßen als «Disziplin» in der medizinischen Ausbildung nach wie vor nicht fest verankert ist. Zwar gibt es entsprechende Ausbildungsveranstaltungen und die Thematik rückt immer mehr ins Bewusstsein, aber es gibt keinen spezialisierten Lehrstuhl, der sich mit den komplexen Aspekten der Adipositas integriert auseinandersetzt, die von Ernährung, Bewegung, Stoffwechsel, Psychologie bis zur Chirurgie reichen. Und noch immer gibt es selbst in Arztpraxen viel Missverständnisse und Nichtwissen, ja sogar Hilflosigkeit im Umgang mit «schweren» PatientInnen.

Der Bedarf nach Aufklärung und Unterstützung ist gross. Erfreulicherweise sind es immer mehr Fachleute in den verschiedenen Disziplinen, die sich aktiv um ihr eigenes Wissen kümmern. Und immer mehr multiprofessionelle Zentren entstehen, in denen alle Aspekte der Adipositas optimal behandelt und begleitet werden können. Denn Adipositas ist eine

reux) et sont soumis à un certain niveau de stress, mangent souvent dans les fast-foods; les couches défavorisées de la population présentent un risque de surcharge pondérale plus important. Aux Etats-Unis, des études ont montré que les personnes trop grosses se trouvaient souvent en situation sociale défavorable et que chaque unité supplémentaire de masse corporelle correspondait à une perte de salaire annuelle de 1000 dollars.

Chez les adolescents, une forte obésité peut causer des préjudices importants, au niveau de l'établissement de relations humaines et dans la recherche d'un emploi. Toutes les personnes qui n'ont pas une assez bonne conscience d'elles-mêmes abandonnent, se résignent, abdiquent et compensent leur manque émotionnel en mangeant davantage ou en s'échappant dans un univers virtuel, ce qui accroît encore l'absence d'exercice.

Accepter la surcharge pondérale?

On peut dorénavant aider les personnes concernées à se reconstruire, à se renforcer pour qu'elles s'acceptent et admettent leur poids, pour qu'elles échappent à ce combat perpétuel avec elles-mêmes et ne se sentent plus coupables d'avoir «échoué»; mais ce n'est qu'une partie de la solution. Car les risques médicaux existent et sont visibles avec des dégradations plus ou moins rapides de la qualité de vie. Malheureusement, un grand nombre de personnes souffrant d'obésité sont persuadées que leur santé n'est pas influencée par leur poids, qu'elles peuvent vivre ainsi sans difficultés et qu'elles ont appris à en accepter les défis. Dans ces cas précis, l'aide et l'assistance sont habituellement très difficiles. Il faut souvent que les souffrances arrivent à un stade relativement aigu pour que les personnes concernées acceptent de collaborer à la recherche de solutions à leur problème.

Une maladie chronique très complexe

Une partie du problème vient du fait que l'obésité n'est pas encore considérée comme «discipline» à part entière, avec des résultats concrets, dans le cursus médical. Certains séminaires existent et le sujet interpelle de plus en plus, mais il n'y a pas de chaire de médecine se penchant exclusivement sur les aspects très complexes de l'obésité: l'alimentation, l'exercice physique, le métabolisme, la psychologie et même la chirurgie. Dans la pratique, il existe encore de nombreux malentendus et lacunes en termes de connaissances, voire même de la maladresse avec les patients qui ont atteint un stade avancé de cette maladie.

Il existe un important besoin en explications et en assistance. Heureusement, de plus en plus de spécialistes de différentes disciplines se préoccupent activement de leurs connaissances. Et le nombre de centres pluri-professionnels

«chronische» Krankheit, sie ist nicht mit einer zeitlich begrenzten Kur «heilbar»: man kann bestenfalls lernen, mit ihr zu leben und dabei eine gewisse Balance zu halten, um die Gesundheitsrisiken zu begrenzen. Aber der Kampf ist lebenslang und die Rückfallquote bei traditionellen Therapien (Umstellung der Ernährung und vermehrte Bewegung) nach wie vor sehr hoch.

Zudem boomt ein noch unkontrollierter Markt mit zum Teil haarsträubenden, heilsversprechenden Wundermitteln – auf der andern Seite gibt es eine Reihe von durchaus tauglichen Programmen zur Gewichtskontrolle, die Betroffenen helfen können, wenn die Voraussetzungen stimmen und wenn es gelingt, dieses neue Verhalten in den sozialen Alltag zu integrieren.

Unterstützung durch Patientenorganisation

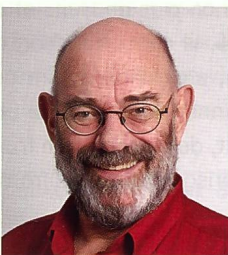
Und hier kann eine Organisation wie die Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS wirksame Unterstützung bieten. Sie betreibt kontinuierliche Informations- und Lobby-Arbeit, steht allen Medien für umfassende und neutrale Auskunft zur Verfügung. Auf ihrer Helpline (044 251 54 13, werktags von 9–17 Uhr) bietet sie Rat suchenden PatientInnen kostenlos eine unabhängige Beratung an mit Informationen über die allgemeine Problematik, gängige Therapie-Methoden, bewährte Programme, Kliniken und Arztpraxen sowie Ernährungsberatung und Physiotherapien, welche auf die Behandlung adipöser Menschen spezialisiert sind – sofern sie Kenntnis von diesen Angeboten hat. Heute treffen täglich zwischen fünf und zehn Anfragen ein; oft sind es Leute, die schon alles ausprobiert haben, ohne nachhaltigen Erfolg; oft sind es Eltern oder Grosseltern von übergewichtigen Kindern, die ihren Sprösslingen helfen möchten. Eine wichtige Rolle in den Aktivitäten der SAPS spielt die Vernetzung mit anderen Organisationen im Bereich Gesundheitspolitik und Prävention, wo es in nächster Zukunft darum gehen wird, ein kohärentes, nationales Programm «Ernährung, Bewegung und Körpergewicht» umzusetzen. Die SAPS besteht seit 1998. Sie wurde als Informations- und Beratungs-Instrument von verantwortungsbewussten Ärzten und Patienten ins Leben gerufen: www.saps.ch |

qui traitent et abordent de manière optimale tous les aspects de l'obésité est en constante progression. L'obésité est une maladie chronique qui ne peut pas être soignée par un traitement limité dans la durée: dans le meilleur des cas, il est possible d'apprendre à vivre avec et de conserver un certain équilibre afin de limiter les risques de la maladie. Mais le combat dure toute la vie et le taux de rechute suite aux traitements traditionnels (changement d'alimentation et hausse des activités physiques) reste très élevé.

En parallèle, on assiste à l'explosion d'un marché encore incontrôlé, proposant des solutions miracles farfelues et se voulant prometteuses. Par ailleurs, on trouve toute une série de programmes pertinents qui permettent de contrôler son poids et aident les patients, lorsque les conditions sont réunies, à intégrer ce nouveau comportement dans leur vie de tous les jours.

Associations de soutien

Une organisation comme l'Association suisse de l'obésité peut constituer un soutien important pour les patients. Elle recherche constamment de nouvelles données, informe les média et reste à leur disposition afin de leur fournir des renseignements complets et neutres. Sur sa «Ligne d'aide» (044 251 54 13, ouverte du lundi au vendredi, de 9 à 17 heures), elle propose aux patients qui le souhaitent, des conseils gratuits et sans obligation sur la maladie, les traitements possibles, les programmes d'aide, les coordonnées des cliniques, médecins et physiothérapeutes spécialisés, ainsi qu'une aide plus spécifique sur l'alimentation, dans la mesure où elle dispose de ces informations. L'association reçoit quotidiennement entre 5 et 10 demandes. Il s'agit la plupart du temps de personnes qui ont tout essayé mais sans succès, de grands-parents ou de parents d'enfants en surcharge pondérale qui veulent aider leur rejeton. Un des rôles importants de l'association consiste à établir des relations avec d'autres organisations dans le secteur de la politique de la santé et de la prévention, où il s'agira à l'avenir de mettre en place un programme national et cohérent intitulé «alimentation, exercice physique et poids corporel». L'association existe depuis 1998; elle a été créée pour servir d'instrument de conseils et d'informations pour les médecins et les patients conscients de leurs responsabilités: www.saps.ch |



Zum Autor | Heinrich von Grünigen ist seit 2001 Präsident und Geschäftsführer der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS. Nach dem Studium der Germanistik und Anglistik hat er als Journalist für verschiedene Medien gearbeitet, zuletzt als Programmleiter von DRS 1 (bis zu seiner Pensionierung 2001). Selber von Adipositas betroffen, stellt er sich heute ehrenamtlich in den Dienst der Aufklärungsarbeit rund um die «Epidemie des 21. Jahrhunderts» (WHO).

A propos de l'auteur | Depuis 2001, Heinrich von Grünigen est Président et Directeur de l'Association suisse de l'obésité (SAPS). Après avoir étudié les lettres germaniques et anglaises, il a travaillé comme journaliste pour plusieurs médias et était dernièrement responsable d'un programme sur DRS 1, jusqu'à sa retraite en 2001. Souffrant lui-même d'obésité, il participe bénévolement aux opérations de sensibilisation sur «l'épidémie du 21ème siècle».