

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Risiko Übergewicht  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1043140>

#### 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:** 29.01.2026

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

# Risiko Übergewicht

Dass zu hohes Körpergewicht und Fettleibigkeit keine Bagatellen sind, sondern die Gesundheit ernsthaft gefährden, ist nicht neu. Gerne wird jedoch übersehen, wie gravierend die gesundheitlichen Folgen sein können.

Text: Claudia Rawer

Übergewicht und Adipositas sind heute weltweit verbreitet, insbesondere in den stark industrialisierten Ländern. Längst wird das Problem als «Volkskrankheit» eingestuft; die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Adipositas als (chronische) Krankheit mit epidemischen Ausmassen.

## Blick in die Schweiz

Am Beispiel der Schweiz – die im internationalen Vergleich noch relativ gut dasteht! – zeigt sich, wie sich die Lage innerhalb weniger Jahrzehnte verschärft hat. 1992 lag der Anteil der übergewichtigen Frauen im Lande noch bei etwa 17 Prozent; weitere 4,7 Prozent waren adipös. Bei den Männern war die Problematik schon vor 30 Jahren ausgeprägter: Über 33 Prozent waren übergewichtig, knapp über sechs Prozent fettleibig.

In den folgenden 25 Jahren, also bis 2017, erhöhte sich der Anteil laut Schweizerischem Bundesamt für Statistik bei beiden Geschlechtern stark: Bei den Frauen waren es nun ein Drittel, die zu viel Gewicht mit sich herumtrugen, bei den Männern sogar gut die Hälfte.

Heute sind laut WHO («Europäischer Fettleibigkeitsbericht 2022») bereits 46 Prozent der Schweizerinnen übergewichtig, der Wert der Männer liegt bei 63 Prozent. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern ist weniger ausgeprägt, wenn nur die Adipositas betrachtet wird; etwa 17 Prozent der Schweizer Frauen und 22 Prozent der Schweizer Männer werden als fettleibig eingestuft. Das bedeutet: Allein der

Anteil der adipösen Frauen hat sich innerhalb von drei Jahrzehnten mehr als verdreifacht.

Im Übrigen ist auch der Anteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen in der Schweiz immer stärker gestiegen. Rund 15 Prozent von ihnen sind übergewichtig/adipös.

Da hilft es wenig, dass es anderswo noch schlechter steht. In Deutschland sind mehr als die Hälfte (53 Prozent) der Frauen übergewichtig; rund zwei Drittel (67 Prozent) der deutschen Männer sind zu dick. Fast ein Viertel aller Erwachsenen in Deutschland ist adipös, nämlich 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen.

## Neue Normalität?

Das Körpergewicht ist schon lange Zeit ein heikles Thema. Es wird von zu vielen, nicht immer messbaren oder nachvollziehbaren Faktoren beeinflusst. Körperideale aus der Welt der Film- und Werbeindustrie, gesellschaftliche Normen und Gegebenheiten, genetische Einflüsse und veränderte Verhaltensweisen in der modernen Gesellschaft spielen eine Rolle. Eine verzerrte Körperwahrnehmung führt dazu, dass überschlanke junge Mädchen sich im Spiegel als «fett» sehen. Umgekehrt neigen Menschen mit Adipositas dazu, ihre Körperfülle zu unterschätzen. In einer Langzeitstudie schätzten sich die meisten Teilnehmer um gut 20 Kilo leichter ein, als sie es wirklich waren. Viele Experten vertreten den Standpunkt, bei Übergewicht sei ein früher Tod vorprogrammiert. Nicht einmal das Rauchen habe der Volksgesundheit mehr



Zu wenig Bewegung,  
falsche Ernährung:  
Viel zu viele Kinder  
leiden bereits unter  
Übergewicht.



geschadet. US-Amerikaner verlieren heute durch Übergewicht weitaus mehr Lebensjahre als durch den Tabakkonsum früherer Jahre, so eine Studie von 2017. Doch auch in Europa verdichten sich die Hinweise, dass in Zukunft Adipositas Rauchen als Hauptrisikofaktor für Krebs ablösen könnte.

### Wie es zu Übergewicht kommt

Die kulturellen und sozialen Zusammenhänge von Übergewicht erforschen zu wollen, würde an dieser Stelle zu weit führen. Vieles ist noch nicht einmal den auf diesem Feld aktiven Forscherinnen und Experten bekannt. Doch eines dürfte klar sein: Übergewicht ist nicht gut für uns. Die Ursachen und Risikofaktoren sind vielfältig.

Eine wichtige Stellschraube liegt bereits in der frühen Kindheit: der Umgang mit Emotionen. Negative Erfahrungen und Gefühle können Kinder aus der Bahn werfen. Die Kompensation durch Essen spielt eine Schlüsselrolle für die Entwicklung. Der Umgang mit Gefühlen wird nicht erlernt – die Emotionen werden mit der Schokolade heruntergeschluckt. Diese «Lösung» wird oftmals bereits von den Eltern vorgelebt. Erkrankungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion, Essstörungen und Depression können einer Gewichtszunahme Vorschub leisten. Schlafmangel, Stress und das soziale Umfeld spielen eine Rolle. Auch einige Medikamente (z.B. bestimmte Antidepressiva, einige Kontrazeptive oder Betablocker) können eine ungewollte Zunahme fördern.

### Definition Übergewicht

Zur Beurteilung von Übergewicht wird vor allem der Body Mass Index (BMI) verwendet. Dabei wird das Körpergewicht in ein Verhältnis zur Körpergrösse gesetzt; es entsteht ein Wert, der in Kilogramm pro Quadratmeter ausgedrückt wird. So kann der BMI auch zur Abschätzung des Körperfettanteils dienen. Da ein hohes Gewicht auch bei sehr muskulösen, aber keineswegs dicken Menschen vorkommen kann, kann zusätzlich beispielsweise der Bauchumfang herangezogen werden.

Ab einem BMI von  $25 \text{ kg/m}^2$  ist man übergewichtig. Übergewicht ist die Vorstufe der Fettleibigkeit und gilt bereits als Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselkrankungen sowie Gelenks- und Wirbelsäulenbeschwerden. Adipositas – ab einem BMI von 30 – ist definiert als übermässige Vermehrung des Fettgewebes und geht mit einem noch stärker erhöhten Erkrankungs- und Sterberisiko einher.

Die Hauptrolle spielt neben einer familiären Disposition jedoch der Lebensstil. Falsche bzw. ungesunde Ernährung, ständige Verfügbarkeit von Nahrung und Bewegungsmangel führen schon bei Kindern zu Fettpolstern. Oft kommt dabei ein Teufelskreis in Gang. Das zu hohe Gewicht führt zu Luftnot und Leistungsminderung. Bewegungsmangel fördert die Gewichtszunahme weiter. Es können sich psychische Störungen einstellen. Diäten helfen nichts, im Gegenteil. So verschärft sich das Problem Jahr um Jahr, bis aus einem zu dicken Jugendlichen ein fettleibiger Erwachsener geworden ist.

## Gesundheit in höchster Gefahr

Die gesundheitlichen Folgen und Einschränkungen entwickeln sich schleichend über Jahre hinweg. Sind sie einmal manifest, ist es oft schwer bis unmöglich, sie rückgängig zu machen bzw. auch nur zu lindern. Übergewicht/Adipositas ist ein erheblicher Risikofaktor für diese Folgeerkrankungen:

- \* Stoffwechselerkrankungen, z.B. Diabetes Typ 2 oder Gicht. An Diabetes mit all seinen Folgeschäden werden in den nächsten zehn Jahren voraussichtlich fast 80 Prozent der Übergewichtigen/Adiposen erkranken, aber nur acht Prozent der Normalgewichtigen.
- \* Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems, z.B. Arteriosklerose, Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Vorhofflimmern, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall
- \* Erkrankungen des Bewegungsapparates, beispielsweise Knie- oder Hüftarthrose, Arthritis
- \* Asthma, Atemnot, Schlafapnoe, Fettleber, Gallen- und Nierensteine
- \* Hormonelle Störungen; Komplikationen in der Schwangerschaft; Unfruchtbarkeit beim Mann
- \* Psychische Erkrankungen.

Übergewicht und Adipositas sind auch Hauptsrisikofaktoren für körperliche Behinderungen.

## Übergewicht und Krebs

Im Körper angesammeltes Fettgewebe ist keineswegs eine ruhende Masse. Es ist hormonell aktiv und verändert den Stoffwechsel. Die zunehmende Aus-

schüttung von Insulin und Insulin-ähnlichem Wachstumsfaktor-I (IGF-I) führen zu chronischen Entzündungsprozessen, die Krebserkrankungen begünstigen. Für diese Tumorarten ist der Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas mit Sicherheit bestätigt :

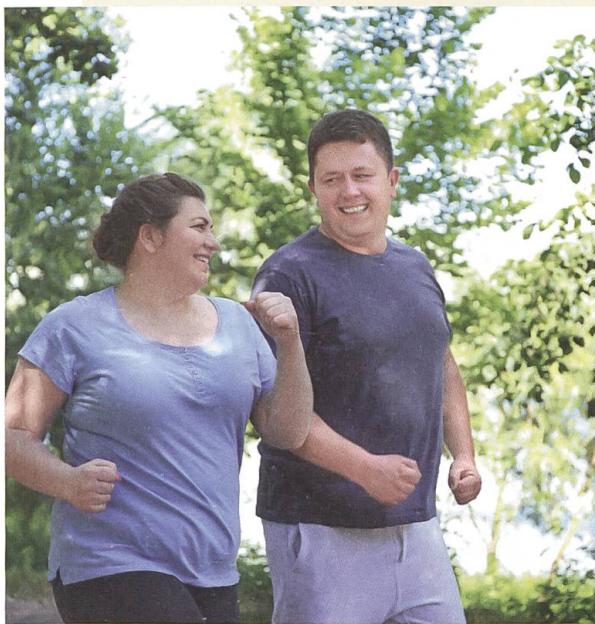
- \* Meningeome: Meist gutartige Tumore der Hirnhaut, operativ meist komplett entfernbare und prognostisch günstig. Sie treten meist im fortgeschrittenen Erwachsenenalter auf.
- \* Multiples Myelom (bösertige Erkrankung des Knochenmarkes)
- \* Schilddrüsenkrebs; Leber- und Nierenkrebs sowie Darmkrebs
- \* Speiseröhren-, Magen- und Gallenblasenkrebs
- \* Brustkrebs (nach der Menopause): Hier spielt Fettleibigkeit nicht nur bei der Entstehung eine Rolle, auch das Metastasierungs- und Rückfallrisiko ist stark erhöht.
- \* Eierstock- und Gebärmutterhalskrebs sowie
- \* Bauchspeicheldrüsenkrebs (Pankreaskrebs), der als eine der tödlichsten Krebsarten gilt.

## Schon als Kind gefährdet?

Bislang gingen viele Forscher davon aus, dass exzessives Körperfett erst im Erwachsenenalter das Krebswachstum fördert. Eine Studie aus Schweden kam jedoch 2022 zu dem Ergebnis, dass der schädliche Einfluss von zu viel Gewicht bereits im Kindesalter einsetzen könnte.

Untersucht wurden mehr als 36 000 schwedische Männer, deren Körpergewicht und -grösse aus Schuluntersuchungen im Alter von acht Jahren bekannt war. Die zweite Untersuchung erfolgte im Alter von etwa 20 Jahren während der Musterung für die Armee. Die Kinder, die im Grundschulalter zu dick waren, hatten ein um 51 Prozent erhöhtes Risiko für eine Krebserkrankung. Fast 600 von ihnen waren bereits früh verstorben. Sogar jene jungen Männer, bei denen sich die Gewichtsprobleme bis zur Musterung gelegt hatten, hatten ein erhöhtes Krebsrisiko.

Die Autoren der Studie vermuten, dass die Kindheit eine für die Krebsentwicklung besonders empfindliche Entwicklungsphase ist.



Fit werden und sich pflanzenbasiert ernähren, das zahlt sich im Alter aus.



### Von klein auf fit und gut ernährt

Eine der grossen Stärken der Komplementärmedizin liegt darin, dass sie die Bedeutung der gesunden Ernährung auf das körperliche und seelische Wohlbefinden stets in ihre Vorstellungen zum Lebensstil und in ihre Behandlungsmethoden einbezogen hat. Der Naturheilkunde-Pionier Alfred Vogel wusste schon, warum er ein Leben lang schlank blieb. Die Ernährung bildete für ihn, zusammen mit der Phytotherapie, die Grundlage für ein langes und gesundes Leben. Wobei er keineswegs darbte: Gesundheit und Genuss waren untrennbar für ihn. Diese Prinzipien zahlten sich aus: Vogel war noch im Alter so fit, dass er beim Wandern oder der Gartenarbeit Männer abhängte, die Jahrzehnte jünger waren als er. Die sicherste Methode, die Volkskrankheit Adipositas einzudämmen, liegt darin, lebenslang ein normales Körpergewicht zu halten. Das kann man erreichen, indem man

- \* in der gesamten Familie auf gesundes Essen, Ausgewogenheit in der Ernährung und gemeinsame Mahlzeiten achtet
- \* frisch zubereitete Lebensmittel inklusive viel Obst und Gemüse zu sich nimmt und
- \* hoch verarbeitete, zu kalorienreiche und zuckerhaltige Lebensmittel weitgehend meidet. Diäten, vor allem einseitige, sind in aller Regel sinnlos bis schädlich.

Eine Neuigkeit aus dem Jahr 2023: Die Wirkung des viel gelobten Intervallfastens, das die Mahlzeiten auf wenige Stunden am Tag begrenzt, ist wahrscheinlich ebenfalls beschränkt. Langfristig günstiger auf das Körpergewicht könnte sich auswirken, grosse Mahlzeiten durch kleine zu ersetzen. Daran gewöhnt sich der Körper.

Bewegung muss natürlich ebenfalls sein. Achten Sie als Eltern besonders darauf, dass sich Kinder und Jugendliche ausreichend bewegen – und als Senioren, dass Sie das selbst auch und immer noch tun.

### Bevor es zu spät ist

Das wichtigste Prinzip: Adipositas ist eine Erkrankung, und zwar eine schwerwiegende. Suchen Sie Hilfe, begeben Sie sich in Behandlung.

In der Schweiz, in Deutschland und in Österreich gibt es Adipositas-Organisationen und -Zentren, die vielfältige Hilfestellungen bieten.

Zudem bieten Selbsthilfegruppen wichtige Unterstützung, z.B. die «Selbsthilfe Schweiz» in Basel, E-Mail: [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch).



[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichworte: BMI, Übergewicht, Adipositas