

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 10

Artikel: Geben Sie Ihrem Übergewicht keine Chance!
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725829>

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: 11.01.2026

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



Geben Sie Ihrem Übergewicht keine Chance!

Ein paar Kilos zu viel machen nicht unbedingt krank – sitzt das Fett aber ausschliesslich in der Körpermitte, kann es eine höchst ungesunde Stoffwechselstörung verursachen. Dagegen lässt sich etwas tun.

Übergewicht bildet den Anfang des Übels. Zu viel Körperfett, das sich im ungünstigen Fall noch dazu in der Bauchgegend konzentriert, ist häufig erste Voraussetzung für die Entwicklung eines sogenannten Metabolischen Syndroms. Dieser 1998 ursprünglich von der World Health Organization WHO definierte Begriff bezeichnet eine schwere Stoffwechselstörung («metabolismos» bedeutet auf Griechisch Stoffwechsel): eine

Kombination aus übermässigem Körpergewicht, erhöhtem Blutdruck, gestörter Zuckerverwertung (Insulinresistenz) und erhöhten Blutfetten.

Fachleuten zufolge soll bereits bis zu einem Viertel der erwachsenen westlichen Bevölkerung von dieser Stoffwechselstörung betroffen sein. Weil die Risikofaktoren früher oder später zu gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können, spricht man bei diesen

Problemen auch vom «tödlichen Quartett» oder vom «Syndrom X».

«Nicht alle vier Kriterien müssen zutreffen, damit ein Metabolisches Syndrom vorliegt», betont Martin Sykora, Leiter des Adipositaszentrums Zentralschweiz am Luzerner Kantonsspital. Heute weiss man, dass die einzelnen Erkrankungen einen gemeinsamen Mechanismus besitzen. «Zu diesem Krankheitsbild gehören auch andere stoffwechsel-

bedingte Erkrankungen, etwa nächtliches Schnarchen mit Atemaussetzern, Niereninsuffizienz, Leberschäden oder Vitamin-D-Mangel», sagt der Experte. Wegen seiner Komplexität und der steigenden Verbreitung besonders in den Industrieländern hat die Behandlung des Metabolischen Syndroms in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen.

Im Vordergrund steht dabei das Übergewicht. Durch übermässig vorhandenes Fettgewebe werden Hormone und Entzündungsmediatoren in den Körperkreislauf abgegeben, also körpereigene Stoffe, die dann Entzündungen einleiten. Diese chronischen Entzündungen schädigen zum Beispiel die Blutgefässe und führen somit zu deren Verschlüssen (Arteriosklerose), die Bluthochdruck und Herzinfarkt oder einen Schlaganfall nach sich ziehen.

Besonders gefährlich ist das innere Bauchfett (viszerales Fett). Die schädlichen Fettbotenstoffe gelangen von dort direkt in die Leber, ein zentrales Organ für Zuckerhaushalt und Fettstoffwechsel. Männer neigen dazu, Fett grösstenteils als Bauchfett anzulegen, bei Frauen ist das Fett in der Regel besser auf den Körper verteilt. Männer laufen daher weit stärker Gefahr, auch bei einem geringeren Body-Mass-Index (BMI, siehe Kasten) vorzeitig zu sterben.

Kampf dem Übergewicht

Der Body-Mass-Index sagt zudem nichts über die Fettverteilung aus: Ein sehr muskulöser Mensch kann einen erhöhten BMI aufweisen, aber kaum Fett. Die Messung des Taillenumfangs dient zur einfachen Risikoeinschätzung: Nach der 2005 überarbeiteten Definition der International Diabetes Federation IDF gelten bei Männern bereits 94 Zentimeter Bauchumfang als Grenzwert, bei Frauen 80 Zentimeter.

Die Behandlung des ausgeprägten Übergewichts ist daher das A und O in der Therapie des Metabolischen Syndroms. Gelingt es, das Körpergewicht zu senken, verbessern sich bei den Patientinnen und Patienten häufig auch die anderen Problematiken der komplexen Stoffwechselstörung.

Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte und Insulinresistenz müssen trotzdem meistens mit Medikamenten bekämpft werden. In der Vergangenheit beschränkte sich die Behandlung dieser Probleme aber meist auf diese Teilbereiche, ohne die Störungen in ihrem Zusammenhang anzugehen.

Gewichtige Faustregel

Der Body-Mass-Index BMI ist eine Masszahl für die Beurteilung des Körpergewichtes. Er wird berechnet aus dem Gewicht dividiert durch die Körpergrösse in Meter im Quadrat.

Beispiel

$60 \text{ (kg)} : [1,70 \text{ (m)} \times 1,70 \text{ (m)}] = 20,8$

Ein BMI von 18,5 bis 25 gilt als Normalgewicht, ab 25 als Übergewicht und ab 30 als krankhaftes Übergewicht (Adipositas). Die Formel ist nur eine Faustregel, weil Alter, Geschlecht und dementsprechend Muskel- oder Fettanteil und der Knochenbau dabei nicht berücksichtigt sind.

Fachmann Martin Sykora warnt davor, Übergewicht einfach als Schicksal hinzunehmen, nur weil es oft nicht konservativ therapierbar ist. Gezielt und mit den geeigneten Massnahmen den überschüssigen Kilos zu Leibe zu rücken, helfe, ein Metabolisches Syndrom gar nicht entstehen zu lassen. «Man hat erkannt, dass hier ein wichtiger Schlüssel zur Therapie liegt.»

Aber: Krankhaftes Übergewicht sei in den meisten Fällen selbst eine Erkrankung und keine Folge mangelnder Disziplin, erklärt er. Leider werde diese Krankheit aber noch zu wenig als solche akzeptiert. «Hormone im Magen und im Darm, die für die Steuerung der Nahrungsaufnahme verantwortlich sind, reagieren bei übergewichtigen Menschen krankhaft. Weil die Rückkopplung aus dem Darm ans Gehirn fehlt, sich also kein Sättigungsgefühl einstellt, wird mehr Nahrung aufgenommen als benötigt. Auch führen dieselben Hormone vielfach zu einer fehlerhaften Insulinwirkung und somit zur Entstehung von Diabetes Mellitus.»

Die Therapie verlangt viel

Die Behandlung der Krankheit ist vielschichtig, sie erfordert neben den medizinischen Massnahmen oft eine psychologische Unterstützung und viel Verständnis von der Umwelt. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung sind die Grundpfeiler der Therapie und die beste Vorbeugung. Die Umstellung der Lebensgewohnheiten wäre eigentlich recht einfach umzusetzen, verlangt von den Betroffenen aber viel Disziplin und Durchhaltevermögen.

Martin Sykora: «Es ist wichtig zu wissen, dass Bewegung allein nicht viel Gewichtsverlust bringt, jedoch durch die teilweise insulinunabhängige Zuckerwertung den Stoffwechsel wesentlich verbessert. «Ausserdem», so ergänzt der Fachmann, «baut sich bei regelmässiger Bewegung Muskulatur auf, die den Grundbedarf beeinflusst. Je mehr Muskeln der Körper enthält, desto höher ist sein Kalorienverbrauch auch in Ruhe; man kann also mehr essen, ohne dabei zuzunehmen.»

Häufiger zu Fuss gehen, Treppen steigen, statt den Lift zu benutzen, oder mit dem Velo fahren statt mit dem Auto sind die Situationen im Alltag, bei denen sich Kalorien quasi nebenbei verbrennen lassen und die Muskeln gekräftigt werden.

Besonders ideal für übergewichtige Menschen sind Aktivitäten im Wasser wie Schwimmen, Aquajogging oder Aquagymnastik: Dank des Wasserauftriebs werden die Gelenke geschont, Kalorien werden nicht nur durch die Bewegung selbst verbrannt, sondern auch, weil der Körper zum Anpassen an die Wassertemperatur zusätzliche Energie verbraucht.

Medikamente helfen nicht

Bei einem krankhaften Übergewicht mit einem Body-Mass-Index von über 35 liegen die Erfolgsaussichten, das Körpergewicht mit konservativen Mitteln auf Dauer zu reduzieren, leider bei lediglich drei bis vier Prozent, sagt Martin Sykora. Auch Medikamente zur Gewichtsreduktion seien keine valable Lösung: Diese wurden fast alle wegen schwerer Nebenwirkungen vom Markt genommen.

Eine Magenbypass- oder eine Magenschlauchoperation stellt die chirurgische Behandlungsmöglichkeit dar. Die fehlerhafte Hormonwirkung normalisiert sich durch den Eingriff beinahe. Somit verändert sich das Essverhalten, und die Hormone wirken sich positiv auf die Organe aus.

80 Prozent der operierten Diabetikerinnen und Diabetiker brauchen nach einer derartigen Operation keine Medikamente zur Behandlung der Zuckerkrankheit mehr. In gewissen Ländern werde der Eingriff von den Fachgesellschaften zur Behandlung des Diabetes mellitus deshalb sogar dann empfohlen, wenn nur ein leichtes Übergewicht bestehe, erklärt der Adipositas-Experte. Gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung müssen aber trotzdem sein, damit das tödliche Quartett keine Chance hat.

Martina Novak