

# Pressemitteilung

## Beliebter Neujahrsvorsatz: Abnehmen

Warum professionelle Unterstützung für Menschen mit Adipositas und Übergewicht wichtig ist

Mainz, 02.01.2025. Zu den Top 5 der beliebtesten Neujahrsvorsätze der Deutschen zählt das Abnehmen.<sup>1</sup> Kein Wunder, denn gerade über die Festtage wird durchgehend geschlemmt. Abgesehen vom Nachmittagsspaziergang fällt auch die Bewegung in dieser Zeit meist eher gering aus. Dabei gilt: Der Neujahrsvorsatz „Abnehmen“ ist nicht für jede:n von uns einfach zu erreichen. So kann es für Menschen mit der chronischen Erkrankung Adipositas schwer sein, dauerhaft das Gewicht zu reduzieren. Denn kurzfristige Maßnahmen wie Diäten sind für eine nachhaltige Gewichtsabnahme praktisch nie wirksam und können zu dem so genannten Jo-Jo-Effekt führen.<sup>2</sup> Stattdessen sollten sich Menschen mit Adipositas oder sehr starkem Übergewicht ärztlichen Rat suchen. Mit professioneller Unterstützung wird ein individuelles Therapieprogramm gestaltet, das aus Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltensbausteinen besteht. Mittlerweile können auch Medikamente ein Baustein der Therapie sein. Wie wichtig es ist, sich in professionelle Hände zu begeben, weiß die Hamburgerin Tanja Marfo. Die Autorin und Content-Creatorin ([Instagram-Account: @kurvenrausch](#)) lebt selbst mit Adipositas und hat gemeinsam mit Spezialist:innen ihren Lebensstil nachhaltig ändern können. Nun möchte sie anderen Betroffenen Mut machen. Denn was viele nicht wissen: Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die jedoch mit professioneller Hilfe behandelbar ist.

## Adipositas wird als selbstverschuldetes Problem gesehen

Bis 2035 könnte mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung unter Übergewicht und Adipositas leiden. Das sind mehr als vier Milliarden Menschen.<sup>3</sup> In Deutschland leben bereits rund 17 Millionen Menschen mit Adipositas.<sup>4</sup> Die chronische Stoffwechselerkrankung ist durch starkes Übergewicht (BMI (Body-Mass-Index) > 30 kg/m<sup>2</sup>) sichtbar. Unbehandelt begünstigt Adipositas Folgeerkrankungen wie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, Typ 2 Diabetes und sogar Brust-, Darm- oder Nierenzellkrebs.<sup>5</sup> Trotz aller Risiken und Anerkennung von Adipositas als chronische Erkrankung wird Adipositas immer noch häufig als selbstverschuldetes Problem oder Lifestyleproblem gesehen. Auch Tanja Marfo hat diese Erfahrungen gemacht. „Ständig wurde ich mit dem Ratschlag konfrontiert: ‚Wie wäre es denn mal mit ‚ner Diät?‘ Nicht wissend, dass ich

schon zahlreiche erfolglose Versuche gestartet hatte. Ich fing an, mich zu schämen. Für meine Undiszipliniertheit, für meinen Körper. Hinzu kamen die abwertenden Blicke der anderen.“ Doch für Tanja gab es einen Wendepunkt, an dem ihr bewusst wurde, dass sie so nicht weiter machen will. „Als ich nicht in den Flugzeugsitz gepasst habe, war mir klar, das geht so nicht weiter“, erläutert das 44-jährige Plus-Size-Model. Sie hat in der Folge ärztlichen Rat gesucht und gefunden.

## **Erfolgreich Gewicht abnehmen – mit ärztlicher Hilfe**

Für Tanja war die Suche nach Adipositas-Spezialist:innen eine größere Hürde als angenommen. „Dabei ist ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen medizinischem Fachpersonal und Patient:innen die Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung“, erläutert Tanja. Der Spezialist:innenfinder (<https://adipositas-spezialisten.de/>) ist für viele eine gute Anlaufstelle, um spezialisierte Praxen oder Adipositas-Zentren ausfindig zu machen. Nachdem Patient:innen geeignete Hausärzt:innen oder Spezialist:innen gefunden haben, wird ein individueller Behandlungsplan aufgesetzt. Das Basisprogramm besteht i.d.R. aus Ernährungsberatung, Bewegungs- sowie Verhaltenstherapie. Letztere hat zum Ziel, dass die Betroffenen Strategien lernen, wie sie ihre Gewohnheiten und ihr Verhalten bewusst ändern können. Im Rahmen dieser Therapie können bspw. Schuldgefühle aufgelöst, Ängste bekämpft sowie ein positives Körperbild und Selbstwertgefühl wiederhergestellt werden.<sup>6</sup> In Kombination mit der Basistherapie können Medikamente ein Baustein in der ganzheitlichen Adipositasstherapie sein. Sie wirken auf unterschiedliche Weise, indem sie das Hungergefühl reduzieren, das Sättigungsgefühl verstärken und die Vorliebe für stark fettthaltige Nahrungsmittel senken. Eine weitere Behandlungsoption ist der operative Eingriff.

## **Warum die Behandlung der chronischen Erkrankung wichtig ist**

Adipositas ist mit 200 Begleiterkrankungen und Komplikationen assoziiert, etwa mit Typ 2 Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, obstruktivem Schlafapnoe-Syndrom und bestimmten Arten von Krebs.<sup>7</sup> Aufgrund der genannten Begleiterkrankungen ist die chronische Erkrankung weltweit die fünfthäufigste Todesursache (verkürzte Lebenserwartung von 2–10 Jahren), einhergehend mit verminderter Lebensqualität und häufigen Depressionen.<sup>8,9</sup> Studiendaten zeigen auch, dass die Fremdstigmatisierung bei einigen Menschen mit Adipositas zur Selbststigmatisierung und vermehrt zu Depression und einer schlechteren Lebensqualität führt.<sup>10</sup> Die chronische Erkrankung Adipositas kann also weitreichende Folgen für Körper, Psyche und das Sozialleben haben. Neben dem gesundheitlichen Vorteil hat eine Behandlung der Erkrankung daher weitere positive Auswirkungen auf die Patient:innen. Dem kann Tanja nur zustimmen und ergänzt: „Ohne professionelle Unterstützung, wäre ich niemals dort, wo ich heute stehe. Ich bin froh, dass mir nach all diesen Wunderdiäten zugehört und meine Erkrankung ernst genommen wird.“

*Hinweis an Journalist:innen: Eins der größten Probleme für Adipositas-Patient:innen ist es, geeignete Ärzt:innen zu finden. Der Spezialist:innenfinder unterstützt bei der Suche. Mehr dazu: <https://www.uebergewicht.de/adipositas-spezialisten.html>*



Tanja Marfo; Bildquelle: Samuel Marfo

### ***Über Adipositas***

*Adipositas ist laut WHO eine chronische Erkrankung,<sup>11</sup> die eine langfristige Behandlung erfordert. Sie kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben und mit einer verringerten Lebenserwartung einhergehen.<sup>10-12</sup> Adipositas-assoziierte Komorbiditäten umfassen unter anderem: Typ 2 Diabetes, Herzerkrankungen, obstruktives Schlafapnoe-Syndrom und bestimmte Krebsarten.<sup>9,12-15</sup> Adipositas ist eine komplexe, multifaktorielle Krankheit, die durch genetische, physiologische, psychologische, sozioökonomische und Umweltfaktoren entstehen kann.<sup>16</sup> Im Sommer 2020 wurde Adipositas durch den Deutschen Bundestag als chronische Erkrankung anerkannt. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA)*

hatte Ende 2023 erste Grundlagen für ein Disease-Management-Programm (DMP) Adipositas geschaffen und Programminhalte sowie Einschlusskriterien festgelegt. Hierdurch soll die bestehende Versorgungslücke für Menschen mit Adipositas durch ein strukturiertes und leitliniengerechtes Behandlungsangebot geschlossen werden.<sup>17</sup> Der Beschluss wurde im April 2024 vom Bundesgesundheitsministerium (BMG) freigegeben. Ab Juli 2024 können die Kassenärztlichen Vereinigungen mit den regionalen Krankenkassen in Vertragsverhandlung treten und Details wie die Vergütung festlegen. Anschließend, steht das neue DMP den Patient:innen zur Verfügung.<sup>18,19</sup> Bis 2035 könnte mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung unter Übergewicht oder Adipositas leiden. Das sind mehr als vier Milliarden Menschen.<sup>3</sup> Weitere Informationen unter [www.ueber-gewicht.de](http://www.ueber-gewicht.de).

### **Über Novo Nordisk Deutschland**

Novo Nordisk ist ein weltweit führendes Unternehmen im Gesundheitswesen, das 1923 gegründet wurde und seinen Hauptsitz in Dänemark hat. Wir treiben Veränderungen voran mit dem Ziel, schwere chronische Krankheiten zu besiegen. Die Basis dafür bildet unsere langjährige Erfahrung in der Behandlung von Diabetes. Wir arbeiten an wissenschaftlichen Innovationen bis hin zur Heilung von Krankheiten, fördern den Zugang zu unseren Produkten für Patient:innen weltweit und engagieren uns aktiv für Prävention. Novo Nordisk beschäftigt circa 69.000 Menschen in 80 Ländern und vermarktet seine Produkte in rund 170 Ländern. Deutschlandweit sind circa 550 Mitarbeiter:innen für Novo Nordisk tätig, rund die Hälfte davon am Hauptsitz in Mainz. Weitere Informationen unter [www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de).

### **Referenzen**

---

1. Statista. (14. November, 2023). Häufigste gute Vorsätze für das Jahr 2024 in Deutschland [Graph]. Verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtsten-neujahrsvorsaetzen/>. Letzter Zugriff: Oktober 2024.
2. Informationsdienst Wissenschaft (2022). Übergewicht vorbeugen. Verfügbar unter: <https://idw-online.de/de/news790027>. Letzter Zugriff: Oktober 2024.
3. World Obesity Federation. World Obesity Atlas 2023. Verfügbar unter: <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2023>. Letzter Zugriff: Oktober 2024.
4. Deutsche Adipositas Gesellschaft – Was wir tun. Verfügbar unter: <https://adipositas-gesellschaft.de/dag/>. Letzter Zugriff: Oktober 2024.
5. Carretero Gomez J et al. Obesity is a chronic disease. Positioning Statement of the Diabetes, Obesity and Nutrition Workgroup of the Spanish Society of Internal Medicine (SEMI) for an approach centred on individuals with obesity. Rev Clin Esp 2021; 221: 509-516.
6. Durrer Schutz D, Busetto L, Dicker D, et al. European Practical and Patient-Centred Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care. Obes Facts. 2019;12(1):40-66
7. Yuen M et al. The Obesity Society 2016 abstract book 2016:92
8. World Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. 2009

9. Prospective Studies Collaboration. *The Lancet* 2009;373(9669):10831096 2
10. Hilbert A et al. *Adipositas* 2013
11. World Health Organization. Obesity and Overweight Factsheet no. 311. Verfügbar unter: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Letzter Zugriff: Oktober 2024.
12. Yuen M et al. *The Obesity Society 2016 abstract book* 2016:92
13. Whitlock G, Lewington S, Sherliker P, et al. Body-mass index and cause-specific mortality in 900000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies. *Lancet*. 2009;373:1083-1096.
14. Gami AS, Caples SM, Somers VK. Obesity and obstructive sleep apnea. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2003;32(4):869-894.
15. Ehemann C, Henley SJ, Ballard-Barbash R, et al. Annual Report to the Nation on the Status of Cancer, 1975-2008, Featuring Cancers Associated With Excess Weight and Lack of Sufficient Physical Activity. *Cancer*. 2012;118:2338-2366.
16. Wright SM, Aronne LJ. Causes of obesity. *Abdom Imaging*. 2012;37(5):730-732.
17. Rede von Alexander Krauß, MdB, CDU, vom 3. Juli 2020. Verfügbar unter: [www.bundestag.de/mediathek?videoid=7456146#url=L21IZGIhdGhla292ZXJsYXk/dmlkZW9pZD03NDU2MTQ2&mod=mediathek](http://www.bundestag.de/mediathek?videoid=7456146#url=L21IZGIhdGhla292ZXJsYXk/dmlkZW9pZD03NDU2MTQ2&mod=mediathek). Letzter Zugriff: Oktober 2024.
18. Gemeinsamer Bundesausschuss. Neues Gesundheitsangebot bei Adipositas: G-BA schafft Voraussetzungen für DMP.
19. KBV. Grünes Licht für DMP Adipositas – Weitere Ausgestaltung kann beginnen. Verfügbar unter: [https://www.kbv.de/html/1150\\_69632.php](https://www.kbv.de/html/1150_69632.php). Letzter Zugriff: Oktober 2024.

**Weitere Informationen:**

Novo Nordisk Pharma GmbH  
 Veronique Gairing Senior Communications Manager  
 Telefon: +49 172-1738108 (mobile)  
 de-presse@novonordisk.com

Burson GmbH  
 Katja Hüttner  
 Telefon: +49 162 1353054 (mobile)  
 Katja.Huettner@bursonglobal.com