

Pressemitteilung

Adipositas und Food-Noise

Die Last ständiger, unerwünschter Gedanken an Essen und wie eine ganzheitliche Adipositas-Behandlung helfen kann

Mainz, 25. November 2025. Wenn Gedanken an Essen unkontrollierbar sind, werden sie für viele zur Qual. In Deutschland leben ca. 17 Millionen Menschen mit Adipositas¹, einer chronischen Stoffwechselerkrankung, die mit vielen Begleiterkrankungen wie zum Beispiel Diabetes^{2, 3} oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen³ einhergehen kann. Was viele nicht wissen: Auch das Phänomen „Food-Noise“ tritt bei Menschen mit Adipositas häufig auf⁴: ständige, unerwünschte Gedanken an Essen, die sich in beinahe jeder alltäglichen Situation aufdrängen, kaum abschalten lassen und für Betroffene eine zusätzliche psychische Belastung darstellen.⁵⁻⁸ Die Ursachen sind vielfältig und individuell^{5, 9, 10}, doch die gute Nachricht für Menschen mit starkem Übergewicht ist: Eine ganzheitliche Adipositas-Behandlung kann Food-Noise reduzieren oder sogar verhindern.

Die meisten Menschen mit Adipositas sind auch von Food-Noise betroffen⁷: Wie eine innere Stimme drängen sich ihnen permanent und unkontrollierbar unerwünschte Gedanken an Essen auf.⁵⁻⁸ Ursache dafür sind jedoch nicht nur Hungergefühle, sondern sie sind auch Reaktionen des Gehirns auf Hormone und Emotionen (z. B. Stress, Traurigkeit oder Langeweile), Gewohnheiten (z. B. Essen als Belohnung) oder die Umgebung (z. B. visuelle Reize, Gerüche und Geräusche).^{5, 9-11} „Früher litt ich sehr unter den ständigen Gedanken ans Essen, die regelmäßig zusammen mit Heißhungerattacken auftraten. Sie waren ständig präsent, egal ob ich gerade etwas gegessen hatte oder nicht“, erzählt Tanja Marfo (alias [@kurvenrausch](#) auf Instagram), die seit ihrer Kindheit mit Adipositas lebt. „Wenn ich beispielsweise das Haus verließ, habe ich nicht nur im Voraus darüber nachgedacht, ob ich nicht besser etwas zu essen einpacke. Ich habe auch unterwegs ständig darüber nachgedacht, was ich zu Hause essen würde, war gedanklich bereits bei den Lebensmitteln in meinem Kühlschrank oder habe unterwegs doch noch einen Snack gegessen. Aber positive Gefühle wie Genuss oder Freude waren für mich nie damit verknüpft.“

Food-Noise kann mentale Gesundheit und Lebensqualität beeinträchtigen⁴

Das ständige Denken an Essen kann zu übermäßiger Nahrungsaufnahme führen und Essstörungen verstärken sowie die Bemühungen von Menschen mit Adipositas sabotieren, wenn sie versuchen, Gewicht zu verlieren oder positive Routinen und Verhaltensweisen zu etablieren.⁵⁻⁷ Dieser ungewollte Lärm im Kopf kann darüber hinaus die Konzentration schwächen, ob auf der

Arbeit, bei Aufgaben im Haushalt oder in der Freizeit. Das kann sich negativ auf soziale Beziehungen auswirken.⁴ Häufig kann Food-Noise auch Schuldgefühle, Scham, Sorgen oder Ängste auslösen.^{4, 11}. So kann Food-Noise insgesamt sowohl das mentale Wohlbefinden als auch die Lebensqualität einschränken.⁷

Das hilft gegen den „Essenslärm“ im Kopf

Um Food-Noise und Heißhungerattacken effektiv zu begegnen, ist ein mehrdimensionaler Ansatz im Rahmen der Adipositas-Behandlung entscheidend. Josefin Kirsch, Adipositas-Ärztin und Ernährungsberaterin aus Königstein im Taunus, kennt die Herausforderungen von Betroffenen aus eigener Erfahrung und setzt auf eine individuell abgestimmte, ganzheitliche Behandlung. „Es geht darum, Betroffene aus der Schuldspirale zu befreien und sie zu Partnern ihrer eigenen Gesundheit zu machen“, sagt Josefin Kirsch. „Für das Management der chronischen Erkrankung Adipositas ist eine individuelle Kombination aus achtsamer Ernährung, Bewegung und Verhaltenstherapie entscheidend. Letztere schließt auch Strategien zur Stressbewältigung mit ein. Falls eine Basistherapie nicht ausreicht, empfehle ich meinen Patient:innen eine medikamentöse Unterstützung unter ärztlicher Begleitung. Diese ist entscheidend, damit wir zum einen das oft zermürende Food-Noise reduzieren und zum anderen die Gesundheit und Lebensqualität der Betroffenen langfristig verbessern können.“ Tanja Marfo kann dem nur zustimmen: „Durch eine ganzheitliche Adipositas-Behandlung habe ich nicht nur ein nachhaltig gesünderes Gewicht erreicht, sondern es auch geschafft, dieses Gedankenkarussell abzustellen. Das ist ein ganz neues, wunderbares Lebensgefühl – und eine himmlische Stille, die ich davor nie kannte.“

Hinweis an Journalist:innen: Eines der größten Probleme für Patient:innen mit Adipositas ist es, geeignete Ärztinnen und Ärzte zu finden. Der Adipositas-Spezialist:innenfinder unterstützt bei der Suche nach einer ärztlichen Videosprechstunde oder einem Termin bei einem Arzt oder einer Ärztin vor Ort. Mehr dazu auf www.ueber-gewicht.de.

Über Adipositas

Adipositas ist laut WHO eine chronische Erkrankung,¹² die eine langfristige Behandlung erfordert. Bis 2035 könnte mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung unter Übergewicht oder Adipositas leiden. Das sind mehr als vier Milliarden Menschen.¹³ Adipositas kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben und mit einer verringerten Lebenserwartung einhergehen.^{14, 15} Adipositas-assoziierte Komorbiditäten umfassen unter anderem: Typ-2-Diabetes^{2, 3}, Herzerkrankungen³, das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom¹⁶ und bestimmte Krebsarten.³ Adipositas ist eine komplexe, multifaktorielle Krankheit, die durch genetische, physiologische, psychologische, sozioökonomische und Umweltfaktoren entstehen kann.¹⁷ Weitere Informationen unter 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 78.400 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.

Referenzen

1. DAG. Definition von Übergewicht und Adipositas. Online verfügbar unter: <https://adipositas-gesellschaft.de/dag/>.
2. World Health Organization. Obesity and Overweight Factsheet no. 311. Verfügbar unter: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
3. Guh DP, Zhang W, Bansback N, et al. The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2009;9(1):88.
4. Dhurandhar EJ, Maki KC, Dhurandhar N V., et al. Food noise: definition, measurement, and future research directions. *Nutr Diabetes*. 2025;15(1):30.
5. Hayashi D, Edwards C, Emond JA, et al. What Is Food Noise? A Conceptual Model of Food Cue Reactivity. *Nutrients*. 2023;15(22):4809.
6. Diktas HE, Cardel MI, Foster GD, et al. Development and validation of the Food Noise Questionnaire. *Obesity*. 2025;33(2):289-297.
7. Masterson TD, Hayashi D. Food Noise and Its Impact on Diabetes Care and Management: Insights for Registered Dietitian Nutritionists. Published online 2025.
8. Fasano A. The Physiology of Hunger. *New England Journal of Medicine*. 2025;392(4):372-381.
9. Hermann P, Gál V, Kóbor I, et al. Efficacy of weight loss intervention can be predicted based on early alterations of fMRI food cue reactivity in the striatum. *Neuroimage Clin*. 2019;23:101803.
10. National Geographic. Can't stop thinking about your next meal? That's 'food noise'. Verfügbar unter: <https://www.nationalgeographic.com/science/article/what-is-food-noise>. Letzter Zugriff: 11.09.2025.
11. World Obesity Federation. World Obesity Atlas 2025. Verfügbar unter: <https://data.worldobesity.org/publications/world-obesity-atlas-2025-v6.pdf>.
12. Peeters A, Barendregt JJ, Willekens F, et al. Obesity in Adulthood and Its Consequences for Life Expectancy: A Life-Table Analysis. *Ann Intern Med*. 2003;138:24-32.
13. Gami AS, Caples SM, Somers VK. Obesity and obstructive sleep apnea. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2003;32(4):869-894.
14. Wright SM, Aronne LJ. Causes of obesity. *Abdom Imaging*. 2012;37(5):730-732.

Weitere Informationen:

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

Burson GmbH
Lisa van der Linden
Telefon: +49 1732139224 (mobile)
lisa.vanderlinden@bursonglobal.com