

Pressenews

Adipositas-Patientin über ihren Behandlungsweg

Neujahrsvorsatz Abnehmen: Warum Adipositas ärztliche Unterstützung braucht

Mainz, 17. Dezember 2025. Der Jahreswechsel steht vor der Tür und mit ihm für viele einer der beliebtesten Neujahrsvorsätze: das Abnehmen.¹ Kein Wunder, denn gerade über die Festtage wird viel gegessen und Zeit für Bewegung bleibt kaum. Doch der Vorsatz „Abnehmen“ ist für manche kaum zu erreichen. So kann es für die rund 17 Millionen Menschen, die in Deutschland mit der chronischen Erkrankung Adipositas leben², schwer sein, dauerhaft das Gewicht zu reduzieren. Denn kurzfristige Maßnahmen wie Diäten sind für eine nachhaltige Gewichtsabnahme praktisch nie wirksam und können zu dem sogenannten Jo-Jo-Effekt führen.³ Stattdessen sollten sich Menschen mit Adipositas oder starkem Übergewicht ärztlichen Rat suchen.

„Adipositas wird leider noch immer häufig als Folge mangelnder Disziplin missverstanden“, berichtet Josefin Kirsch, Ärztin und Adipositasexpertin aus ihrem Praxisalltag. Dabei handelt es sich um eine multifaktorielle chronische Erkrankung.⁴ Kirschs Anliegen ist es, Betroffene aus der Schuldspirale zu befreien: „Ich rate daher allen Betroffenen, nicht auf schnelle Diät-Versprechen oder Alleingänge zu setzen, sondern frühzeitig medizinischen Rat zu suchen. Beim Management einer Adipositas-Erkrankung steht nicht nur die reine Gewichtsabnahme im Fokus, sondern auch eine nachhaltige Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und Lebensqualität.“

Wie es sich anfühlt, Lebensqualität zurückzugewinnen, weiß die 45-jährige Adile Aydemir, Krankenschwester aus Rheinland-Pfalz. Sie lebt seit ihrer Kindheit mit starkem Übergewicht und war häufig Vorurteilen und Hänseleien ausgesetzt. „Ich wusste früher selbst nicht, dass Adipositas eine chronische Erkrankung ist. Ich dachte, ich sei selbst schuld daran“, berichtet Adile. Der Wendepunkt kam nach der Geburt ihres dritten Kindes. „Ich habe innerhalb von zwei Monaten acht Kilo zugenommen und gemerkt, dass ich die Treppe nicht mehr so flott hochkam.“ Durch eine umfassende, ganzheitliche Therapie gelang es Adile, ihr Gewicht von 125 kg auf 77 kg zu reduzieren. Ein Erfolg, der auch mentale Anpassung erforderte: „Ich musste mein neues Erscheinungsbild erst einmal innerlich akzeptieren. Ich habe mich lange im Spiegel angeschaut und keinen Unterschied gesehen, obwohl die Waage etwas anderes sagte und ich unheimlich positiv darauf angesprochen wurde. Ich habe den Unterschied lange nicht gesehen, bis es auch mein Kopf verstanden hat.“

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,⁴ 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.⁵ Adipositas kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben und mit einer verringerten Lebenserwartung einhergehen.^{6,7} Adipositas-assoziierte Komorbiditäten umfassen unter anderem: Typ-2-Diabetes^{8,9}, Herzerkrankungen⁹, das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom¹⁰ und bestimmte Krebsarten.⁹ Adipositas ist eine komplexe, multifaktorielle Krankheit, die durch genetische, physiologische, psychologische, sozioökonomische und Umweltfaktoren entstehen kann.¹¹ 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. Statista. Häufigste gute Vorsätze für das Jahr 2026 in Deutschland . Verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-neujahrsvorsuetzen/> Letzter Zugriff: Dezember 2025.
2. DAG. Definition von Übergewicht und Adipositas. Online verfügbar unter: <https://adipositas-gesellschaft.de/dag/>.
3. Informationsdienst Wissenschaft. Übergewicht vorbeugen. Verfügbar unter: <https://idw-online.de/de/news790027>. Letzter Zugriff: Dezember 2025.
4. World Health Organization. Obesity and Overweight Factsheet no. 311. Verfügbar unter: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Letzter Zugriff: Dezember 2025.
5. World Obesity Federation. World Obesity Atlas 2025. Verfügbar unter: <https://data.worldobesity.org/publications/world-obesity-atlas-2025-v6.pdf>.

6. 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.
7. 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.
8. World Health Organization. Obesity and Overweight Factsheet no. 311. Verfügbar unter: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
9. 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.
10. Gami AS, Caples SM, Somers VK. Obesity and obstructive sleep apnea. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2003;32(4):869-894.
11. 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