

Adipositas und Übergewicht



Inhalt

Vorwort.....	3
Adipositas in Deutschland: Ein Überblick	3
Zahlen, Daten, Fakten.....	4
Adipositas im Kreis Unna	7
Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in NRW.....	8
Adipositas und der soziale Status	9
Ernährung und Bewegung als Präventionsfaktor	9
Angebote im Kreis Unna	10
Literaturquellen.....	12
Abbildungsverzeichnis	13

Impressum

Herausgeber	Kreis Unna – Der Landrat Fachbereich Gesundheit Koordination und Planung
Verfasser*in	Marina Kniter Gesundheitsberichterstattung
Bilder	Stasique, hanack, magele-picture, Taana - stock.adobe.com
Stand	Unna, 07.02.2024

Vorwort

Der nachfolgende Gesundheitsbericht beleuchtet das zweite Schwerpunktthema „Adipositas und Übergewicht“ aus der Reihe „Gesundheitswissen für alle“ des Gesundheitsamtes Kreis Unna. Die Informationsreihe hat das Ziel die Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger zu fördern. Neben diesem Bericht finden zudem Informationsveranstaltungen vor Ort und individuelle Beratungsangebote z.B. durch den Mobilen Gesundheitskiosk statt.

Adipositas in Deutschland: Ein Überblick

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die durch eine übermäßige Ansammlung von Körperfett gekennzeichnet ist. Die Klassifizierung erfolgt häufig anhand des Body-Mass-Index (BMI), der das Verhältnis von Körpergewicht (in Kilogramm) zur Körpergröße (in Metern zum Quadrat) darstellt. Ein BMI zwischen 25 und 29,9 kg/m² wird als Übergewicht eingestuft, während ein BMI von 30 kg/m² oder höher als Adipositas gilt (AGA).

- **Normalgewicht:** BMI von 18,5 bis unter 25
- **Übergewicht:** BMI von 25 bis unter 30
- **Adipositas:** BMI von 30 oder höher

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO a.) hat Adipositas als eigenständige Krankheit anerkannt. Diese Einteilung basiert auf epidemiologischen Daten, die zeigen, dass das Risiko für Begleiterkrankungen mit steigendem BMI zunimmt.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass der BMI nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterscheidet und daher bei muskulösen Personen zu einer Überschätzung des Körperfetts führen kann. Daher werden zusätzlich zum BMI weitere Parameter wie der Taillenumfang oder das Taille-Hüft-Verhältnis herangezogen, um das individuelle Gesundheitsrisiko besser einschätzen zu können. Ein erhöhter Taillenumfang weist auf eine zentrale Fettverteilung hin, die mit einem höheren Risiko für bestimmte Erkrankungen verbunden ist (Rubino, Francesco et al.).



Die Prävalenz (Krankheitshäufigkeit) von Übergewicht und Adipositas hat in den letzten Jahrzehnten weltweit zugenommen und stellt ein bedeutendes Gesundheitsproblem dar. Ursachen hierfür sind unter anderem veränderte Ernährungsgewohnheiten, ein Mangel an körperlicher Aktivität sowie genetische und umweltbedingte Faktoren. Die gesundheitlichen Folgen umfassen ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit und bestimmte Krebsarten (RKI).

Es ist wichtig zu betonen, dass Adipositas eine chronische Erkrankung ist, die einer langfristigen und ganzheitlichen Therapie bedarf. Dazu gehören neben der Ernährungsumstellung und gesteigerter körperlicher Aktivität auch verhaltenstherapeutische Maßnahmen und, in schweren Fällen, medizinische Interventionen (LZG NRW).

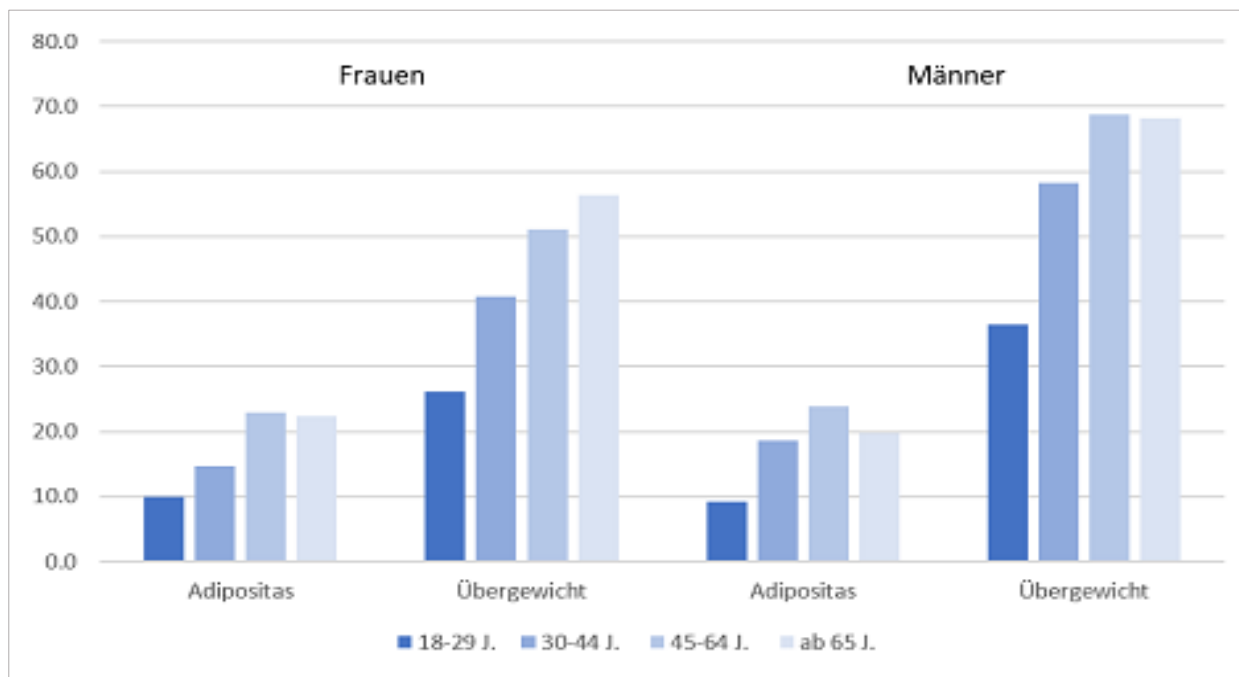


Zahlen, Daten, Fakten

Laut Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) aus den Jahren 2019/2020 sind in Deutschland 46,6 % der Frauen und 60,5 % der Männer übergewichtig (einschließlich Adipositas). Fast ein Fünftel der Erwachsenen (19 %) weist eine Adipositas auf. Mit steigendem Alter nehmen die Prävalenzen (Krankheitshäufigkeit) für Übergewicht und Adipositas zu.

Adipositas ist nicht nur ein großes gesamtgesellschaftliches Gesundheitsproblem, sondern auch eine finanzielle Belastung in Bezug auf die Gesundheitsausgaben in ganz Deutschland. Ungefähr 11% der Ausgaben werden für die Behandlung von Krankheiten ausgegeben, die im Zusammenhang mit Adipositas stehen (OECD).

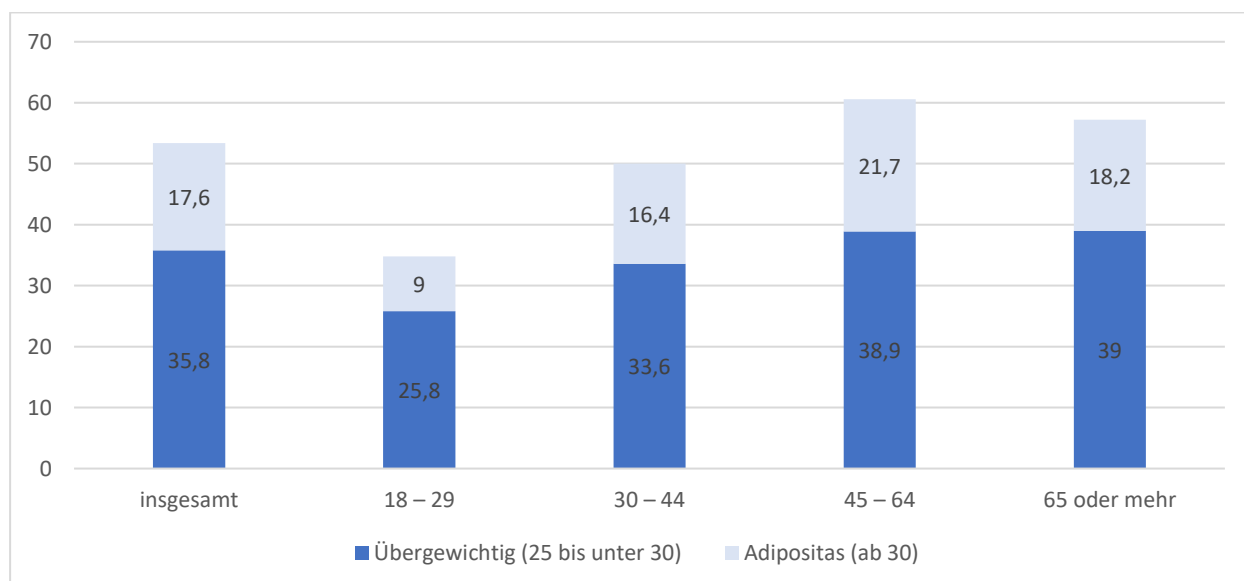
Abbildung 1 Übergewicht und Adipositas Anteile in Prozent nach Altersgruppen



Quelle: Robert Koch-Institut (RKI): Studie GEDA 2019/ 202-EHIS

In NRW waren im Jahr 2021 mehr als die Hälfte (53,4 %) der Erwachsenen übergewichtig. Davon waren 35,8 % übergewichtig (BMI von 25 bis unter 30) und 17,6 % adipös (BMI von 30 oder höher). Der höchste Anteil übergewichtiger Personen entfiel mit 60,6 % auf die Altersgruppe der 45- bis 64-Jährigen. Bei jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 29 Jahren lag der Anteil der Übergewichtigen bei 34,8 % (IT.NRW a.).

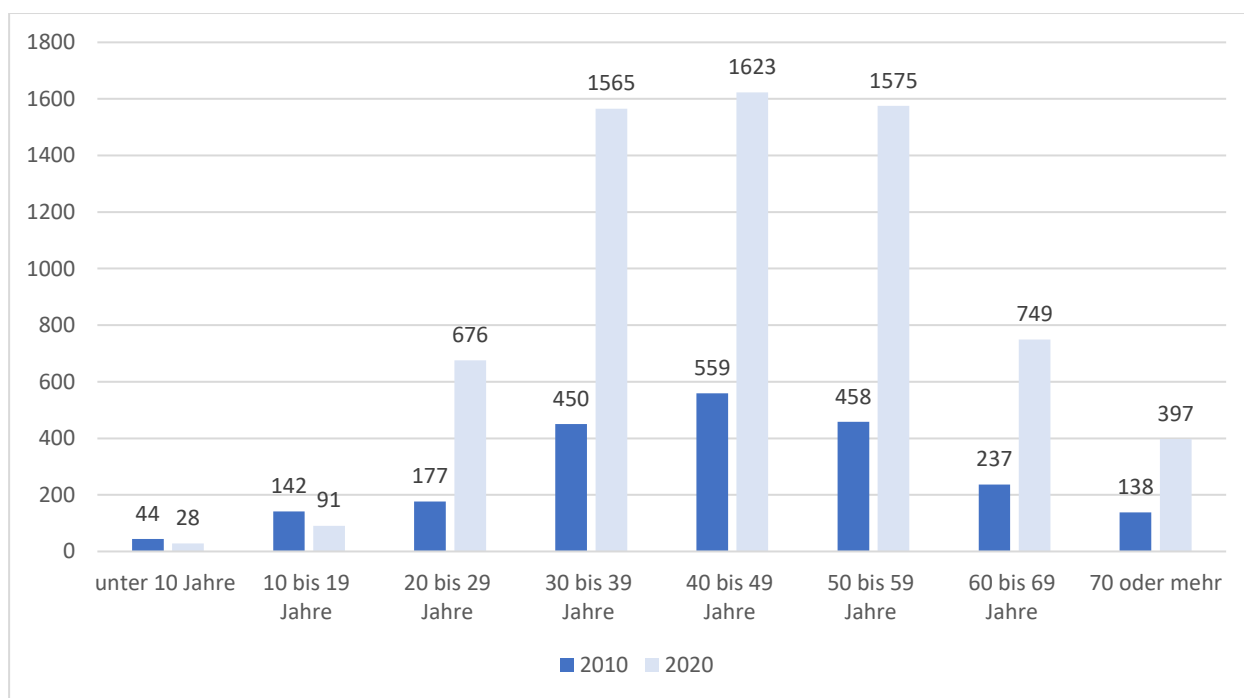
Abbildung 2 Bevölkerung* ab 18 Jahren in NRW-Privathaushalten 2021 nach Body-Mass-Index, Anteil in Prozent nach Altersgruppen



Quelle: Landesbetrieb Information und Technik (IT.NRW a.): Ergebnisse des Mikrozensus, * mit freiwilligen Angaben zu Körpergewicht und Körpergröße

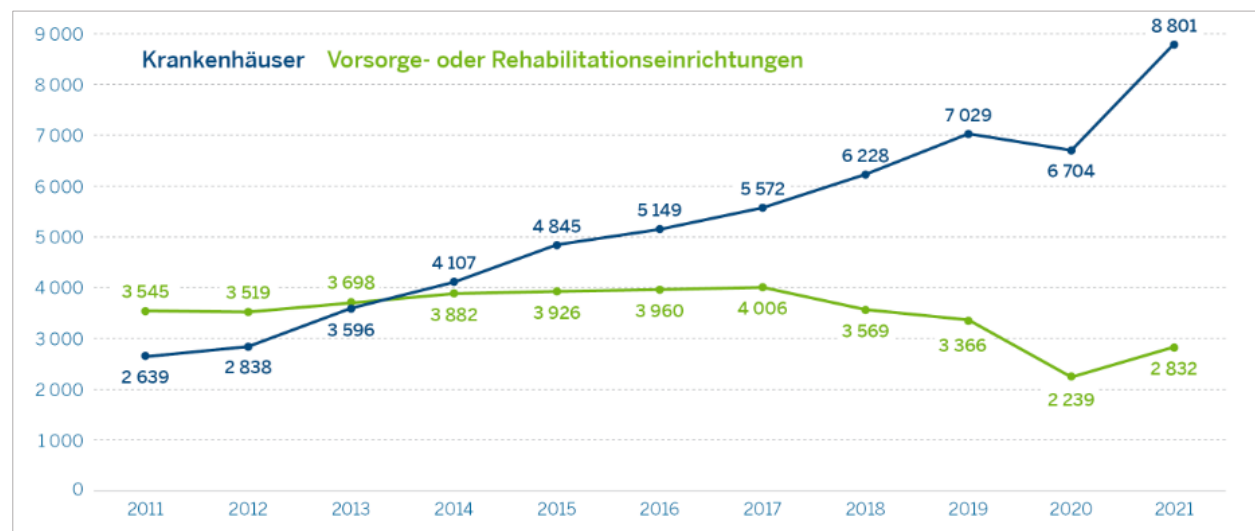
Im Jahr 2021 wurden 8.801 Personen aus NRW aufgrund von Adipositas stationär in Krankenhäusern behandelt, was mehr als einer Verdreifachung im Vergleich zu 2010 entspricht. Knapp 70 % der Behandelten waren Frauen (IT.NRW b.).

Abbildung 3 Aufgrund von Adipositas in Krankenhäusern behandelte PatientInnen mit Wohnsitz in NRW nach Altersgruppen 2010 und 2020



Quelle: Landesbetrieb Information und Technik (IT.NRW b.): Ergebnisse des Mikrozensus

Abbildung 4 Aufgrund von Adipositas in Krankenhäusern und Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtungen behandelte PatientInnen mit Wohnsitz in NRW

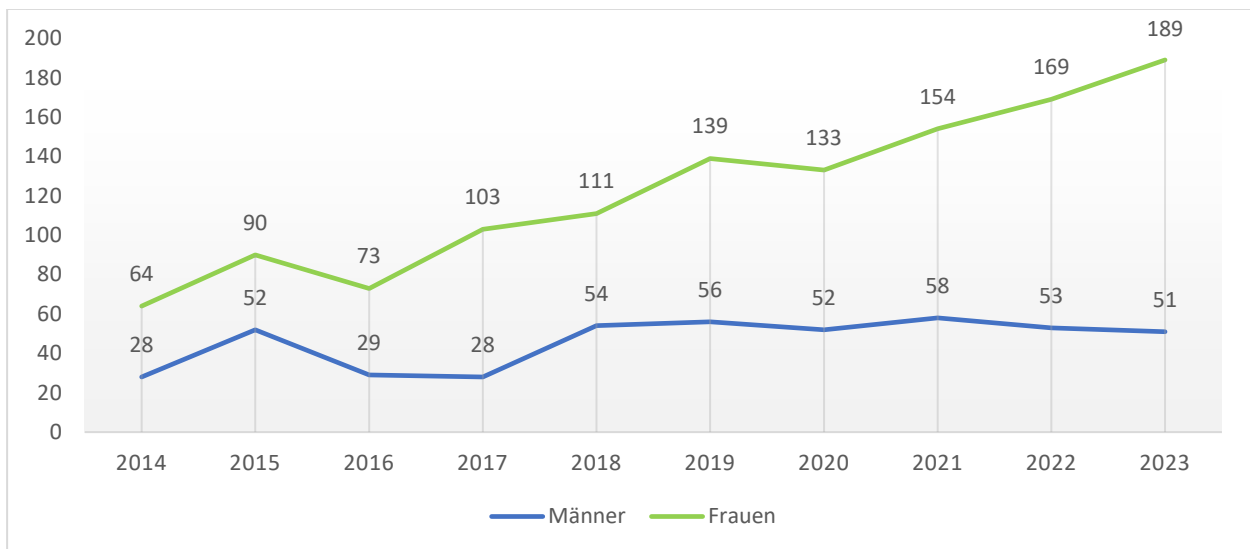


Quelle: Landesbetrieb Information und Technik (IT.NRW b.)

Adipositas im Kreis Unna

Laut den Daten der Krankenhausdiagnose-Statistik (IT.NRW b.) entwickelt sich der Verlauf der Krankenhaufälle aufgrund von Adipositas und sonstigen Überernährungen im Kreis Unna ähnlich zum Rest Nordrhein-Westfalens.

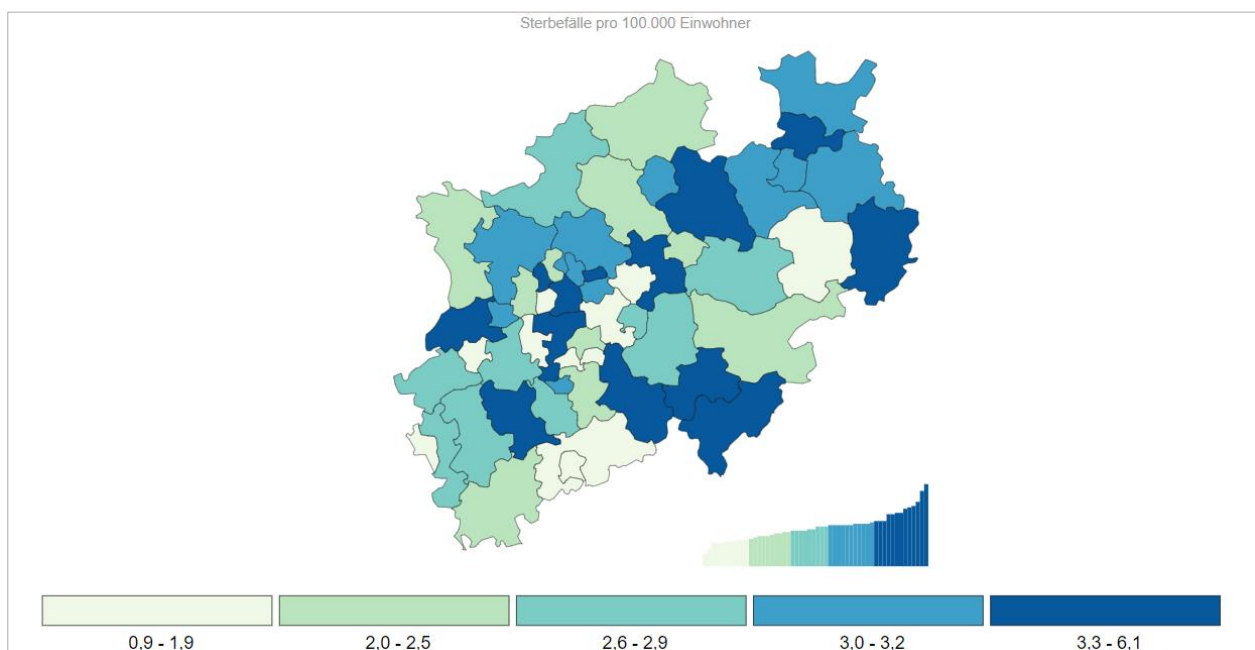
Abbildung 5 Krankenhaufälle aufgrund von Adipositas und sonstige Überernährung nach Geschlecht 2014-2023, Kreis Unna



Quelle: Landesbetrieb Information und Technik (IT.NRW): Krankenhausdiagnose-Statistik

Auffällig ist, dass die Zahl der Krankenhaufälle bei Frauen von 64 Fällen im Jahr 2014 auf 189 im Jahr 2023 anstieg, während sich die Fälle bei den Männern im gleichen Zeitraum auf einem relativ konstanten Niveau befinden. Besonders seit 2018 ist ein kontinuierlicher Anstieg erkennbar, der auf eine besorgniserregende Entwicklung hindeutet.

Abbildung 6 Adipositas und sonstige Überernährung 2023 NRW



Quelle: Landesbetrieb Information und Technik (IT.NRW c.): Todesursachenstatistik

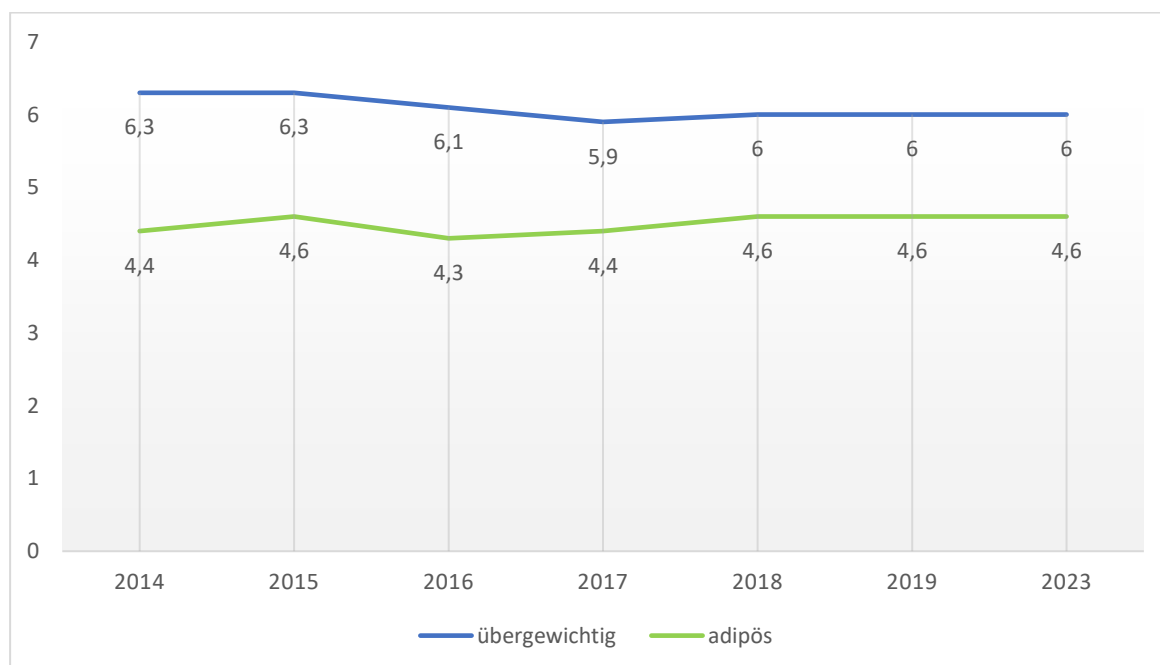
Für den Kreis Unna bieten die Daten der Todesursachenstatistik ebenfalls die Möglichkeit einer Einordnung im Raum NRW. Pro 100.000 EinwohnerInnen sind laut aktuellen Daten 3,8 Personen an den Folgen einer Adipositas oder sonstigen Überernährung verstorben. Der Landesdurchschnitt befindet sich bei 2,8 Fällen pro 100.000 EinwohnerInnen, womit sich der Kreis Unna über dem Durchschnitt befindet (IT.NRW c.).

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in NRW

Es gibt viele Faktoren, die Übergewicht schon in frühen Jahren begünstigen können. Bei Säuglingen und Kleinkindern können zum Beispiel Fertiggerichte und zuckerhaltige Getränke die Entwicklung einer gesunden Geschmackspräferenz beeinflussen. Gleichzeitig haben Kinder und Jugendliche einen immer inaktiveren Lebensstil. Ebenso können Stressfaktoren häufig begleitet von Schlafmangel oder Schlafstörungen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Adipositas und seinen Folgeerkrankungen spielen. Wenn sich Kinder in einer Situation befinden, in der die eigenen Fähigkeiten zur Bewältigung von Belastungen aus Familie und Schule nicht ausreichen, kann Stress entstehen. In solchen Momenten kann es dazu kommen, dass Kinder kalorienreiche, kohlenhydrat- und fetthaltige Lebensmittel essen, um sich zu beruhigen oder ihre Müdigkeit zu kompensieren. Dies kann zu einer Kettenreaktion aus übermäßiger Nahrungsaufnahme, Übergewicht, Bewegungsmangel (oft einhergehend mit intensivem Medienkonsum) und schlechtem Schlaf führen, die mit der Zeit immer schwieriger zu überwinden ist (Greer et al.).

Zum Zeitpunkt der Einschulung im Jahr 2023 waren von 151.948 untersuchten Einschulkindern in Nordrhein-Westfalen 5,7% übergewichtig und 7,7% adipös (LZG NRW).

Abbildung 7 Body Mass Index (BMI) bei Kindern zum Zeitpunkt der Schuleingangsuntersuchung 2014-2023, Nordrhein-Westfalen, in Prozent



Quelle: Landeszentrum für Gesundheit (LZG NRW): Gesundheitsindikatoren LZG NRW

Adipositas und der soziale Status

Studien zeigen, dass Menschen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status (SES) häufiger von Adipositas betroffen sind als Personen mit höherem SES. Besonders in westlichen Industrienationen ist dieser Zusammenhang deutlich erkennbar (Langnäse).

Eine der Hauptursachen für diesen Zusammenhang liegt in den finanziellen Ressourcen und der Ernährungsweise. Gesunde Lebensmittel wie frisches Obst, Gemüse und mageres Fleisch sind oft teurer und weniger zugänglich für Menschen mit geringem Einkommen. Daher greifen diese häufiger auf hochverarbeitete, kalorienreiche Nahrungsmittel zurück, die kostengünstiger sind, aber einen geringeren Nährstoffgehalt aufweisen (Langnäse).

Neben den finanziellen Aspekten spielt auch der Bildungsstand eine entscheidende Rolle. Menschen mit höherer Bildung verfügen in der Regel über mehr Wissen über einen gesunden Lebensstil, während ein niedriger Bildungsstand oft mit einem geringeren Gesundheitsbewusstsein und weniger gesundheitsfördernden Verhaltensweisen verbunden ist.

Zusätzlich spielt das Wohnumfeld eine entscheidende Rolle: Sozial benachteiligte Wohngegenden verfügen oft über weniger Grünflächen, Sporteinrichtungen und sichere Gehwege, was die Möglichkeiten für regelmäßige Bewegung weiter einschränkt (Langnäse).

Neben diesen strukturellen Faktoren sind auch psychosoziale Aspekte von Bedeutung. Menschen mit niedrigerem sozialem Status sind oft einem höheren Maß an Stress, sozialer Isolation und psychischer Belastung ausgesetzt. Diese Faktoren können ungesunde Bewältigungsstrategien wie emotionales Essen begünstigen. Eine Studie der Universität Leipzig zeigt, dass sozial isolierte Menschen mit Adipositas zudem ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen aufweisen (Görres et al.).

Ernährung und Bewegung als Präventionsfaktor

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention und Behandlung von Übergewicht und Adipositas.

Die Hauptursachen für Übergewicht und Adipositas sind eine unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel. Der regelmäßige Verzehr von energiedichten, nährstoffarmen Lebensmitteln, die reich an Zucker und gesättigten Fetten sind, trägt wesentlich zur Gewichtszunahme bei. Gleichzeitig führt ein Mangel an körperlicher Aktivität dazu, dass überschüssige Kalorien nicht verbrannt werden, was die Fettansammlung im Körper fördert (WHO b.).

Eine Ernährungsumstellung hin zu einer ausgewogenen und gesunden Kost ist daher essenziell. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt:

- **Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln:** Diese sind nährstoffreich und fettarm.
- **Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich:** Sie liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- **Täglich Milch und Milchprodukte:** Sie sind wichtige Calciumquellen.
- **Fettarme Zubereitung von Speisen:** Vermeidung von fettreichen Lebensmitteln und sparsamer Einsatz von Fetten beim Kochen.
- **Maßvoller Umgang mit Zucker und Salz:** Reduktion des Konsums von zuckerhaltigen und stark gesalzenen Lebensmitteln.
- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Etwa 1,5-2 Liter Wasser pro Tag trinken.
- **Regelmäßige Mahlzeiten:** Fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt, um Heißhunger zu vermeiden und den Stoffwechsel zu stabilisieren.

Neben der Ernährungsumstellung ist auch eine Steigerung der körperlichen Aktivität von Bedeutung. Regelmäßige Bewegung unterstützt den Gewichtsverlust und hilft, das erreichte Gewicht zu halten. Zudem verbessert sie die allgemeine Fitness und reduziert das Risiko für Begleiterkrankungen.

Die WHO (c.) empfiehlt:

- **2,5 Stunden** pro Woche moderate oder
- **1,25 Stunden** pro Woche intensive Ausdaueraktivität
- Mindestens **zwei Tagen** pro Woche muskelstärkende Aktivität bzw. Muskelkrafttraining

Eine bewusste und ausgewogene Ernährung, kombiniert mit regelmäßiger Bewegung, bildet somit die Grundlage für die Prävention von Übergewicht und Adipositas. Durch nachhaltige Lebensstiländerungen können Betroffene ihr Gewicht reduzieren und das Risiko für ernsthafte Gesundheitsprobleme deutlich senken.



Angebote im Kreis Unna

Das Angebot im Kreis Unna in Bezug auf Bewegung und Ernährung ist vielfältig und allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern zugänglich.

Beispielsweise bietet der Geoservice im Kreis Unna eine interaktive Karte mit einer umfassenden Übersicht über alle öffentlichen Spielplätze, Reitwege¹ und Bäder an. Über die Suchfunktion können Stichworte zu bestimmten Themen gesucht werden oder man kann Themen direkt über die Legende abfragen. Klicken Sie sich gerne durch alle Themenbereiche und erkunden Sie den Kreis Unna virtuell: [GeoService Kreis Unna](#)

Der Kreis Unna beteiligt sich seit 2016 mit seinem Zahnärztlichen Dienst außerdem am Präventionsprogramm „Kita mit Biss“, das vom Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe initiiert wurde. Ziel dieses im Kita-Alltag gelebten Aufklärungs- und Ernährungsprogramms ist es, frühkindliche Karies zu verringern

¹ Reitwege außerhalb des Waldes

und die Mundgesundheit zu fördern. So können die Kinder bereits früh lernen, verantwortungsvoll mit ihrem Körper umzugehen. Wichtige Aspekte des Programms sind das tägliche Zähneputzen mit allen Kindern, eine (zahn)gesunde Ernährung sowie der frühe Verzicht auf Nuckel- und Trinklernflaschen. Weitere Informationen dazu erhalten Sie hier: [Kita mit Biss - Im Kindergarten - Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe](#)

Der Kreissportbund Unna e.V. (KSB) bietet zudem ganzjährlich Sportkurseangebote für Alt und Jung, Bewegungsförderung für Einrichtungen sowie eine Auswahl aus über 50 Aus- und Fortbildungen zum Thema Sport und Gesundheit an. Außerdem bietet der KSB auf seiner Internetseite eine Übersicht über alle Sportvereine im Kreis Unna an. Informieren Sie sich gerne weiter dazu unter: [KSB Unna: KSB-Unna](#)

Der Mobile Gesundheitskiosk (MGK) berät kostenlos, bürgernah und unbürokratisch rund um das Thema Gesundheit. Die Mitarbeiterinnen und der Mitarbeiter informieren diesen Monat im Rahmen von Infoveranstaltungen vor Ort sowie in individuellen Beratungen gezielt zum Thema Adipositas und Übergewicht. Weitere Informationen finden Sie unter: [Mobiler Gesundheitskiosk / Kreis Unna \(kreis-unna.de\)](#)

Weitere Empfehlungen zum Thema Sport und Ernährung:

[So gut tut Bewegung: Übergewicht vorbeugen](#)

[Spiele: Übergewicht vorbeugen](#)

[Empfehlungen - Was können Eltern tun?: Übergewicht vorbeugen](#)

Literaturquellen

1. AGA – Deutsche Adipositas Gesellschaft
[Definition von Adipositas – Adipositas Gesellschaft](#)
2. WHO – World Health Organization
 - a. <https://www.who.int/europe/de/news/item/03-05-2022-new-who-report--europe-can-reverse-its-obesity--epidemic>, Zugriff am: 20.01.25
 - b. [Global recommendations on physical activity for health](#), Zugriff am: 27.01.25
 - c. [Die Herausforderung Adipositas und Strategien zu ihrer Bekämpfung in der Europäischen Region der WHO: Zusammenfassung](#), Zugriff am: 27.01.25
3. RKI – Robert-Koch-Institut
https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Uebergewicht_Adipositas_node.html?utm_source=chatgpt.com , Zugriff am: 20.01.25
4. OECD - Organisation for Economic Co-operation and Development
[The Heavy Burden of Obesity | OECD](#), Zugriff am: 27.01.25
5. IT.NRW – Information und Technik Nordrhein-Westfalen
 - a. [Mehr als 50 % der Erwachsenen in NRW war 2021 übergewichtig | Landesbetrieb IT.NRW](#), Zugriff am: 20.01.25
 - b. [Mehr Personen wegen Adipositas in Krankenhäusern behandelt | Landesbetrieb IT.NRW](#), Zugriff am: 20.01.25
 - c. [Todesursachen | Statistik.NRW](#), Zugriff am 02.02.25
6. Rubino, Francesco et al. Definition and diagnostic criteria of clinical obesity. The Lancet Diabetes & Endocrinology, Volume 0, Issue 0, 2025.
[Definition and diagnostic criteria of clinical obesity - The Lancet Diabetes & Endocrinology](#), Zugriff am: 20.01.25
7. Langnäse, K. Soziale Ungleichheiten in der Adipositas im Kindesalter erfordern ein neues Bewusstsein. *Präv Gesundheitsf* (2024).
[Soziale Ungleichheiten in der Adipositas im Kindesalter erfordern ein neues Bewusstsein | Prävention und Gesundheitsförderung](#), Zugriff am: 30.01.25
8. Görres, C., Jana Hoßbach, Alexander Pabst, Melanie Lupp, Janine Stein, Franziska D. Welzel, Franziska U. Jung, Felix S. Hussenoder, Christoph Engel, Toralf Kirsten, Nigar Reyes, Kerstin Wirkner, Steffi G. Riedel-Heller, Margrit Löbner: „Der Zusammenhang zwischen Adipositas, sozialer Isolation und psychischer Gesundheit – Ergebnisse der LIFE-Adult-Studie“, Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, Ausgabe 10/2024, Springer Medizin, 2024.
[Adipositas | Der Zusammenhang zwischen Adipositas, sozialer Isolation und psychischer Gesundheit – Ergebnisse der LIFE-Adult-Studie | springermedizin.de](#)
9. Greer, S., Goldstein A., Walker, M. The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. *Nat Commun.* 2013;4:2259.
[The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain - PubMed](#), Zugriff am: 30.01.25
10. LZG.NRW – Landeszentrum für Gesundheit Nordrhein-Westfalen
[Gesundheitsindikatoren LZG](#)

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Übergewicht und Adipositas Anteile in Prozent nach Altersgruppen	5
Abbildung 2 Bevölkerung* ab 18 Jahren in NRW-Privathaushalten 2021 nach Body-Mass-Index, Anteil in Prozent nach Altersgruppen	5
Abbildung 3 Aufgrund von Adipositas in Krankenhäusern behandelte PatientInnen mit Wohnsitz in NRW nach Altersgruppen 2010 und 2020	6
Abbildung 4 Aufgrund von Adipositas in Krankenhäusern und Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtungen behandelte PatientInnen mit Wohnsitz in NRW.....	6
Abbildung 5 Krankenhausfälle aufgrund von Adipositas und sonstige Überernährung nach Geschlecht 2014-2023, Kreis Unna.....	7
Abbildung 6 Adipositas und sonstige Überernährung 2023 NRW	7
Abbildung 7 Body Mass Index (BMI) bei Kindern zum Zeitpunkt der Schuleingangsuntersuchung 2014-2023, Nordrhein-Westfalen, in Prozent	8