

Zusammenfassung: „Ein paar Kilo mehr“ – Was heißt das eigentlich? Vortrag von Ernährungstherapeutin Lena Schmidt, 03.02.2026, 16-17 Uhr

Thema & Ziel (Ursachen und Folgen)

Der Vortrag erklärt, was **Übergewicht und Adipositas** sind, welche **Ursachen und Folgen** sie haben und wie eine sinnvolle **Gewichtsreduktion** langfristig gelingt – inklusive Infos zu Diäten, Medikamenten, OPs und Nahrungsergänzungsmitteln.

Definition

- **Übergewicht** = erhöhtes Körpergewicht durch zu viel Körperfett.
- **Adipositas** = chronische Stoffwechselerkrankung.

Ein paar Kilo mehr - Übergewicht

Zur Einteilung wird der **BMI** verwendet (dieser wird kritisiert, ist aber noch Standard).

Ursachen von Übergewicht

Häufig entstehen Gewichtsprobleme durch mehrere Faktoren, z.B.:

- ungesunde Ernährung
 - Bewegungsmangel
 - Alter und Genetik
 - Medikamente / Krankheiten
 - Stress, emotionale Ursachen, Essstörungen
 - Jojo-Effekt nach Diäten
 - Rauchstopp
-

Mögliche Folgen

Übergewicht kann viele Krankheiten begünstigen, z.B.:

- metabolisches Syndrom (Diabetes, Bluthochdruck, hohe Blutfette)
- Fettleber, Gallensteine

- Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombosen
 - Gelenkprobleme und Wirbelsäulenbeschwerden
 - Schlafapnoe
 - erhöhtes Krebsrisiko
 - psychische Folgen wie Isolation oder Depression
-

Therapie: Was hilft wirklich?

Die Behandlung basiert auf drei Säulen:

1. **Ernährung umstellen** (langfristig, Portionsgrößen lernen)
2. **Bewegung steigern**
3. **Verhalten ändern** (z.B. emotionales Essen, Gewohnheiten)

Zusätzlich möglich:

- Medikamente (z.B. Abnehmspritzen, Orlistat)
 - Operationen (Bypass, Schlauchmagen)
-

Vorteile einer Gewichtsreduktion

Schon ca. **10 kg weniger** verbessern deutlich:

- Lebensdauer und Gesamtsterblichkeit
 - Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit
 - Blutdruck, Blutzucker, Cholesterinwerte
 - Risiko für Krebs, Schlafapnoe, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
-

Empfohlene Ernährung zum Abnehmen

- Kaloriendefizit ca. **500–600 kcal pro Tag**
- nicht unter **1200 kcal/Tag**
- proteinreich (15–25 %)
- Fett ca. 30 % (gute Öle, Nüsse)
- Kohlenhydrate ca. 45–55 % (Vollkorn, Gemüse, ballaststoffreich)
- Ballaststoffe mind. 30 g (besser 40 g)

Zusätzliche Tipps:

- mindestens 2 Liter trinken
 - Alkohol möglichst meiden
 - regelmäßig essen (3–5 Mahlzeiten)
 - langsam essen, ohne Ablenkung
 - kleinere Teller
 - bei Sättigung stoppen
 - keine strikten Verbote
-

Tellerprinzip

- ½ Gemüse/Obst/Salat
 - ¼ Protein
 - ¼ ballaststoffreiche Kohlenhydrate
 - plus 1 EL pflanzliches Öl
-

Diäten

Es werden viele bekannte Diäten genannt (Intervallfasten, Low Carb, Keto usw.), aber der Vortrag warnt vor dem **Diät-Teufelskreis** und dem Jojo-Effekt.

Medikamente

Medikamente kommen meist nur infrage bei:

- BMI > 30 oder BMI > 27 + Erkrankungen
- wenn sonst wenig Erfolg (z.B. <5 kg in 3 Monaten)

Beispiele:

- **Orlistat** (blockiert Fettaufnahme → Nebenwirkungen wie Durchfall)
- **Abnehmspritzen** (Wegovy, Ozempic etc.): wirken über Appetit & Magenentleerung

Wichtig: Erfolg nur mit langfristiger Ernährungsumstellung.

Operationen

OPs sind möglich bei sehr hohem BMI:

- BMI > 50
 - BMI > 40
 - BMI > 35 + Begleiterkrankungen
-

Nahrungsergänzungsmittel

- nur nach ärztlicher Absprache
 - viele Mittel bringen nichts
 - einige Stoffe sind sogar lebensgefährlich (z.B. DMAA, DNP)
-

Kernaussage

Der Vortrag betont: **Dauerhafte Gewichtsreduktion funktioniert am besten durch langfristige Ernährungsumstellung, Bewegung und Verhaltensänderung** – nicht durch schnelle Crash-Diäten oder Wunderprodukte.

