

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 12. September 2007

**PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.**

## **Ist Fettleibigkeit ansteckend?**

**Stetig sucht die Wissenschaft nach Gründen, warum immer mehr Menschen übergewichtig werden. Leider werden die Ergebnisse von Studien in den Medien manchmal etwas salopp dargestellt.**

Kürzlich ist eine Studie über den Einfluss von Beziehungen auf die Fettleibigkeit erschienen und breit in den Medien publiziert worden. „Die Fettleibigkeit ist ansteckend“, hiess es in einer Schlagzeile. Den Begriff „ansteckend“ im Zusammenhang mit Fettleibigkeit empfinde ich als stossend. Fettleibigkeit ist zwar eine Krankheit, aber nicht vergleichbar mit einem Grippevirus. Menschen, die grosse Probleme mit ihrem Gewicht haben, werden durch solche Schlagzeilen schlecht gemacht und haben es noch schwerer, sich sozial einzugliedern und Freunde zu finden.

Die Ergebnisse der Studie sind interessant, wenn sie differenziert dargestellt werden. So kann man aus ihr ableiten, dass soziale Beziehungen einen Einfluss auf das Gewicht haben, besonders bei gleichgeschlechtlichen Freundschaften oder bei Zwillingenbrüdern oder -schwestern. Bei Ehepartnern konnte beobachtet werden, dass die Wahrscheinlichkeit, übergewichtig zu werden, anstieg, wenn einer der Partner zunahm. Hingegen haben übergewichtige Nachbarn offenbar keinen Einfluss auf die eigene Gewichtsentwicklung.

Vergleicht man die Ergebnisse der Beziehungsstudie mit anderen Studien, so kann man feststellen, dass der Einfluss von sozialen Beziehungen auf das Gewicht sehr sorgfältig angeschaut werden muss. Zum Beispiel hat man festgestellt, dass Adoptivkinder nicht unbedingt übergewichtig werden, wenn ihre

Adoptiveltern übergewichtig sind. Umgekehrt werden Adoptivkinder übergewichtig, wenn ihre leiblichen Eltern übergewichtig sind – auch bei schlanken Adoptiveltern. Dies bedeutet, dass das Gewicht der Kinder viel stärker dem der leiblichen Eltern gleicht als dem der Adoptiveltern.

Die nächste Umgebung hat also gemäss dieser Studie nur einen bescheidenen Einfluss auf das Gewicht, wenn viele erbliche Anlagen vorhanden sind. Kürzlich haben wir mit anderen Arbeitsgruppen gezeigt, dass 25 Prozent der übergewichtigen Europäerinnen und Europäer ein Übergewichtsgen aufweisen, das so genannte FTO-Gen, das bei Normalgewichtigen nicht zu finden ist.

Wenn man genauer hinsieht, merkt man schnell, dass Übergewicht, genauso wie andere Krankheiten auch, nicht so einfach einem einzigen Grund zuzuschreiben ist. Vielmehr spielen verschiedene Faktoren mit, die zusammen das Gewicht beeinflussen. Was mir besonders wichtig scheint: Übergewicht kommt nicht von heute auf morgen wie eine Grippe. Übergewicht ist das Resultat eines Ungleichgewichts von Energieaufnahme und Energieverbrauch über längere Zeit bei genetisch dafür veranlagten Menschen. Ziel einer Therapie muss darum sein, nicht seine Freunde zu wechseln, sondern sich mehr zu bewegen (11'000 Schritte pro Tag) und weniger Kalorien (ca. 400–500) zu sich zu nehmen. Diese Änderung des Lebensstils ist vor allem dann äusserst wichtig, wenn man in der Familie viele übergewichtige Personen hat.