

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 21. April 2009

**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.**

## **Fettleibigkeit so schädlich wie Rauchen**

Fettleibigkeit verkürzt die Lebenszeit so stark wie Tabakkonsum. Wissenschaftler des Karolinska-Instituts bei Stockholm haben die Daten von 45'000 Männern im Alter von 16 bis 20 Jahren untersucht. Sie haben festgestellt, dass jeder dritte Übergewichte beziehungsweise jeder zweite Fettleibige mit einer deutlichen Verkürzung seiner Lebenszeit rechnen muss. Dieses Risiko der frühzeitigen erhöhten Sterblichkeit ist mit normalgewichtigen Männern zu vergleichen, die zehn Zigaretten pro Tag rauchen. Besonders gefährdet sind diejenigen jungen Männer, die täglich mindestens zehn Zigaretten rauchen und dazu noch fettleibig sind: Ihr Risiko, frühzeitig zu sterben, ist fünfmal so hoch wie bei normalgewichtigen Nichtrauchern.

Ähnliche Resultate weist die „Framingham Heart Study“ mit Daten von 1907 Frauen und 1550 Männern auf. Übergewicht reduziert die Lebenserwartung einer 40-jährigen Nichtraucherin um 3,3 Jahre und diejenige eines 40-jährigen Nichtrauchers um 3,1 Jahre. Fettleibigkeit (Adipositas) verkürzt das Leben sogar durchschnittlich um 7,1 bei Frauen respektiv 5,8 Jahre bei Männern. Wer adipös ist und dazu auch noch raucht, verliert gemäss Studie gegenüber normalgewichtigen Nichtraucherinnen und Nichtrauchern gut 13 Lebensjahre!

Es ist wichtig zu wissen, dass Personen, die aufhören zu rauchen, ein erhöhtes Risiko aufweisen, Gewicht zuzunehmen. Deswegen ist eine begleitende Kalorienreduktion (pro Päckli Zigaretten mindestens 10 Gramm Fett oder 100 Kalorien weniger pro Tag) oder eine Zunahme der körperlichen Aktivität um mindestens 3000 bis 5000 Schritten pro Tag unbedingt notwendig, um das Gewicht nach dem Nikotinstopp zu halten.

Die Zahl der übergewichtigen und fettleibigen Menschen steigt weltweit immer noch an. Fettleibigkeit gilt als eines der grössten Gesundheitsrisiken überhaupt. Zeit, dem Problem mit wirksamen Mitteln zu begegnen. Fettleibigkeit ist aber nicht durch Einzelpersonen und auch nicht mit Verboten oder Abschreckung zu bekämpfen. Das zeigen die Resultate der Antirauchkampagnen und das Werbeverbot für Zigaretten. Diese Massnahmen haben die Zahl der Raucherinnen und Raucher zwischen 2002 und 2007 lediglich um drei Prozent senken können. Es braucht das Zusammenspiel von Politik, Wirtschaft, Staat, Gesundheitswesen, Forschung, Schule, Medien und Gesellschaft. Notwendig sind umfassende Programme, die das Bewusstsein und das Verhalten der Menschen verändern.

Untergewicht: BMI < 18,5 kg/m <sup>2</sup>
Normalgewicht: BMI 18,5 bis 24,9 kg/m <sup>2</sup>
Übergewicht: BMI 25 bis 29,9 kg/m <sup>2</sup>
Adipositas/Fettleibigkeit: BMI > 30 kg/m <sup>2</sup>

**Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail**

**an:** [schlank.und.rank@lindberg.ch](mailto:schlank.und.rank@lindberg.ch)

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.