

ÜBER-GEWICHT ANDERS DENKEN

*NIMM
MICH MIT!*



LASSEN SIE UNS GEMEINSAM **ÜBER-GEWICHT** ANDERS DENKEN!

Wir machen sichtbar, was bisher keiner sehen konnte. Wir finden Worte, wo bisher Sprachlosigkeit herrschte. Und wir zeigen Wege, die vorher noch unbekannt waren.

Hier finden Sie, was Sie auf Ihrer Reise zu einem gesünderen Gewicht vielleicht noch suchen: ein offenes Ohr und einen fachkundigen Blick. Dabei ist es egal, wie jung oder nicht mehr ganz so jung Sie sind.

Diese Broschüre informiert allgemein über Adipositas, stellt jedoch keine medizinische Beratung oder Diagnose dar.



s.4

Mehr über Gewicht lernen

s.6

Darum sind Abnehmen
und Halten des Gewichts
ziemlich schwer

s.8

Adi... was? Adipositas -
Schwere in Worte fassen
und definieren

s.10

Übergewicht belastet die
Gesundheit

s.12

Botschafterin einer
neuen Gewichtskultur



s.14

Wege zu einem besseren
Gewichtsmanagement

s.16

Über Optionen
Bescheid wissen

s.20

Fragen, die Sie Ihrer
Ärztin oder Ihrem Arzt
stellen können

s.18

Einfach ansprechen
ist nicht einfach

INHALT

MEHR ÜBER GEWICHT LERNEN

Es gibt wahrscheinlich so viele Wörter für starkes Übergewicht, wie es auch Ursachen und Formen des starken Übergewichts gibt. Und Sie sind nicht alleine damit. Starkes Übergewicht (Adipositas) ist eine weit verbreitete Herausforderung, die viele Menschen betrifft.

Aber eines gleich vorweg: Adipositas hat nichts mit fehlendem Willen oder Faulheit zu tun – auch wenn sich hier hartnäckige Mythen halten.

Niemand ist aus Faulheit übergewichtig!

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die die Lebensqualität einschränkt und mit zahlreichen Gesundheitsproblemen in Zusammenhang steht. Die meisten davon können durch eine Gewichtsabnahme verbessert werden. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten mehr darüber.

**Adipositas ist
eine chronische
Erkrankung.**

5 MYTHEN ZU STARKEM ÜBERGEWICHT

Eine bewusste Ernährung und Bewegung genügen in jedem Fall, um Gewicht zu verlieren und zu halten.

FALSCH!

Adipositas ist eine chronische Erkrankung. Ernährung und Bewegung sind wichtig, doch nach einer Gewichtsabnahme können körperliche Veränderungen, etwa Stoffwechsellanpassungen, das Halten des Gewichts erschweren. 🍊

Nur viel Gewicht zu verlieren, bringt etwas.

FALSCH!

Schon eine moderate Gewichtsabnahme kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken – etwa auf Blutdruck, Blutzucker und Gelenke. 🍊

Starkes Übergewicht ist immer selbst verschuldet.

FALSCH!

Es gibt verschiedene Gründe, beispielsweise können genetische und Umweltfaktoren eine Rolle spielen. 🍊

Abnehmen liegt allein in der Verantwortung der Betroffenen.

FALSCH!

Hilfe von Fachleuten ist wichtig. Denn um nachhaltig Gewicht zu verlieren, kann eine Kombination aus Lebensstilintervention, Verhaltenstherapie, Medikamenten und/oder einer Operation sinnvoll sein. 🍊

Übergewicht und Adipositas stellen für Betroffene vor allem ein ästhetisches Problem dar.

FALSCH!

Auch wenn die Stigmatisierung schwer wiegt: Starkes Übergewicht ist vor allem ein gesundheitliches Risiko. 🍊



DARUM SIND ABNEHMEN
UND HALTEN DES GEWICHTS

ZIEMLICH SCHWER

Irgendwann in der Entwicklung der Menschheit war es hilfreich, Fettdepots als Energiespeicher für Notzeiten anzusetzen. Heute können uns diese Mechanismen das Leben schwer machen. Deshalb hat Übergewicht nichts mit fehlendem Willen zu tun. Eine Rolle spielen vielmehr biochemische Überlebensstrategien.

DIÄTSTART

DIÄTENDE

KURZ NACH
DIÄTENDE



STOFFWECHSELLANPASSUNG

Erhöhte

Energieaufnahme:

↓ Sättigungshormone

↑ Hungerhormone

Reduzierte

Energieausgabe:

↓ Ruheumsatz

SO SIEHT DIE SITUATION IN DER SCHWEIZ AUS

In der Schweiz sind Übergewicht und Adipositas (starkes Übergewicht) keine Seltenheit:

- 52% der Männer ab 15 Jahren und 34% der Frauen ab 15 Jahren leben mit Übergewicht oder Adipositas.
- 12% der Schweizer Bevölkerung leben mit Adipositas, also starkem Übergewicht. (Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, 2022, publiziert 2025).

Eine Studie aus dem Jahr 2022 zeigt, dass sich Menschen in der Schweiz mit einem BMI von 30 oder höher nicht als von Adipositas betroffen wahrnehmen.

- Nur 42% sehen sich selbst als mit Adipositas lebend (Selbstwahrnehmung).
- 57% der Betroffenen wissen, dass Adipositas eine chronische Krankheit ist.
- Trotzdem denken 76% der Betroffenen, dass eine Gewichtsreduktion allein in ihrer Verantwortung liegt.

DIE KÖRPEREIGENE «ABNEHMBREMSE»

Unser Körper ist so programmiert, dass er auf eine Gewichtsabnahme mit erneuter Gewichtszunahme reagiert: Der Appetit steigt, das Sättigungsgefühl sinkt und der Energieverbrauch nimmt ab. Dieser Teufelskreis wird als metabolische Anpassung oder Stoffwechsellanpassung bezeichnet.

~43%

der Schweizer Bevölkerung ab
15 Jahren sind von Übergewicht
oder Adipositas betroffen.

Nur 42%

der von Adipositas Betroffenen
sehen sich selbst als mit
Adipositas lebend.



ADI... WAS?

ADIPOSITAS – SCHWERE IN WORTE FASSEN UND DEFINIEREN

Bedeutet Übergewicht automatisch Adipositas?
Wo beginnt und endet starkes Übergewicht?

Übergewicht bzw. Adipositas wird mithilfe des Body-Mass-Index gemessen, das heisst, man teilt das Gewicht in Kilogramm durch die Grösse in Metern zum Quadrat.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Grösse (in m)}^2}$$

BMI	$< 18,5 \text{ kg/m}^2$	$\geq 18,5$ und $< 25 \text{ kg/m}^2$	≥ 25 und $< 30 \text{ kg/m}^2$	≥ 30 und $< 35 \text{ kg/m}^2$	≥ 35 und $< 40 \text{ kg/m}^2$	$\geq 40 \text{ kg/m}^2$
	Unter- gewicht	Normal- gewicht	Übergewicht	Adipositas Grad I	Adipositas Grad II	Adipositas Grad III



Sie wollen Ihren eigenen BMI wissen?

QR-Code scannen oder meingewichtverstehen.ch aufrufen und ganz einfach online den BMI berechnen und zusätzlich mehr Erfahrungswertes zum Thema finden.

DIESE FAKTOREN LIEGEN STARKEM ÜBERGEWICHT ODER ADIPOSITAS ZUGRUNDE



Starkes Übergewicht oder Adipositas kann durch genetische, physiologische, umweltbedingte und psychologische Faktoren sowie vom sozialen Umfeld beeinflusst werden. Was konkret den Appetit anregen oder den Stoffwechsel beeinträchtigen kann, zeigt die Grafik oben.

ÜBERGEWICHT BELASTET DIE GESUNDHEIT

Starkes Übergewicht macht sich nicht nur äusserlich bemerkbar. Es kann verschiedene gesundheitliche Herausforderungen mit sich bringen und dem Körper langfristig Schäden zufügen.

Überflüssiges Fett im Körper kann zum Beispiel Entzündungen begünstigen, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Darüber hinaus kann Adipositas den Stoffwechsel negativ beeinflussen und somit die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung von Typ 2 Diabetes erhöhen. In solchen Fällen hat der Körper Schwierigkeiten, Insulin effektiv zu nutzen, was zu erhöhten Blutzuckerwerten führen kann. Zudem steigert Adipositas das Risiko für verschiedene andere Erkrankungen, darunter Schlafapnoe, Gelenksbeschwerden und bestimmte Krebsarten.

Deshalb ist es wichtig, ein gesundes Gewicht zu halten. Es hilft, das Risiko für diese Gesundheitsprobleme zu minimieren.

Auch weniger tut gut.

Bereits eine moderate Gewichtsabnahme kann das Risiko für Begleiterkrankungen senken und sich positiv auf die Lebensqualität auswirken.

ÜBERSICHT MÖGLICHER FOLGEERKRANKUNGEN BEI STARKEM ÜBERGEWICHT

Depression

**Obstruktives
Schlafapnoe-Syndrom**

**Herz-Kreislauf-
Erkrankungen**

- Bluthochdruck
- Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Herzinsuffizienz
- Schlaganfall

**Erkrankung der
Gallenblase**

**Fettstoffwechsel-
störung**

Fettleber

Typ 2 Diabetes

Bestimmte Krebsarten

Am häufigsten betroffen sind Brust, Darm, Speiseröhre, Nieren, Gallenblase, Gebärmutter, Bauchspeicheldrüse und Leber

Arthrose



BOTSCHAFTERIN EINER

NEUEN GEWICHTS- KULTUR

Sie kennen die Argumente in- und auswendig: Abnehmen steigert Ihre Lebensqualität, Ihren Gesundheitszustand, Ihr Selbstbewusstsein.

Aber wissen Sie, warum Abnehmen ebenfalls eine gute Idee ist? Sie werden damit zur Botschafterin einer neuen Gewichtskultur.

Ja, kein Scherz. Sie persönlich können so mit-helfen, dass auch die Menschen in Ihrem Leben anders über Gewicht denken. Dass sie bewusster ihre Worte wählen. Dass sie Stigmata hinterfragen. Dass sie die Kompliziertheit dieser Erkrankung verstehen. Dass sie die Herausforderungen von Menschen mit Übergewicht ernst nehmen. Und dass sie Sie auf Ihrem Weg unterstützen.

Unterstützen

**Krankheit verstehen
und ernst nehmen**

**Stigmata
hinterfragen**

**Über-Gewicht
anders denken**

**Worte bewusster
wählen**

Bewusstsein schaffen – Stigma überwinden

Fangen Sie am besten gleich an und erzählen Sie Ihrer besten Freundin oder Ihrem besten Freund, wie sich Ihre Sicht auf das Thema Übergewicht durch diese Broschüre verändert hat und was Sie Neues erfahren haben. Fragen Sie sie oder ihn doch mal, was sie davon hält oder er dazu sagt. Und schon sind Sie mittendrin in einem Gespräch über „Über-gewicht anders denken“.

Und wenn Sie einen Schritt zusätzlich machen wollen, probieren Sie gemeinsam das Quiz auf meingewichtverstehen.ch aus, um zu sehen, wie viel Fachwissen Sie schon gesammelt haben.



Testen Sie Ihr Wissen
QR-Code scannen oder
meingewichtverstehen.ch
aufrufen und mit dem Quiz
das Fachwissen testen.

WEGE ZU EINEM BESSEREN GEWICHTS- MANAGEMENT

Auf dem Weg zu einem besseren Gewichtsmanagement können verschiedene Ansätze eine Rolle spielen.

Gewichtsregulierung ist eine lebenslange Reise.

Es gibt kein Pauschalrezept: Jeder Körper ist individuell.

Viele Wege führen zu einem gesünderen Gewicht. Auch wenn man es vielleicht nicht mehr hören mag: Eine gesunde und **kalorienreduzierte Ernährung** ist die Basis für eine Gewichtsabnahme. Süssgetränke und verarbeitete Lebensmittel vermeiden und sich vor allem auf Vollwertkost konzentrieren – sie kann dazu beitragen, die **Gesamtkalorienaufnahme** zu reduzieren.

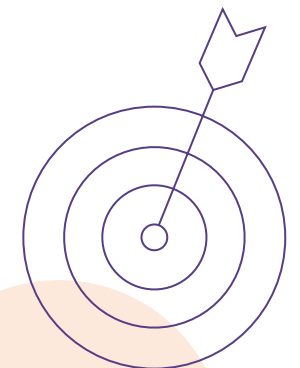
Um sich bewusster kalorienreduziert zu ernähren, ist es sinnvoll, sich zu notieren, was und wie viel man isst. Ein Ernährungstagebuch oder eine App können dabei helfen. Weil Gewichtskontrolle eine lebenslange Reise ist, ist es auch so wichtig, eine Ernährungsweise zu finden, die man mit dem Leben unter einen Hut bekommt.

Bewegung – auch nichts Neues, aber trotzdem wichtig! **Regelmässige körperliche Aktivität** ist die wahrscheinlich beste Gesundheitsmassnahme überhaupt. So können Krankheitsrisiken gesenkt, Stress abgebaut, die Stimmung verbessert und das **Gewicht gehalten** werden.

Ja, richtig gelesen: *gehalten*. Körperliche Aktivitäten sind zwar wichtig für die Gesundheit und Laune, aber als einzige Massnahme häufig nicht ausreichend zur Gewichtsabnahme.

Jede Bewegung zählt. Zum Beispiel spazieren gehen und radeln. Hauptsache, es macht Spass und man will es auch in Zukunft noch machen.

Ernährung und Bewegung sind die **Grundlage** jeder **Adipositasbehandlung**. Sie bilden das Fundament für eine gesunde Gewichtsregulation und sollten immer Teil des Behandlungsplans sein. Reicht eine Änderung der Lebensgewohnheiten allein nicht aus, gibt es weitere Möglichkeiten. Welcher Ansatz individuell am besten ist, lässt sich pauschal nicht sagen. Dafür sind Körper zu verschieden. Deshalb kann ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt hilfreich sein.



ÜBER OPTIONEN

BESCHEID WISSEN

**Umlernen
verändert
Verhaltens-
muster**

Ernährungsberatung

Eine zertifizierte Ernährungsberatung hat das Ziel, Ernährungsfehler zu entdecken und zu verbessern. Dazu gehört zum Beispiel die Beratung, wie die Ernährung umgestellt werden kann, welche Nährstoffe in welchen Lebensmitteln enthalten sind und welche leckeren Gerichte integriert werden können.



Bewegungstherapie

Körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit sollen stückweise aufgebaut werden. Deshalb ist das Ziel ein individueller Trainingsplan, der die Möglichkeiten jedes Einzelnen von Beginn an berücksichtigt, um die Gesundheit zu unterstützen und Stress abzubauen.



Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie beinhaltet psychotherapeutische Massnahmen. Dabei wird davon ausgegangen, dass jedes Verhalten erlernt, aber auch wieder verlernt und „umgelernt“ werden kann. Somit können Essverhalten und die dazugehörigen Denkmuster verändert werden.



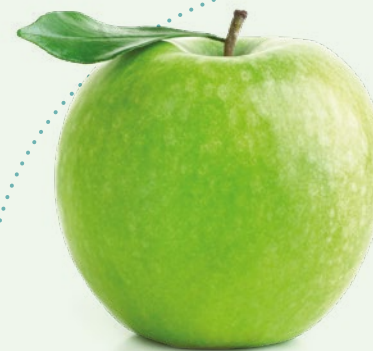
Medikamentöse Unterstützung

Es gibt auch medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten, die bei Bedarf von einer Ärztin oder einem Arzt vorgeschlagen werden können. Sie ergänzen Veränderungen im Lebensstil und werden an die persönliche Situation angepasst.



Chirurgische Behandlung

Bariatrische Operationen stehen ebenfalls zur Behandlung von Adipositas zur Verfügung und können in bestimmten Fällen nach ärztlicher Abklärung durchgeführt werden. Zu den möglichen Eingriffen zählen die Schlauchmagenbildung und der Magenbypass.



EINFACH ANSPRECHEN

IST NICHT EINFACH

Man wollte mit der Ärztin oder dem Arzt noch übers Gewicht sprechen, aber irgendwie gab es keinen passenden Moment. Sprechen Sie Ihr Anliegen ruhig direkt an, zum Beispiel so:

«Ich möchte noch etwas mit Ihnen besprechen. Es geht um mein Gewicht. Ich möchte abnehmen, aber ich schaffe es nicht.»

In jedem Fall lohnt es sich, das Arztgespräch vorzubereiten. Notieren Sie sich im Vorfeld wichtige Fragen an die Ärztin oder den Arzt. Eine Liste mit möglichen Fragen finden Sie auf der nächsten Seite.

Hemmungen überwinden – Dialog in Gang setzen

Haben Sie Beschwerden oder körperliche Einschränkungen, die durch Ihr Gewicht verschlimmert werden?



Die Ärztin oder der Arzt wird einige Fragen stellen.

Wie lange leben Sie schon mit Übergewicht?

Gab es einen Auslöser für die erste Gewichtszunahme wie z. B. ein Lebensereignis oder eine Krankheit?

Machen Sie sich Gedanken!

Welche Massnahmen haben Sie schon ausprobiert, um Ihr Übergewicht zu reduzieren und mit welchem Erfolg?

Besteht bei Ihnen eine genetische (familiäre) Veranlagung zu Übergewicht und/oder zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen?



GESUNDHEIT BEGINNT MIT EINEM GESPRÄCH, AUCH WENN «EINFACH ANSPRECHEN» NICHT EINFACH IST.

Ein erstes Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt kann dabei unterstützen, passende Strategien für ein gesundes Gewicht zu entwickeln. Man hat tausend Fragen im Kopf, aber im Besprechungszimmer fällt einem keine einzige mehr ein? Das passiert vielen anderen auch. Deshalb finden Sie auf der nächsten Seite einige Fragen und Themen, die man mit der Ärztin bzw. dem Arzt besprechen kann.

FRAGEN, DIE SIE IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT STELLEN KÖNNEN

Ich möchte abnehmen. Können wir einen Termin vereinbaren, um gemeinsam einen Behandlungsplan für mich zu entwickeln?

Die Entwicklung eines richtigen Plans dauert seine Zeit. Sie brauchen einen Termin, der Zeit für ein Gespräch über Ihren Gewichtsverlauf und Ihre Wünsche für die Zukunft umfasst.

Welche gesundheitlichen Risiken sind mit meinem aktuellen Gewicht verbunden, z. B. Diabetes oder Schlafapnoe?

Es ist wichtig, die spezifischen Aspekte zu berücksichtigen, die eventuell mit Ihrem aktuellen Gewicht, Ihrer Lebensweise und Ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte in Zusammenhang stehen. Gemeinsam können Sie diese Aspekte analysieren und deren Auswirkungen auf Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden diskutieren.

Sind Sie bereit, mich in diesem Prozess zu unterstützen und zu begleiten?

Dies mag nach einer sehr direkten Frage klingen, aber es ist wichtig, dass Sie das Gefühl haben, dass Sie in guten Händen sind. Sie brauchen jemanden, der daran interessiert ist, eine echte Partnerin oder ein echter Partner auf Ihrer Reise zu sein, die/der regelmässig mit Ihnen spricht und die Verantwortung für Ihren Erfolg teilt.

Weitere Fragen finden Sie hier: Bitte QR-Code scannen!



Welche Art von Behandlung würden Sie mir empfehlen und warum?

Dies ist eine wichtige Frage, da es keinen einzelnen Ansatz gibt, der für alle funktioniert. Das bedeutet, dass die verschiedenen Tests, Analysen und Behandlungen in Abhängigkeit von Ihrer persönlichen Situation, Ihren Gesundheitsproblemen und früheren Behandlungen variieren.

Gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt können Sie herausfinden, welche Möglichkeiten zur Unterstützung beim Gewichtsmanagement für Sie persönlich sinnvoll sind. Dazu zählen zum Beispiel gesunde Ernährung, erhöhte körperliche Aktivität, Verhaltenstherapie, medikamentöse Unterstützung oder chirurgische Eingriffe. Eine Zusammenarbeit mit weiteren Fachpersonen, etwa aus der Ernährungsberatung oder der Verhaltenstherapie, kann sinnvoll sein.

Machen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu Ihrem Reisepartner.



OFT **BEGINNEN**
VERÄNDERUNGEN MIT
KLEINEN, GUT MACHBAREN
SCHRITTEN IM ALLTAG.



NOCH MEHR ÜBER-GEWICHT WISSEN



Mehr Informationen finden Sie hier:
QR-Code scannen oder
meingewichtverstehen.ch
aufrufen.

CH250B00033_1002138_03/2026

