

Adipositas in Deutschland

von Dr. Maren Heincke, ZGV

Oktober 2024

In Deutschland betrug 2022 der Anteil der Frauen mit Adipositas 19 Prozent, der der Männer 23 Prozent, bei Mädchen und jungen Frauen bis 19 Jahren sieben Prozent und bei Jungen und jungen Männern zehn Prozent.

Auf der individuellen Ebene spielen sozioökonomische Faktoren wie Einkommen, Bildungsniveau, psychosozialer Stress, Einsamkeit, genetische Anlagen eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Adipositas.

Während der Covid-Pandemie führten Isolation, Frustessen, Bewegungsarmut dazu, dass in Deutschland jeder dritte Bürger deutlich zugenommen hat.

Weitere gesellschaftliche Faktoren für die Entstehung von Adipositas sind Bewegungsmangel aufgrund von mehr sitzenden beruflichen Tätigkeiten.

Übermäßiger Zeitaufwand durch die exzessive Nutzung digitaler Medien ist ebenfalls häufig mit zu wenig Bewegung verknüpft.

In vielen Orten ist zudem die Umgebung Adipositas fördernd anstatt anregend für mehr Bewegung und spontane soziale Begegnungen. Sichere Radwege, attraktive Spielplätze, generationsübergreifende kostenlose Trainingsparcours, Bouleplätze in Parkanlagen, öffentliche Planschbecken zur Abkühlung fehlen.

Oft ist auch die Gemeinschaftsverpflegung in Kantinen, Schulmensen und Kitas nicht gesund und ausgewogen. Kosten, Geschmacksgewohnheiten, Personalmangel können Gründe sein.

Wie schwierig Veränderungen entgegen wirtschaftlichen Lobbyinteressen sind, zeigt sich u. a. daran, dass bisher die gezielte Werbung für ungesunde Lebensmittel mit der Zielgruppe Kinder unter 14 Jahren trotz

mehrerer politischer Vorstöße bis jetzt nicht verboten wurde.

Gesellschaftliche sowie individuelle Prävention ist einer langwierigen und schwierigen Behandlung von Adipositas eindeutig vorzuziehen.