

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen	1
Einleitung	2
Metabolisches Syndrom	3
Anatomie	4
Fett als idealer Langzeit-Speicher	4
Gewebe	5
Energiereservoir	5
Geschlechtsmerkmale	7
Funktionen des Fettgewebes	7
Schwangerschaft	8
Regulierung der Fettdepots	9
Uncoupling Proteins (UCP)	9
Einlagerung von Körper-Fett	10
Entwicklung der Adipositas	11
Univakuoläre Fettzellen	12
Plurivakuoläres Fettgewebe	13
Biowissenschaft	15
Physiologie	15
Energiebilanz	15
Ernährungsphysiologie	19
Adipositas als Bilanzproblem	24
Biochemie	34
Hormonproduktion – Der Adipozyt als Hormonlieferant	34
Hormonelle Steuerung der Fettabgabe und -aufnahme	36
Geschichte – Von der Schwindsucht zur Fettsucht	38
Bewegungsmangel und falsche Schönheitsideale	44
Falsche Ideale	46
Ess-Störungen	47

Epidemiologie	49
Epidemiologie der Adipositas	49
Body-Mass-Index	49
Broca-Regel	49
Altersgliederung	51
Gewichtsveränderungen in verschiedenen Lebensphasen	51
Geografische Verbreitung	54
Deutschland	54
Frankreich	54
USA	54
Weltweite Verbreitung	56
Ätiologie	58
Vererbung	58
Genetische Prädisposition – Etwa zur Hälfte vererbt	58
Genetische Faktoren – Unterschiede in der Mastfähigkeit	62
Verhalten	74
Immobilität	74
Nichtrauchen	74
Alkoholkonsum	75
Wiederholte Schwangerschaften	75
Innere Sättigungssignale – bei Adipösen nur schwach wirksam	75
Sekundäre Adipositas-Entwicklung	78
Interessante Raritäten	78
Prader-Willi-Syndrom	78
Weitere Syndrome	80
Adipositas begünstigende Medikamente	81
Pathologie	83
Viszerales Fett	83
Folgeerkrankungen	83
Das metabolische Syndrom	84
Diabetes Typ 2	86
Dyslipoproteinämie	91
Hypertonie	92
Herzinfarkt	95
Schlaganfall	95
Hyperurikämie und Gicht	96
Arthrotische Gelenkerkrankungen	96
Thrombophlebitis, Varikosis und Embolien	98

Fettleber – an sich harmlos	98
Cholelithiasis	99
Hernien	100
Karzinome – vor allem hormonabhängige	100
Ventilationsstörungen	103
Einschränkungen der Fertilität	105
Komplikationen während der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett	105
Hauterkrankungen	109
Störungen der Immunitätslage – Neue und überraschende Befunde	110
Katarakte	111
Risiken und Komplikationen	111
Erhöhte Unfallgefahr	112
Schwierigkeiten bei der Diagnostik – von der Wissenschaft bisher kaum berücksichtigt	112
Schwierigkeiten bei der operativen Therapie	112
Psychische Komplikationen	113
Soziale Bewertung – Die Adipösen leiden an ihrer Umgebung ..	114
<hr/>	
Diagnostik	119
Klinische Diagnostik	119
Anamnese	119
Symptome	120
Differentialdiagnose	121
Körperliche Untersuchung	121
Apparative Diagnostik	122
Notwendige Diagnostik	122
Labor	122
Im Einzelfall nützliche Diagnostik	122
Die Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA)	123
Scores	126
Teils noch umstrittene Messwerte für die Adipositas-Einteilung ..	126
Taillenumfang	126

Therapie	129
Therapiegrundsätze	129
Kausale Therapie	129
Therapieziele	132
Therapieprinzipien	135
Organisation der Therapie	140
Konservative Therapie	144
Diät	144
Totalfasten	144
Fett- bzw. Brennwert-Restriktion	145
Verhaltenstherapie – mehr loben statt predigen	157
Flexible Selbst-Kontrolle	160
Körperliche Aktivierung – schwierig, aber entscheidend wichtig	163
Medikamentöse Therapie – aber nicht als schneller Griff zur Pille	168
Umstrittene Mittel	168
Anorektika	169
Quellstoffe	175
Fettsimulatoren	175
Lipoproteinlipase-Aktivator	177
Süßungsmittel und kalorienreduzierte Nahrungsmittel	178
Alternative („Wunder“-)Diäten	178
Operative Verfahren	183
Vertikale Gastroplastie	184
Liposuktion	187
Magenballon und Kiefferverdrahtung	188
Alternative Heilmethoden – Königsweg oder Holzweg?	189
Hypnose	189
Akupunktur	189

Prognose und Prävention	191
Prognose	191
Risikocharakter der Adipositas	191
Mortalitätsstudien	192
Parameter	192
Krebs-Präventionsstudie	195
Meta-Analyse anderer Erhebungen	197
Prävention	198
Vorteile einer konsequenten Adipositas-Therapie	198
Idealgewicht	207
Gewichtsreduktion im Massenversuch – bescheidene Erfolge	207
Adipositas bei Kindern und Jugendlichen	211

Abrechnung und Kosten	212
Abrechnung	212
Gesundheitsökonomie	217
Direkte und indirekte Kosten der Adipositas	217
Kostenschätzung	218
Rehabilitation und Berentung	220
Begleiterkrankungen	221
ICD-Verschlüsselungen und Behandlungskosten	223
Internationaler Vergleich	224
Vor- und Nachteile einer Kostenschätzung im Gesundheits- wesen	228

Literaturverzeichnis	231
-----------------------------------	-----

Internet-Adressen	267
--------------------------------	-----

Sachverzeichnis	269
------------------------------	-----
