

Inhaltsverzeichnis

1 Adipositas – eine Krankheit mit Folgen	1
2 Definition und Klassifizierung von Übergewicht und Adipositas	3
3 Untersuchungsinhalte bei Adipositas	9
4 Adipositas: eine epidemische und kostenträchtige Krankheit	19
4.1 Adipositas tritt immer häufiger auf	19
4.2 Adipositasassoziierte Krankheiten	22
4.3 Psychosoziales Leid und beeinträchtigte Lebensqualität	24
4.4 Kostenträchtige Adipositas	26
4.5 Erhöhte Mortalität bei Adipositas	27
5 Ätiologie der Adipositas: Weshalb werden Menschen dick? ..	29
5.1 Die Rolle der Genetik	29
5.2 Vermehrte Energieaufnahme: gesichert?	34
5.3 Energieverbrauch	46
5.4 Sekundäre Adipositas	50
6 Exkurs: Fettgewebe	55
6.1 Wie wird Fett gebildet (Lipogenese)	56
6.2 Der Fettabbau (Lipolyse) – eine komplexe Kaskade	57
6.3 Fettzellen: Neubildung lebenslang?	58
6.4 Die Fettzelle – ein hormonbildendes Organ?	59
6.5 Braunes Fettgewebe	62

7 Häufige Folgekrankheiten	65
7.1 Metabolisches Syndrom	65
7.2 Diabetes mellitus	72
7.3 Fettstoffwechselstörungen	74
7.4 Störungen der Hämostase	76
7.5 Hypertonie und Kardiomyopathie bei Adipositas	77
7.6 Endotheliale Dysfunktion	82
7.7 Koronare Herzkrankheit	82
7.8 Apoplex und periphere arterielle Verschlusskrankheit	84
7.9 Gastrointestinale Erkrankungen	85
7.10 Atmungsbedingte Schlafstörungen	87
7.11 Die adipöse Frau: Fertilität, Schwangerschaft und Geburt ...	88
7.12 Krebs durch Körperfettvermehrung?	90
7.13 Erkrankungen des Bewegungsapparates	91
8 Therapie	95
8.1 Indikationen und Therapieziele:	
Wer soll wie viel abnehmen?	95
8.2 Behandlungsstrategie: Wie gehe ich vor?	98
8.3 Ernährungstherapie	100
8.3.1 Alimentäre Grundprinzipien	100
8.3.2 Empfohlene Kostformen zur Gewichtsreduktion	105
8.3.3 Nicht empfohlene Kostformen zur	
Gewichtsreduktion	110
8.3.4 Folge- und Begleitkrankheiten bessern sich	
durch eine Reduktionskost	112
8.4 Nutzt die Bewegungstherapie Adipösen?	120
8.4.1 Gewichtsabnahme und Gewichtserhaltung	121
8.4.2 Änderung der Körperzusammensetzung	122
8.4.3 Auswirkungen auf Folge- und Begleitkrankheiten ...	125
8.4.4 Trainingsarten bei Adipositas	128
8.5 Sinn und Zweck von Psychotherapie und	
Verhaltenstraining	132
8.6 Ist eine medikamentöse Therapie gerechtfertigt?	135
8.6.1 Wer soll medikamentös behandelt werden?	135
8.6.2 Sibutramin (Reductil)	137
8.6.3 Orlistat (Xenical)	141
8.6.4 Weitere Pharmaka und Medizinprodukte	146

8.7 Der Magenballon – obsolet?	147
8.8 Operative Therapie	148
8.9 Wer bietet das beste Programm zur Gewichtsreduktion?	153
9 Adipositas bei Kindern und Jugendlichen – ein rapide wachsendes Problem	163
Literatur	171
Sachverzeichnis	179