



Probleme mit Übergewicht

Studien widerlegen eindrucksvoll das Märchen vom gesunden Dicken. Neben bekannten Risiken für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen erhöht ein Zuviel an Körpergewicht unter anderem die Gefahren für Krebs, Depressionen und Demenz.

Übergewicht darf nicht verharmlost werden. Es hat immensen Einfluss auf die Gesundheit und bestimmt potenziell unsere Lebensdauer und die Lebensqualität im Alter. Auch die im Juni 2017 veröffentlichte besorgniserregende Publikation „The Global Burden Disease 2015 Obesity Collaborators“ im New England Journal of Medicine betont die Dramatik von Übergewicht als Krankmacher.

Die genannten Zahlen sind ein Schlag ins Gesicht für jeden Menschen, der sich ehrlichen Herzens wegen der katastrophalen Folgen der Übergewichtsepidemie, um Einzelschicksale und um das sozioökonomische Schicksal der Gesellschaft sorgt. Die desaströsen Zahlen sprechen für sich: Allein im Jahr 2015 verstarben in den untersuchten Populationen etwa vier Millionen Menschen an den Folgen von Übergewicht.

120 Millionen Menschen wurden Opfer von Invalidität und Arbeitsunfähigkeit, von massiv eingeschränkter Lebensqualität nicht zu reden. Fast 70 Prozent der Toten sind Opfer kardiovaskulärer Folgeerkrankungen. Fakt ist: Übergewicht – egal ob dick dick oder dünndick – ist mehr als nur eine latente Gefahr, statistisch ist es der stille Killer der heutigen Zeit.

Die Folgen von Übergewicht

Die Gefahren des Übergewichts lauern leise. Der Tod kommt schleichend oder verzögert durch Spätfolgen. Der ruhige Schein trügt. Man wähnt sich in Sicherheit, da ein Schaden noch nicht erkennbar ist, etwa die Blutwerte in Bestform auf dem weiflen Laborblatt beim Hausarzt glänzen. Auch das ist keine Garantie für Gesundheit. Die Realität ist anders.

Trotz normaler Blutwerte ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Arteriosklerose erhöht. Das sollte den kritischen Leser endgültig überzeugen: Man darf nicht länger der Täuschung erliegen, dass Übergewicht eine Bagatelle ist. Studien widerlegen eindrucksvoll die Mär vom gesunden Dicken. Höchste Zeit, dem vermeintlich harmlosen Übergewicht die niedliche Maske vom Gesicht zu ziehen!

Übergewicht schwächt das Herz

Epidemiologische Studien haben Übergewicht als eindeutigen Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen entlarvt. Bei adipösen Männern steigt das Risiko um 72 Prozent, bei Frauen gar um 82 Prozent für Übergewicht und um 269 Prozent für Adipositas.

Die Erklärung, warum das Herz bei Übergewicht schwächelt, liegt auf der Hand: Um die größere Körpermasse zu versorgen, muss das Herz adaptieren und seine Größe ausbauen. Wie ein Haus, das zu klein geworden ist, dehnt das Herz langsam die Herzkammern aus. In den nun weiten Kammern flutet mehr Blut an, das vom Herz mit mehr Druck in das Kreislaufsystem gepumpt werden muss. Das ist die Initialzündung für Bluthochdruck, der seinerseits durch ständigen Druck auf die Gefäßwand die Arteriosklerose einläutet.

Die potenziell tödlichen Folgen: Herzinfarkt und Schlaganfall. Das Schlaganfallrisiko ist für Adipöse deutlich erhöht. Häufig entwickelt sich die Herzinsuffizienz. Zudem wird ein erhöhtes Risiko für Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern berichtet. Die gute Nachricht: Das kardiovaskuläre Risiko ist durch erfolgreiche Gewichtsabnahme senkbar.