

# World Obesity Day 2018

## Adipositasexperten über Scheitern, Motivation und Körperzusammensetzung



47%\* bleiben am Ball, wenn deutlich wird, dass Muskulatur zu- und Fett abnimmt.

*„Die Quantifizierung der Fettmasse ist wichtig, um ein Therapieziel zu erstellen und die Motivation zu fördern.“*

Professor Dr. med. Yurdagül Zopf  
Ernährungsmedizinerin

» Mehr erfahren

61%\* geben Abnehmvorhaben auf, wenn die Waage trotz Bemühungen kaum Veränderungen zeigt.

*„Die Verbesserung der Körperzusammensetzung ist für die Langzeitprognose entscheidender als die reine Gewichtsreduktion.“*

Dr. Dejan Reljic  
Sportmediziner

» Mehr erfahren



Bei 55%\* scheitert der Abnehmversuch am mangelnden Durchhaltevermögen.

*„Je mehr ein Patient über seine Körperzusammensetzung weiß, desto mehr wird das gefühlte Scheitern für ihn erklärbar.“*

Dr. Heike Niemeier  
Ökotrophologin und Ernährungsberaterin

» Mehr erfahren

67%\* sind motiviert, wenn sich Bemühungen auf der Waage auszahlen.

*„Die Veränderung der Körperzusammensetzung verrät Erfolge schon bevor der Patient im Spiegel oder am Gewicht etwas erkennt.“*

Stefanie Wirtz  
Selbsthilfebundesverband AdipositasHilfe Deutschland e.V.

» Mehr erfahren



26%\* scheitern an dem fehlenden Glauben, es wirklich schaffen zu können.

*„Zu wissen, dass ich nicht nur aus Fett bestehe, sondern auch aus viel Wasser und Muskeln, war gut für mein Selbstwertgefühl und meine Motivation.“*

Stefanie Bohn  
Betroffene

» Mehr erfahren

## 47%\* bleiben am Ball, wenn deutlich wird, dass Muskulatur zu- und Fett abnimmt.

*„Die Quantifizierung der Fettmasse ist wichtig, um ein Therapieziel zu erstellen und die Motivation zu fördern.“*

Professor Dr. med. Yurdagül Zopf  
Ernährungsmedizinerin, Internistin und Gastroenterologin  
Uniklinikum Erlangen



„Die schnelle und differenzierte Messung mit dem medical Body Composition Analyzer (mBCA) erlaubt den systematischen Einsatz in der Klinik und eine individuelle Anpassung der Therapie.

Hier setzen wir den seca mBCA zum einen diagnostisch ein, um die Veränderung der Körperzusammensetzung bei adipösen Patienten frühzeitig zu erfassen. Zum anderen nutzen wir die Messungen für das Therapiemonitoring unter der Ernährungs- und Bewegungstherapie. Störungen des Wasserhaushalts können besser quantifiziert werden.

Eine metrische Erfassung erlaubt eine gute Darstellung der Muskelmasse. **Bei adipösen Patienten ist eine Quantifizierung der Fettmasse wichtig, um ein Therapieziel zu erstellen und die Motivation der Patienten durch die Messung und Darstellung der Körperzusammensetzung im Verlauf zu fördern.**

Wir setzen den mBCA außerdem bei Krebspatienten und Patienten mit chronischen Krankheiten, wie z.B. chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, unklaren Gewichtsabnahmen sowie Kurzdarmsyndrom-Patienten ein.“

[» Zur Übersicht](#)

\* Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2039 Personen zwischen dem 05.09.2018 und 07.09.2018 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die Bevölkerung ab 18 Jahren in Deutschland. Betrachtet werden Personen ab einem BMI = 30.



## 61%\* geben Abnehmvorhaben auf, wenn die Waage trotz Bemühungen kaum Veränderungen zeigt.

*„Die Verbesserung der Körperzusammensetzung ist für die Langzeitprognose entscheidender als die reine Gewichtsreduktion.“*

Dr. Dejan Reljic  
Sportmediziner und Sportwissenschaftliche Leitung  
Uniklinikum Erlangen

„Eine Steigerung der körperlichen Aktivität zählt neben einer angepassten Ernährung zu den Eckpfeilern in der Prävention und Therapie von Adipositas. Allerdings zeigen Statistiken, dass etwa 30-50% der Menschen, die mit einem Sportprogramm beginnen, dieses bereits nach wenigen Wochen wieder abbrechen.

Die Ursachen hierfür sind vielfältig, jedoch zählt ein (gefühlter) ausbleibender Trainingserfolg meist zu den Hauptursachen für einen Motivationsverlust. Adipöse Patienten messen den „Erfolg“ ihres Sportprogramms in der Regel primär anhand des erzielten Gewichtsverlustes. Der durch die Bewegung gesteigerte Energieverbrauch ist eine wichtige Komponente für die Gewichtsabnahme. Ein gezieltes Training verbessert aber vor allem auch das kardiometabolische Risikoprofil und die körperliche Leistungsfähigkeit der Patienten. Das ist für die Langzeitprognose und die Reduktion von Folgeerkrankungen von höherer Relevanz, als die reine Gewichtsreduktion. **Insbesondere der Erhalt bzw. Aufbau von Muskulatur ist von zentraler Bedeutung,**

da diese neben ihrer Stütz- und Bewegungsfunktion auch das größte Stoffwechselorgan des Körpers ist. **Durch einen Muskelaufbau werden somit nicht nur die Alltagsfunktionalität und dadurch die Lebensqualität verbessert, sondern auch der Grundumsatz erhöht, was für eine langfristige Stabilisierung des Körpergewichts entscheidend ist.**

Eine regelmäßige Messung der Körperzusammensetzung ist daher ein essentieller diagnostischer Baustein in der Adipositas-therapie. **Die Quantifizierung der einzelnen Körperkompartimente – Muskulatur, Körperfett und -Wasser – durch den Einsatz des seca mBCA erlaubt uns eine schnelle und unkomplizierte Objektivierung des Therapieverlaufs.** Gleichzeitig können den Patienten, durch die differenzierte Darstellung von Veränderungen der Fett- und Muskelmasse, Therapieerfolge eindrücklich veranschaulicht und dadurch die Motivation deutlich gesteigert werden.“

[» Zur Übersicht](#)

\* Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2039 Personen zwischen dem 05.09.2018 und 07.09.2018 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die Bevölkerung ab 18 Jahren in Deutschland. Betrachtet werden Personen ab einem BMI = 30.

## Bei 55%\* scheitert der Abnehmversuch am mangelnden Durchhaltevermögen.

„Je mehr ein Patient über seine Körperzusammensetzung weiß, desto mehr wird das gefühlte Scheitern für ihn erklärbar.“

Dr. Heike Niemeier  
Ökotrophologin und Ernährungsberaterin



„Viele Übergewichtige scheitern an ihren Abnehmversuchen, weil es ihnen an Wissen fehlt. Sie scheitern langfristig häufig, weil sie zu wenig essen, die falschen Nährstoffe zu sich nehmen und dann dem ständigen Hungergefühl nicht standhalten können. Oder sie wissen nicht, dass sie aufgrund von zu viel innerem Bauchfett vielleicht bereits eine Insulinresistenz entwickelt haben, die es ihnen ohne einen professionellen Plan fast unmöglich macht, abzunehmen. So ist die Frustration besonders groß, wenn sie sich vermeintlich gesund ernähren und sich bewegen, die Resultate auf der Waage aber nicht so groß ausfallen, wie sie erwartet haben. **Die heimische Waage wird dann nicht selten zum Hassobjekt, das darüber entscheidet, ob es ein guter oder schlechter Tag wird.**

Darum spielt die Zahl auf der Waage für mich bei der Betrachtung meiner Patienten kaum noch eine Rolle. Insbesondere bei adipösen Patienten ist es essentiell, die Körperzusammensetzung aus Wasser, Fett und Muskelmasse anzusehen, um dann die Maßnahmen

genau auf den Patienten anzupassen und den Erfolg auch sichtbar zu machen. Mit Hilfe eines sogenannten medical Body Composition Analyzers (seca mBCA) kann ich meinen Patienten genau zeigen, wie es in ihnen aussieht und ob sie bei ihrer Gewichtsabnahme zum Beispiel nur Wasser oder sogar wertvolle Muskelmasse, aber kein Fett verloren haben. Ich kann ihnen aber auch genauso erklären, warum sich auf der Waage scheinbar wenig tut, sie aber Muskelmasse aufgebaut und gefährliches Bauchfett verloren haben. **Dann wird das gefühlte Scheitern plötzlich erklärbar** und sogar zum Erfolg.

Die Motivation, die meine Patienten erfahren, wenn sie die Veränderung ihrer Körperzusammensetzung kennen, ist enorm. **Das Gefühl der Selbstwirksamkeit kommt zurück und der Selbstwert steigt, wenn sie an ihren Verlaufskurven schwarz auf weiß sehen, dass sie etwas bewegen können.** So werden nachhaltige Erfolge möglich.“

[» Zur Übersicht](#)

\* Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2039 Personen zwischen dem 05.09.2018 und 07.09.2018 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die Bevölkerung ab 18 Jahren in Deutschland. Betrachtet werden Personen ab einem BMI = 30.



## 67%\* sind motiviert, wenn sich Bemühungen auf der Waage auszahlen.

„Die Veränderung der Körperzusammensetzung verrät Erfolge schon bevor der Patient im Spiegel oder am Gewicht etwas erkennt.“

Stefanie Wirtz  
Selbsthilfebundesverband AdipositasHilfe Deutschland e.V.  
und Fachkoordinatorin im Adipositaszentrum Lüneburg

„Alle Betroffenen, die zu uns in die Selbsthilfegruppen oder in die Klinik kommen, haben eine lange Historie an Abnehmversuchen hinter sich. Die Gründe für das wiederholte Scheitern sind vielfältig: Mangelnde Kenntnisse darüber, wie der eigene Körper funktioniert, fehlende Unterstützung von Freunden und Familie oder auch zu wenig Durchhaltevermögen, wenn die Kilos nicht so schnell purzeln, wie sie es dank ungesunder und unrealistischer Diätversprechen erwarten.

Daneben besteht aber noch ein ganz anderes Problem: In vielen Ländern gibt es keine geregelte Versorgung von Adipositaspatienten und die Finanzierung von ganzheitlichen Therapien ist nicht überall gesichert. Das Problem beginnt schon mit der Prävention und damit, dass kaum ein Mensch – ob dick oder dünn – regelmäßig beim Arzt gewogen wird! Patienten fühlen sich vielfach allein gelassen mit ihrem Problem und das wirkt sich zusätzlich zu dem regelmäßigen Scheitern und der Stigmatisierung durch die Gesellschaft massiv auf die Motivation von

Betroffenen aus. Entscheidende Faktoren, die Patienten auch in schwierigen Phasen am Ball zu halten, sind die Aspekte Wissen und Motivation. Darum stelle ich jeden Betroffenen bei uns auf den *seca mBCA*, um die Körperzusammensetzung zu bestimmen und damit sie ihren Körper besser kennenlernen. Denn wenn Patienten wissen, wie sich ihr Körper aus Wasser, Muskeln und Fett zusammensetzt, ist das Verständnis dafür, wie man erfolgreich abnimmt, eher gegeben. Zum anderen **werden Erfolge bei der Betrachtung der Körperzusammensetzung schon sichtbar, noch bevor der Patient im Spiegel oder am Gewicht etwas erkennt. Das steigert die Motivation und Therapietreue** enorm! Zudem ist die Verlaufskurve in der klinischen Arbeit ein wertvoller Input zur Weiterbehandlung für den Hausarzt und ein Beleg für Kassen, dass unsere Therapien wirksam und damit erstattungswürdig sind. Dies ist für viele Patienten im Kampf um finanzielle Unterstützung eine unglaublich wertvolle Argumentation.“

[» Zur Übersicht](#)

\* Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2039 Personen zwischen dem 05.09.2018 und 07.09.2018 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die Bevölkerung ab 18 Jahren in Deutschland. Betrachtet werden Personen ab einem BMI = 30.

## 26%\* scheitern an dem fehlenden Glauben, es wirklich schaffen zu können.

*„Zu wissen, dass ich nicht nur aus Fett bestehe, sondern auch aus viel Wasser und Muskeln, war gut für mein Selbstwertgefühl und meine Motivation.“*

Stefanie Bohn  
Betroffene



„Diäten, Ernährungsumstellungen und der ewige Kampf mit der Waage haben mich mein Leben lang begleitet. Von A wie Ananas bis Z wie Zitrone kenne ich alle Diäten, die dazwischen liegen – und bin langfristig an allen gescheitert. Von den meisten Ärzten wurde ich ausschließlich anhand meines Body Mass Index bewertet und schnell als faule Dicke abgestempelt. Diese Stigmatisierung hat mich vor allem deswegen getroffen, weil ich immer viel in Bewegung war, mich versucht habe gut zu ernähren und dennoch habe ich eher zu- als abgenommen – absolute Frustration!

Erst als meine Heilpraktikerin mit der Spezialwaage meine Körperzusammensetzung gemessen hat, wurde deutlich, dass meine Abnehmversuche auch nur schwer funktionieren konnten, da ein Großteil meines

Übergewichts aus Wasser und nicht aus Fett bestand. Das Wasser hätte ich mit Bewegung und Diät allein gar nicht loswerden können. **Mich hat es unglaublich entlastet, zu wissen, dass ich nicht nur aus Fett bestehe, wie ich oft dachte. Das war nicht nur gut für das Selbstwertgefühl, sondern auch für die Motivation,** da ich das Übergewicht mit dem Wissen um meine Körperzusammensetzung nun viel zielgerichteter angehen konnte.

Die regelmäßige Vermessung und die Verläufe, die jetzt in meinen Auswertungen sichtbar werden, geben mir viel Power, dran zu bleiben. Auch wenn sich das reine Gewicht mal nicht so schnell verändert wie gewünscht, bekomme ich durch die Veränderungen meiner Körperzusammensetzung die Bestätigung, ob ich auf dem richtigen Weg bin.“

[» Zur Übersicht](#)

\* Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2039 Personen zwischen dem 05.09.2018 und 07.09.2018 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die Bevölkerung ab 18 Jahren in Deutschland. Betrachtet werden Personen ab einem BMI = 30.