



© NVB Stocker

Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen

Ein Informationsangebot von
gesundheits.gv.at



Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen

Rund die Hälfte der Bevölkerung in Österreich hat Übergewicht oder starkes Übergewicht. Starkes Übergewicht nennt man auch Adipositas. Übergewicht entwickelt sich meist über längere Zeit. Man kann jedoch gegensteuern: etwa durch Änderungen im Lebensstil wie gesunde Ernährung oder mehr Bewegung. Insbesondere starkes Übergewicht ist ein Risiko für die Gesundheit, z.B. für das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel oder die Gelenke. Die Behandlung von Adipositas reicht von Änderungen im Lebensstil über Medikamente bis hin zu einer Operation am Magen.

Was ist Übergewicht? Was ist Adipositas?

Menschen mit Übergewicht oder Adipositas haben zu viel Körpergewicht, als für ihre Körpergröße normal wäre. Adipositas ist starkes Übergewicht. Bei Übergewicht und Adipositas ist der Fettanteil im Körper übermäßig hoch.

Adipositas ist eine chronische Krankheit.

Wie häufig sind Übergewicht und Adipositas?

In Österreich hat rund die Hälfte der Menschen Übergewicht oder Adipositas. Das sind 5 von 10 Menschen. Männer sind häufiger betroffen als Frauen: So haben 6 von 10 Männern Übergewicht oder Adipositas. Bei Frauen haben 4 von 10 Übergewicht oder Adipositas.

Ältere Menschen in Österreich sind häufiger von Übergewicht und Adipositas betroffen: Rund 6 von 10 Menschen über 60 Jahre haben Übergewicht oder Adipositas.

Wie kommt es zu Übergewicht und Adipositas?

Übergewicht und Adipositas entstehen, wenn im Körper langfristig ein Überschuss an Energie besteht. Zum Beispiel, wenn über die Nahrung mehr Kalorien aufgenommen werden, als der Körper durch Bewegung und den Stoffwechsel verbrennt. So etwa bei einer unausgewogenen Ernährung in Kombination mit Bewegungsmangel. Der Überschuss an Energie wird dann hauptsächlich als Fettgewebe gespeichert. Übergewicht entwickelt sich in der Regel über längere Zeit.

Ursachen und Risikofaktoren

Übergewicht entsteht nicht immer nur durch eine unausgewogene Ernährung oder zu wenig Bewegung. Meist spielen verschiedene Ursachen und Risikofaktoren zusammen. Auch die Gene, also die familiäre Veranlagung, haben Einfluss auf das Körpergewicht. Heute geht die Wissenschaft davon aus, dass die Gene zu 40 bis 70 Prozent das Körpergewicht beeinflussen.

Ursachen und Risikofaktoren für Übergewicht sind, u.a.:

- unausgewogene Ernährung,
- Mangel an Bewegung, überwiegend sitzende Lebensweise,
- genetische Ursachen – angeborene Erkrankungen,
- hormonelle Erkrankungen, wie z.B. Unterfunktion der Schilddrüse, PCO-Syndrom bei Frauen, Mangel an Testosteron bei Männern,
- Einnahme bestimmter Medikamente, wie bei z.B. psychischen Krankheiten oder Diabetes. Auch das Medikament Kortison kann Übergewicht begünstigen,
- psychische Faktoren, z.B. Essen als Belohnung, Essen aus Frust,
- psychische Probleme oder Erkrankungen, z.B. Binge-Eating-Störung, Depressionen,
- übermäßiger Stress,
- Schlafmangel,

- Rauchstopp,
- Menopause bei Frauen,
- starkes Übergewicht der Mutter während der Schwangerschaft,
- Verlauf der Schwangerschaft der Mutter, z.B. Diabetes in der Schwangerschaft,
- übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sowie
- Übergewicht im Kindesalter.

Aber auch das Umfeld, in dem jemand lebt, und die Ausbildung haben Einfluss auf die Entstehung von Übergewicht. Unklar ist, ob auch die Darmflora zur Entstehung von Übergewicht und Adipositas beiträgt.

Wie kann man Übergewicht und Adipositas vorbeugen?

Übergewicht und Adipositas ohne ursächliche Grunderkrankung kann in vielen Fällen vorgebeugt werden, indem ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten erlernt und gefestigt wird. Besonders wichtig ist es, dieses Wissen bereits Kindern zu vermitteln. Prägend ist der Umgang mit Ernährung und Bewegung in der Familie, aber auch in z.B. Kindergarten oder Schule.

Auch das Berufsumfeld kann dabei unterstützen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung im Alltag zu festigen. Etwa durch ein gesundes Angebot in z.B. der Kantine oder durch vorhandene Umkleiden und Duschen, um sich z.B. nach der Anfahrt mit dem Rad oder nach einer Laufrunde in einer Arbeitspause zu erfrischen.

Fachleute sagen auch, dass es helfen kann, wenn man Stress vermeidet und genug schläft. Die Ärztin oder der Arzt berät zudem zu möglichen weiteren, individuellen vorbeugenden Maßnahmen – wie etwa bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten.

Welche Folgen kann starkes Übergewicht haben?

Starkes Übergewicht und eine starke Fettansammlung um den Bauch können viele gesundheitliche Risiken bzw. Folgen haben. Es kommt zu Veränderungen im u.a. Fett-, Kohlenhydrat- sowie Hormon-Stoffwechsel, im Herz-Kreislauf-System, und im Bewegungsapparat.

Mögliche gesundheitliche Folgen von starkem Übergewicht sind u.a.:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z.B. Bluthochdruck, Vorhofflimmern, Herzinfarkt, Schlaganfall,
- Stoffwechsel-Erkrankungen, z.B. Diabetes Typ 2, Gicht, erhöhte Blutfette,
- Erkrankungen der Lunge, z.B. COPD, Asthma, Schlafapnoe,
- Erkrankungen im Bewegungsapparat, z.B. Arthrosen, Rückenschmerzen,
- Hormonelle Veränderungen:
 - bei Frauen z.B. Unfruchtbarkeit, PCO-Syndrom, gesundheitliche Probleme während der Schwangerschaft und bei der Geburt, erhöhtes Risiko für Fehlbildungen beim Baby;
 - bei Männern z.B. Potenzstörungen, Unfruchtbarkeit.

Weitere Organe, die durch starkes Übergewicht belastet werden, sind z.B. Leber, Gallenblase, Nieren, Magen und Speiseröhre. Starkes Übergewicht steht in Verbindung mit einem erhöhten Krebsrisiko bei z.B. Speiseröhre, Magen, Dickdarm, Leber, Bauchspeicheldrüse, Gebärmutter, Brust oder Nieren. Auch Demenz, kann mit starkem Übergewicht zusammenhängen.

Bei Infektionskrankheiten wie z.B. Covid-19, Influenza kann es zu einem schweren Verlauf kommen. Nicht zuletzt ist bei starkem Übergewicht das Risiko für Unfälle erhöht, z.B. durch Stolpern.

Hinweis: Die Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und der Vorstufe von Diabetes nennen Fachleute Metabolisches Syndrom.

Psychische Belastung

Menschen mit Übergewicht und Adipositas sind oft einer hohen psychischen Belastung ausgesetzt: Stigmatisierung, Vorurteile, abwertende Äußerungen oder unpassende Normen können die Betroffenen ausgrenzen oder benachteiligen. Body-Shaming, also die Herabwürdigung eines Menschen aufgrund der körperlichen Erscheinung, zeigt sich u.a. als Mobbing. Diese Belastungen können u.a. den Selbstwert sowie das Körperbild der Betroffenen beeinträchtigen und psychische Beschwerden wie z.B. Depressionen oder Angststörungen begünstigen.

Um negative Folgen für die psychische Gesundheit der Betroffenen zu vermeiden, empfehlen Fachleute im Umgang Menschen mit Übergewicht u.a.:

- eine respektvolle und wertschätzende Sprache verwenden,
- keine Schuldzuweisungen oder abwertende Bemerkungen machen,
- die Verbesserung der Gesundheit betonen, nicht die Gewichtsreduktion,
- keine Verbote oder strikten Regeln aufstellen.

Wie hoch ist das Gesundheitsrisiko?

Jede Person hat ihr eigenes Wohlfühlgewicht, das nicht unbedingt dem Normalgewicht entsprechen muss. Auch mit Übergewicht kann

man insgesamt gesund sein. Starkes Übergewicht erhöht jedoch das Risiko, bestimmte Beschwerden oder Krankheiten zu entwickeln.

Ab wann genau Übergewicht der Gesundheit schadet, lässt sich nicht genau sagen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse dazu sind uneinheitlich.

Das persönliche Gesundheitsrisiko einer Person mit starkem Übergewicht oder Adipositas wird von mehreren Faktoren beeinflusst, u.a.:

- Wie ausgeprägt ist das Übergewicht?
- Wie lange besteht das starke Übergewicht?
- Liegen weitere Risikofaktoren vor, z.B. Rauchen, Alkohol?

Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann das persönliche Risiko von Folgeerkrankungen bei Übergewicht oder Adipositas genau beurteilen. Neben dem Körpergewicht werden dafür weitere Faktoren betrachtet: So etwa der Blutdruck, der Blutzucker, die Blutfett-, Leber- oder Nierenwerte.

Menschen mit Adipositas haben eine geringere Lebenserwartung als Menschen mit normalem Gewicht. Auch das Alter und das Geschlecht spielen eine Rolle: Mit höherem Alter steigt das Risiko zu sterben. Außerdem ist dieses Risiko bei Männern mit Adipositas höher als bei Frauen.

Was können Betroffene selbst tun?

Menschen mit Übergewicht können selbst etwas zu einem gesunden Körpergewicht beitragen. Etwa indem im Alltag Anpassungen im Lebensstil gemacht werden. Dazu zählen u.a. der Umgang mit Stress, ausreichend Schlaf sowie gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Beim Abnehmen geht es darum, langfristig jene Gewohnheiten zu verändern, die zum Übergewicht geführt haben.

Ernährung

Wichtige Maßnahmen für ein gesundes Ernährungsverhalten sind u.a.:

- eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung,
- eine ausreichende Ballaststoffzufuhr, z.B. mit Vollkornprodukten, viel Gemüse und Obst,
- möglichst **wenig** hochverarbeitete Lebensmittel mit hoher Energiedichte verzehren, z.B. Chips, Knabbereien, Burger, Süßigkeiten, Nuss-Nougat-Creme,
- möglichst **wenig** mit Zucker gesüßte Getränke trinken,
- wenig oder gar keinen Alkohol trinken,
- ein regelmäßiger Mahlzeiten-Rhythmus, d.h. 3 Haupt-Mahlzeiten, 1 bis 2 Zwischen-Mahlzeiten,
- Anrichten von kleineren Portionen,
- langsames Essen und ausreichend Kauen,
- bewusstes Essen ohne Ablenkungen durch Fernsehen, Smartphone oder Arbeit,
- auf das Sättigungsgefühl achten,
- Einkäufe im Supermarkt sowie Mahlzeiten planen.

Hinweis: Mehr Informationen finden Sie unter Österreichische Ernährungsempfehlungen



Bewegung

Wichtige Maßnahmen für ein gesundes Bewegungsverhalten sind u.a.:

- mindestens 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung pro Woche, das sind 2,5 Stunden,
- geeignete Sportarten sind z.B. spazieren gehen, schnelleres Gehen, Nordic Walking, Radfahren im Alltag, im Garten arbeiten, Wassergymnastik, Schwimmen, Tanzen etc.,

- weniger sitzen im Alltag,
- Bewegung im Alltag einbauen wie z.B.
 - Stiegen steigen statt Lift oder Rolltreppe,
 - Radfahren statt Autofahren,
 - Zufußgehen statt Straßenbahn etc.

Hinweis: Mehr Informationen finden Sie unter Österreichische Bewegungsempfehlungen



Stress und Schlaf

Zeitmanagement und ausreichende Erholung im Alltag unterstützen einen gesunden Lebensstil. Wesentlich ist auch ein erholsamer und ausreichender Schlaf.

Vorsorge-Untersuchung und Beratung

Jährliche Vorsorge-Untersuchungen bei Ärztinnen und Ärzten geben erste Hinweise für Einschränkungen der Gesundheit oder Erkrankungen. Die Ärztin oder der Arzt kann auf weitere Vorsorge- oder Beratungen verweisen.

Hinweis: Mehr Informationen finden Sie unter Vorsorge-Untersuchung



Wie erfolgt die Diagnose von Adipositas?

Die Ärztin oder der Arzt wird sich im Gespräch mit der Patientin oder dem Patienten über das Körpergewicht und dessen Verlauf informie-

ren. Sie oder er wird das Körpergewicht und die Körpergröße messen und den Body-Mass-Index, kurz: BMI, bestimmen. So kann die Ärztin oder der Arzt beurteilen, ob Normalgewicht, Übergewicht oder Adipositas besteht. Übergewicht besteht ab einem BMI von 25, Adipositas ab einem BMI von 30. Eventuell wird auch der Bauch- und der Hüftumfang gemessen. Auch der Anteil von Fett- und Muskelmasse kann ermittelt werden, z.B. mit einer Bio-Impedanz-Analyse.

Die Ärztin oder der Arzt wird sich im Gespräch über mögliche bestehende Erkrankungen sowie über das Ernährungs- und Bewegungsverhalten erkundigen. Sie oder er wird auch fragen, ob in der Familie Übergewicht oder Erkrankungen wie z.B. Diabetes oder der Schilddrüse bestehen. Im Zuge der Diagnose werden auch mögliche medizinische Ursachen für das Übergewicht bzw. der Adipositas abgeklärt.



Wie wird das
Körpergewicht
beurteilt?

Bei einer körperlichen Untersuchung wird die Ärztin oder der Arzt u.a. den Blutdruck messen oder auch den Bauch abtasten. Zudem wird sie oder er eine Blutuntersuchung vorschlagen auf u.a. Blutfette, Blutzucker sowie weitere Messgrößen wie z.B. GPT, TSH. Auch eine ärztliche Überweisung zu Fachärztinnen oder Fachärzten kann folgen, z.B. Kardiologie.

Bei Verdacht auf eine Essstörung, wie z.B. Binge-Eating-Störung, kann die Ärztin oder der Arzt auch an eine Fachärztin oder einen Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten oder an eine klinische Psychologin oder einen klinischen Psychologen verweisen.

Behandlung von Adipositas bei Erwachsenen

Die Ärztin oder der Arzt bespricht mit der Patientin oder dem Patienten die individuellen Behandlungsziele. Es ist für den Erfolg der Behandlung wichtig, dass diese realistisch und an die jeweilige Person angepasst sind. Die Ärztin oder der Arzt berücksichtigt dabei auch mögliche weitere vorhandene Erkrankungen bzw. Ursachen der Adipositas. Bestehen Erkrankungen wie Bluthochdruck oder erhöhte Blutfette, kann die Ärztin oder der Arzt weitere Behandlungen vorschlagen.

Langfristige Gewichtsabnahme

Im Mittelpunkt der Behandlung bei Übergewicht und Adipositas steht eine langfristige Gewichtsabnahme. Zu Beginn stehen meist Änderungen im Lebensstil im Vordergrund. Dabei werden die Betroffenen von einem Team aus Expertinnen und Experten unterschiedlicher Fachrichtungen, z.B. Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Diätologie, Physiotherapie, Psychotherapie, klinische Psychologie begleitet. Vielen hilft zudem der Austausch in einer **Selbsthilfegruppe**.

Hinweis: Mehr Informationen finden Sie unter
Verzeichnis Österreichische Selbsthilfegruppen ÖKUSS



Gemeinsam mit Gesundheitsfachkräften erarbeiten die Betroffenen alltagstaugliche Strategien zu u.a. den Bereichen:

- **Ernährung,**
- **Bewegung** sowie
- **Verhalten und Psyche.**

Wenn Änderungen im Lebensstil nicht ausreichen oder eine schwere Adipositas vorliegt, gibt es ergänzend weitere Behandlungsmöglichkeiten, wie z.B.

- **bestimmte Medikamente** oder
- **Operationen am Magen.**

Hinweis: Die Ärztin oder der Arzt informiert zu Nutzen sowie Risiken von Medikamenten und Operationen und deren Gegenanzeigen.

Was bringt eine Gewichtsabnahme für die Gesundheit?

Eine Gewichtsabnahme bei starkem Übergewicht bringt zahlreiche Vorteile für die Gesundheit. Zum Beispiel:

- Das Risiko für Diabetes sinkt.
- Der Blutdruck kann sich verbessern.
- Die Blutfettwerte können sich verbessern.
- Es kommt seltener zu Harninkontinenz.
- Die Atmung verbessert sich, z.B. weniger Schlafapnoe.
- Es kommt zu weniger depressiven Beschwerden.
- Insgesamt verbessert sich die Lebensqualität, u.a. kann man sich fitter fühlen, und Bewegung fällt auch wieder leichter.

Wie viel soll man abnehmen?

Fachleute empfehlen bei Übergewicht oder Adipositas eine Gewichtsabnahme von 5 bis 10 Prozent des Ausgangsgewichts innerhalb von sechs bis zwölf Monaten. Das entspricht bei einem z.B. 100 Kilogramm schweren Menschen einer Gewichtsabnahme von 5 bis 10 Kilogramm in einem halben bis einem Jahr.

Hinweis: Bereits ab einer Gewichtsabnahme von 5 Prozent verbessern sich Risikofaktoren bzw. Erkrankungen wie z.B. erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck sowie Diabetes Typ 2.

Es ist wesentlich, nicht zu schnell viel an Gewicht zu verlieren. Das kann auch zu unerwünschten Nebenwirkungen führen, wie z.B. Gallensteinerkrankungen oder einer Abnahme der Knochendichte. Eine gute Orientierung ist eine Gewichtsabnahme von ca. einem **halben Kilogramm pro Woche**.

Es ist also Geduld gefragt beim Abnehmen. Frauen nehmen meist etwas langsamer ab als Männer. Mit höherem Alter nimmt man auch etwas langsamer ab.

Ernährungstherapie

Eine Ernährungstherapie unterstützt dabei, eine gesunde ausgewogene Ernährung umzusetzen. Neben den vielen gesundheitlichen Vorteilen einer ausgewogenen Ernährung werden weniger Kalorien aufgenommen und so das Abnehmen erleichtert. Ziel ist es, die Ernährung langfristig umzustellen, auch um ein gesundes Körpergewicht halten zu können.

Im Mittelpunkt stehen dabei u.a.:

- alltagstaugliche Veränderungen der Ess- und Trinkgewohnheiten,
- eine ausgewogene Auswahl an Nahrungsmitteln,
- regelmäßige Mahlzeiten und
- ein bewusster Umgang mit Portionsgrößen.

Gemeinsam werden persönliche Ziele festgelegt und Strategien entwickelt, um gesundheitsfördernde Routinen langfristig zu verankern. Das kann als Einzel- oder Gruppenberatung erfolgen. Die Ärztin oder

der Arzt und Ernährungsfachkräfte beraten, welche Maßnahmen zu einer ausgewogenen Ernährung verhelfen.

Bewegung und Physiotherapie

Körperliche Bewegung ist eine wichtige Ergänzung beim Abnehmen. Doch: Ein Mehr an Bewegung alleine genügt bei starkem Übergewicht meist nicht, um ausreichend abzunehmen.

Ausreichend Bewegung beim Abnehmen hat folgende Auswirkungen, u.a.:

- Der Fettanteil im Körper verringert sich.
- Hilft gegen einen übermäßigen Verlust an Muskelmasse.
- Hilft gegen eine Verringerung der Knochendichte.
- Der Blutzucker verbessert sich, das hilft gegen Diabetes Typ 2.
- Die Blutfettwerte verbessern sich, das hilft gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Der Blutdruck verbessert sich, das hilft ebenso gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Die Blutgerinnung verbessert sich, das hilft u.a. gegen Thrombosen.
- Die Lungenfunktion verbessert sich.

In Bewegungskursen oder -einheiten beschäftigen sich die Betroffenen zudem mit Fragen wie z.B.:

- Wie kann Bewegung in den Alltag eingebaut werden?
- Welcher Sport ist bei Übergewicht geeignet?
- Ausdauer oder Kraftsport zum Abnehmen?

Für Menschen mit starkem Übergewicht eignen sich eher Ausdauer-Sportarten, die die Gelenke schonen, z.B. Schwimmen oder Radfahren. Mit steigender Fitness können weitere Sportarten dazukommen. Ergänzend zum Ausdauer-Training sollte auch Kraft-Training ge-

macht werden. Die Ärztin oder der Arzt, die Physiotherapeutin oder der Physiotherapeut beraten, welcher Sport am geeignetsten ist.

Auch nach einer erfolgreichen Gewichtsabnahme sollten weiterhin ausreichend Bewegung und körperliche Aktivität am Programm stehen. Denn: Körperliche Bewegung unterstützt dabei, das neue Körpergewicht besser halten zu können.

Psyche und Verhaltensänderung

Begleitende Maßnahmen zur Verhaltensänderung – einzeln oder in der Gruppe – sind von großer Bedeutung bei der Behandlung von Adipositas. Dabei geht es u.a. um:

- die Selbstbeobachtung von Verhalten und Fortschritt,
- das Erlernen von Strategien zum Umgang mit Nahrungsmitteln und Essen,
- den gezielten Einsatz von Belohnungen,
- den Umgang mit Rückschlägen beim Gewichtsmanagement sowie
- mögliche ausgleichende Tätigkeiten in der Freizeit.

Das Einbeziehen des nahen Umfelds unterstützt die Betroffenen.

Eine kognitive Verhaltenstherapie bzw. psychotherapeutische Ansätze aus der Verhaltenstherapie helfen den Betroffenen, Denkmuster und Gewohnheiten zu hinterfragen, zu verändern oder abzulegen. Dabei kann es auch u.a. um den Umgang mit Stress, Frustration bzw. Gefühlen gehen. Die Betroffenen erlernen etwa, wie herausfordernde Situationen im Alltag gut bewältigt werden können.

Fachleute empfehlen eine Verhaltenstherapie oder auch andere Methoden der Psychotherapie vor allem im Zusammenhang mit psychischen Problemen bzw. Begleiterkrankungen. Bei Vorliegen einer psychischen Erkrankung, wie z.B. Ess-Störung mit Essanfällen oder De-

pressionen, erfolgt eine Behandlung sowie Aufklärung durch eine Fachärztin oder einen Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten bzw. eine klinische Psychologin oder einen klinischen Psychologen.

Diäten, Nahrungsergänzungen und Apps

Fachleute empfehlen statt einseitiger Diäten oder Abnehm-Programme eine langfristige Umstellung der Ernährung und Bewegung. Keine bestimmte Diät ist besser als eine andere. Viele Diäten sind zudem einseitig, nicht für die Dauer geeignet und können Nebenwirkungen haben.

Fachleute empfehlen außerdem, auf Nahrungsergänzungsmittel und Präparate beim Abnehmen zu verzichten, da deren Wirkung nicht belegt ist oder sie gesundheitliche Risiken haben können.

Apps und digitale Tools können die Gewichtsabnahme unterstützen, ersetzen aber keine persönliche Betreuung durch Fachkräfte und steigern den Erfolg nicht nachweislich.

Hinweis: Mehr Informationen finden Sie unter Diäten, Nahrungsergänzungen und Apps



Medikamente zum Abnehmen

Haben alle bisherigen Behandlungen keinen oder nicht ausreichend Erfolg gebracht, kann die Ärztin oder der Arzt ein Medikament zum Abnehmen empfehlen. Medikamente können allerdings nur eine Ergänzung zu Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltensänderungen sein.

Die meisten Medikamente zum Abnehmen beeinflussen den Hunger und die Sättigung. Manche haben direkt Einfluss auf die Verdauung. Alle Medikamente zum Abnehmen haben auch Nebenwirkungen. Eine langfristige Anwendung ist für einen Behandlungserfolg notwendig.

Medikamente zum Abnehmen gibt es für Menschen mit z.B.:

- BMI ab 30 kg/m²,
- BMI ab 27 kg/m² und zusätzlichem Risikofaktor wie z.B. Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder erhöhte Blutfette.

Medikamente zum Abnehmen gibt es als Injektion, bekannt auch als Abnehmspritze, oder als Tablette zum Einnehmen.

Folgende Wirkstoffe stehen zur Verfügung:

- Liraglutid
- Semaglutid
- Tizepatid
- Orlistat
- Bupropion und Naltrexon

Die Ärztin oder der Arzt informiert ausführlich, welches Medikament für die Betroffene oder den Betroffenen am besten geeignet ist sowie zu Anwendungsdauer, möglichen Nebenwirkungen sowie Wechselwirkungen und der richtigen Anwendung.

Hinweis: Mehr Informationen finden Sie unter
Medikamente zum Abnehmen



Operation zum Abnehmen

Die Möglichkeit einer Operation zum Abnehmen besteht, wenn alle bisherigen Behandlungsmöglichkeiten keinen oder nicht ausreichend Erfolg gebracht haben. Ein solcher Eingriff kommt auch infrage, wenn sich Begleiterkrankungen nicht bessern.

Eine Operation zum Abnehmen kann in Erwägung gezogen werden bei z.B.:

- BMI ab 35 kg/m²,
- BMI ab 30 kg/m² und Diabetes Typ 2 oder anderen Risikofaktoren wie z.B. Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten.

Operationen zum Abnehmen erfolgen meist minimal-invasiv, das bedeutet über kleinste Hautschnitte und mithilfe einer Kamera. Fachleute nennen so eine Operation auch bariatrische Operation oder metabolische Operation.

Folgende Operationen gibt es:

- **Magen-Verkleinerung:** Bei der Operation werden Teile des Magens entfernt. Der Magen kann so weniger fassen.
- **Magen-Bypass:** Bei der Operation werden Teile des Magens entfernt und Teile des Darms umgangen - wie bei einer Umleitung.

Die Ärztin oder der Arzt informiert ausführlich zu Voraussetzungen, Nutzen und Risiken einer Operation zum Abnehmen.

Hinweis: Mehr Informationen finden Sie unter Operationen am Magen



Nach einer Operation zum Abnehmen kann die Patientin oder der Patient nur mehr weniger essen, oder die Verdauung wird verändert. Das hat in der Regel einen günstigen Einfluss auf die Gesundheit, u.a. auf bestehende Begleiterkrankungen wie z.B. Typ-2-Diabetes. Mögliche Folgen einer Operation am Magen sind u.a. Verdauungsschwerden, Übelkeit nach dem Essen, Mangelerscheinungen.

Wohin kann ich mich wenden?

Zur Früh-Erkennung gibt es folgende Möglichkeiten:

- Vorsorgeuntersuchung

Zur **Abklärung und Diagnose** von Übergewicht oder Adipositas können Sie sich an folgende Stellen wenden:

- Ärztin oder Arzt für Allgemeinmedizin,
- Primärversorgungseinheit (PVE)

Für die **Behandlung und Beratung** können folgende Stellen hilfreich sein:

- Ärztin oder Arzt mit Spezialdiplom Ernährungsmedizin
- Ärztin oder Arzt mit Spezialisierung auf Stoffwechsel
- Spezialisierte Ambulanz, z.B. Adipositas-Ambulanzen in Österreich
- Diätologin oder Diätologe
- Physiotherapeutin oder Physiotherapeut
- Selbsthilfegruppen (nur Beratung)

Weitere Gesundheitsberufe können in die Behandlung eingebunden sein – etwa aus klinischer Psychologie oder Psychotherapie.

Hinweis: Mehr Informationen finden Sie unter
Angebote und Programme zum Abnehmen



Wie erfolgt die Abdeckung der Kosten?

Die e-card ist Ihr persönlicher Schlüssel zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung. Alle notwendigen und zweckmäßigen Diagnose- und Therapiemaßnahmen werden von Ihrem zuständigen Sozialversicherungsträger übernommen. Bei bestimmten Leistungen kann ein Selbstbehalt oder Kostenbeitrag anfallen. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei Ihrem Sozialversicherungsträger.

Weitere Informationen finden Sie auf www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen unter:

- Recht auf Behandlung
- Arztbesuch: Kosten und Selbstbehalte
- Was kostet der Spitalsaufenthalt
- Rezeptgebühr: So werden Medikamentenkosten abgedeckt
- Reha und Kur
- Heilbehelfe & Hilfsmittel
- Gesundheitsberufe A bis Z

sowie über die Online-Services der Sozialversicherung unter www.sozialversicherung.at.



Mehr zu Gesundheitsleistungen



Online-Services und
Formulare der Sozialversicherung

Die verwendete Literatur finden Sie im Quellenverzeichnis.

Letzte Aktualisierung: 10. Juni 2026

Erstellt durch: Redaktion Gesundheitsportal

Expertenprüfung: Univ. Doz. Dr. Cem Ekmekcioglu, Facharzt für Physiologie; Zusatz: ÖÄK-Diplom für Ernährungsmedizin

Quellenverzeichnis

AMBOSS (2026): Metabolisches Syndrom. Online abgerufen im März 2026 unter www.amboss.com

Cohen, P. (2026): High-risk dietary supplements: Patient evaluation and counseling. Section. Weight loss supplements. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im April 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) e.V. (2024): S3-Leitlinie Prävention und Therapie der Adipositas. AWMF-online. Registernummer 050-001. Online abgerufen im April 2026 unter www.awmf.org

Fonds Gesundes Österreich, BMASGPK (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen Erwachsene. Online abgerufen im April 2026 unter www.fgoe.org

Gesundheitsatlas, österreichischer (2019): Adipositas: Prävalenz. Online abgerufen im März 2026 unter www.gesundheitsatlas.at

Gesundheitsatlas, österreichischer (2019): Übergewicht und Adipositas: Prävalenz. Online abgerufen im März 2026 unter www.gesundheitsatlas.at

Herold Innere Medizin Online (2025): Adipositas. Online abgerufen im März 2026 unter www.pschyrembel.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2022): Starkes Übergewicht (Adipositas). Online abgerufen im März 2026 unter www.gesundheitsinformation.de

Lim, R. (2025): Bariatric surgery for management of obesity: Indications and preoperative preparation. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im April 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

Perreault, L. et al. (2026): Obesity in adults: Behavioral therapy. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im April 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

Perreault, L. et al. (2026): Obesity in adults: Drug therapy. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im März 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

Perreault, L. et al. (2026): Obesity in adults: Overview of Management. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im März 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

Perreault, L., et al. (2025): Obesity in adults: Role of physical activity and exercise. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im März 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

Perreault, L.; et al. (2026): Obesity in adults: Dietary therapy. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im März 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

Perreault, L.; et al. (2026): Obesity in adults: Etiologies and risk factors. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im März 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

Perreault, L.; et al. (2026): Overweight and obesity in adults: Health consequences. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im März 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

Pietiläinen, K. (2025): Konservative (nicht-chirurgische) Behandlung der Adipositas. EbM-Guidelines. Online abgerufen im März 2026 unter www.ebm-guidelines.at

Stiftung Gesundheitswissen (2023): Adipositas-Behandlung: Welche Möglichkeiten gibt es? Online abgerufen im März 2026 unter www.stiftung-gesundheitswissen.de

Stiftung Gesundheitswissen (2023): Folgeerkrankungen von Adipositas. Online abgerufen im März 2026 unter www.stiftung-gesundheitswissen.de

Stiftung Gesundheitswissen (2023): Was ist Adipositas? Online abgerufen im März 2026 unter www.stiftung-gesundheitswissen.de

Up To Date (2026): Patient education: Health risks of obesity (The Basics). UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im März 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

Up To Date (2026): Patient education: Weight loss medicines (The Basics). UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im März 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

Up To Date (2026): Patient education: Weight loss treatments (The Basics). UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im März 2026 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich)

WHO (2025): Nutrition for a healthy life – WHO recommendations. Online abgerufen im März 2026 unter www.who.int

Wissen was wirkt (2020): Übergewicht: Darf's auch ein bisschen mehr sein? Online abgerufen im März 2026 unter www.wissenwaswirkt.org

Wissen was wirkt (2024): Mit Smartphone-Apps gegen Adipositas: Hilfreich oder sinnlos? Online abgerufen im März 2026 unter www.wissenwaswirkt.org

Hinweis: Für diese Information im Themenbereich Krankheiten haben wir wissenschaftliche Quellen mit gesichertem Wissen der evidenzbasierten Medizin gesammelt und geprüft. Wie wir diese Information erstellt haben, ist im **Methodenhandbuch Krankheiten** beschrieben. Wir verlinken auch auf andere Themenbereiche. Diese können Informationen enthalten, die eingeschränkt wissenschaftlich bewertet wurden. Für alle Informationen von gesundheit.gv.at gelten unsere [Qualitätskriterien](#).





GESUNDHEIT.GV.AT

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK)

Redaktion

Gesundheit Österreich GmbH

Stubenring 6

1010 Wien

Kontakt

www.gesundheit.gv.at

gesundheitsportal@goeg.at



**Gesundheit
Österreich** GmbH



Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Diese und weitere Informationen auf
gesundheitsportal.gv.at

