

## Hintergrundinformation

9. Juli 2024

### Adipositas behandeln

## Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

**Unbehandelt kann Adipositas weitreichende Gesundheitsfolgen haben.<sup>1</sup> Daher ist es für die Betroffenen wichtig, dass sie ihr Körpergewicht langfristig und nachhaltig reduzieren. Grundlage des Gewichtsmanagements ist die sogenannte Basistherapie, die auf Lebensstiländerungen abzielt und Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie kombiniert.<sup>2</sup> Oft führen Lebensstiländerungen allein allerdings nicht zum gewünschten Erfolg.<sup>3</sup> In diesem Fall haben Betroffene weitere effektive Optionen, wie medikamentöse Therapien oder chirurgische Eingriffe. Ergänzend zur Basistherapie eröffnen sie Menschen mit Adipositas die Möglichkeit, ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.<sup>3</sup>**

Adipositas ist eine chronische Krankheit, bei der eine lebenslange Behandlung nötig ist.<sup>4</sup> Unbehandelt erhöht sie das Risiko für viele Folge- und Begleiterkrankungen, wie Typ-2-Diabetes, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.<sup>1</sup> Das Ziel ist es daher, das Körpergewicht der Betroffenen langfristig zu senken.<sup>2</sup> Dabei kann bereits eine Verringerung des Körpergewichts um fünf bis zehn Prozent die allgemeine Gesundheit und die Lebensqualität verbessern.<sup>5</sup>

### **Basistherapie: Lebensstiländerungen als Grundlage der Adipositasbehandlung**

Die Basistherapie gilt als Grundlage des Gewichtsmanagements und ist in der Regel der erste Behandlungsschritt. Sie besteht aus drei Elementen: Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie. Da diese drei Komponenten in Kombination effektiver sind als jede für sich allein, werden sie nach Möglichkeit immer gleichzeitig durchgeführt.<sup>2</sup>

Die **Ernährungstherapie** zielt darauf ab, die Energieaufnahme zu senken. Hierbei können zum Beispiel Allgemeinmediziner:innen und Ernährungstherapeut:innen der Fachrichtungen Ökotrophologie und Diätassistenz unterstützen. Sie geben Betroffenen Ernährungsempfehlungen, die auf ihre persönliche Situation abgestimmt sind und unter anderem das persönliche und berufliche Umfeld berücksichtigen. Zu den „Do“s bei der Ernährungsumstellung gehören

- ballaststoffreiche Lebensmittel (zum Beispiel Vollkornprodukte),
- kalorienarme Getränke (zum Beispiel Wasser, ungesüßter Tee),
- Gemüse,

### **Ihr Ansprechpartner:**

Lilly Deutschland GmbH  
Werner-Reimers-Straße 2-4  
61352 Bad Homburg  
[www.lilly.com/de/](http://www.lilly.com/de/)  
Katharina Bittmann  
Büro: 06172 273-2137  
eMail: [katharina.bittmann@lilly.com](mailto:katharina.bittmann@lilly.com)

Im Fall einer Veröffentlichung freuen wir uns über ein Belegexemplar.

- pflanzliches Fett,
- regelmäßige Mahlzeiten,
- achtsames Essen.

„Don't“s sind große Portionen und Lebensmittel mit viel Fett, Salz oder Zucker. Besonders geeignet ist daher eine mediterrane Kost. Ein Ernährungstagebuch, zum Beispiel in einer App, ermöglicht die aufgenommenen Kalorien nachzuvollziehen und kann dadurch bei der Umsetzung helfen. Generell gilt: Es ist wichtig, dass die Betroffenen vorab umfassend über die Ernährungsumstellung und ihre Ziele aufgeklärt werden. Dadurch kann beispielsweise eine einseitige Ernährungsweise vermieden werden, die meist langfristig nicht zum Erfolg führt und gesundheitliche Schäden verursacht.<sup>2</sup>

Eine **Bewegungstherapie** hilft, bei einer Gewichtsabnahme Muskeln zu erhalten oder sogar aufzubauen. Das kurbelt den Energieverbrauch an und ermöglicht es, das Gewicht weiter zu senken und anschließend zu stabilisieren. Die Bewegungstherapie reduziert zudem das Risiko für Folgeerkrankungen und verbessert die Lebensqualität. Vor Beginn der Therapie wird in der Regel die körperliche Leistungsfähigkeit ärztlich beurteilt. Bestehen keine medizinischen Einwände gegenüber körperlicher Aktivität, wird deren Intensität an die persönliche Situation der Betroffenen angepasst. So kann es anfangs ausreichen, die allgemeine körperliche Aktivität im Alltag zu steigern. Hierzu gehören bereits kleine Dinge, wie Treppensteigen statt Aufzugfahren und ein Verzicht auf das Auto bei kurzen Strecken. Welche Sportarten geeignet sind, hängt unter anderem vom Body-Mass-Index (BMI) ab. Bei einem BMI > 35 kg/m<sup>2</sup> sind gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen und Wassergymnastik oder beweglichkeitsfördernde Sportarten wie Yoga günstiger als ein Lauftraining. Ist die Beweglichkeit bereits stark eingeschränkt, kann auch Stuhlyoga eine gute Option sein. Dabei sollten Betroffene ihre eigenen Vorlieben aber nicht aus dem Auge verlieren: Damit die Bewegung zum Ziel führen kann, sollte sie auch Spaß machen. Hierzu kann es auch helfen, sich mit Gleichgesinnten zum Spazieren oder zum Training zu verabreden.<sup>2</sup>

Die **Verhaltenstherapie** unterstützt Betroffene dabei, ihren Lebensstil zu ändern. Sie ermöglicht es, den Teufelskreis aus Frust, Essen und Gewichtszunahme zu durchbrechen. Die konkreten Inhalte der Therapie richten sich nach den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen. Möglich sind zum Beispiel die Selbstbeobachtung des Ess- und Bewegungsverhaltens, das Trainieren einer Langzeitstrategie und das Auflösen fehlerhafter Denkmuster („Das schaffe ich doch nie!“).<sup>2</sup>

### **Medikamentöse Therapieoptionen: Wenn die Basistherapie nicht zum Erfolg führt**

Da bei Adipositas komplexe Stoffwechselprozesse ablaufen, reichen für einen langfristigen Therapieerfolg Lebensstiländerungen im Rahmen der Basistherapie meist nicht aus.<sup>3</sup> Daher besteht ein großer Bedarf an ergänzenden intensiveren Behandlungsformen.

Medikamentöse Therapien sollten nie allein eingesetzt, sondern immer mit einer Basistherapie kombiniert werden. In Deutschland sind Stand Juni 2024



Medikamente auf der Basis folgender Wirkstoffe zur Behandlung der Adipositas zugelassen: Orlistat, Naltrexon/Bupropion, Liraglutid, Semaglutid und Tirzepatid.<sup>2, 6, 7</sup> Naltrexon/Bupropion befindet sich gerade in einem Überprüfungsverfahren der EU (Stand Juni 2024). Ziel des Verfahrens ist es, mögliche langfristige Auswirkungen auf Herz und Blutkreislauf zu untersuchen.<sup>8</sup>

### **Adipositaschirurgie: nur in bestimmten Fällen**

Chirurgische Eingriffe zur Behandlung einer Adipositas, wie eine Magenverkleinerung oder ein Magenbypass, sind nicht für alle Betroffenen geeignet. Empfohlen sind sie für Menschen mit Adipositas Grad III (BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>), für Menschen mit Adipositas Grad II (BMI  $\geq 35$  kg/m<sup>2</sup>) und einer Begleiterkrankung sowie für Menschen mit Adipositas Grad I (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) und schwer einstellbarem Typ-2-Diabetes.<sup>2, 9</sup> Da eine Operation immer mit Risiken verbunden und nicht in allen Fällen umkehrbar ist, sollte sie auch bei diesen Betroffenen immer nur nach einer individuellen Nutzen-Risiko-Abwägung durchgeführt werden.<sup>2</sup>

PP-TR-DE-1660 Juli 2024

- 
- <sup>1</sup> OECD. The Heavy Burden of Obesity (2019); unter: <https://www.oecd.org/health/the-heavy-burden-of-obesity-67450d67-en.htm> (letzter Zugriff: 26.03.2024).
  - <sup>2</sup> SRH und DAG. Patientenleitlinie zur Diagnose und Behandlung der Adipositas (Januar 2019), Leitlinie derzeit in Überarbeitung. AWMF 050-001; unter: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-001> (letzter Zugriff: 17.06.2024).
  - <sup>3</sup> Sarma S et al. Diabetes Obes Metab 2021; 23 (1): 3–16.
  - <sup>4</sup> Deutsche Adipositas Gesellschaft; unter: <https://adipositas-gesellschaft.de/> (letzter Zugriff: 26.03.2024).
  - <sup>5</sup> Garvey WT et al. Endocr Pract 2016; 22 (3): 1–203.
  - <sup>6</sup> Gebrauchsinformation Mounjaro®, aktueller Stand.
  - <sup>7</sup> Gebrauchsinformation Wegovy®, aktueller Stand.
  - <sup>8</sup> Europäische Arzneimittel-Agentur, unter: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/referals/mysimba> (letzter Zugriff 17.06.2024).
  - <sup>9</sup> Wharton S et al. CMAJ. 2020; 192 (31): E875–E891.

### **Über Lilly**

Lilly verbindet Fürsorge mit Forschergeist, um Medikamente zu entwickeln, die das Leben von Menschen verbessern. Seit fast 150 Jahren leisten wir Pionierarbeit, erzielen wissenschaftliche Durchbrüche und haben Therapieoptionen für einige der schwierigsten Gesundheitsprobleme gefunden. Heute helfen unsere Medikamente mehr als 51 Millionen Menschen auf der ganzen Welt.

Mit Erkenntnissen aus den Bereichen Biotechnologie, Chemie und Genetik treiben unsere Wissenschaftler:innen neue Entdeckungen voran, um einige der größten gesundheitlichen Herausforderungen der Welt zu lösen. So arbeiten sie daran, die Behandlung von Diabetes immer weiter zu optimieren, Adipositas zu behandeln und deren gravierende Langzeitfolgen einzudämmen, den Kampf gegen Alzheimer-Demenz voranzubringen, Lösungen für



folgenschwere Störungen des Immunsystems zu finden und schwer zu behandelnde Krebsarten in beherrschbare Krankheiten zu verwandeln.

Bei jedem Schritt auf dem Weg zu einer gesünderen Welt geht es uns vor allem um eines: das Leben von Millionen Menschen zu verbessern. Das bedeutet auch, dass wir klinische Studien durchführen, die die Vielfalt unserer Welt abbilden. Und wir setzen uns dafür ein, dass unsere Medikamente weltweit zugänglich und bezahlbar sind.

Weitere Informationen über Lilly Deutschland finden Sie hier:



[www.lilly.com/de](http://www.lilly.com/de)



[www.linkedin.com/showcase/lilly-deutschland](https://www.linkedin.com/showcase/lilly-deutschland)