



Adipositas verändert das Gehirn: Wie Übergewicht das Essverhalten und die Motivation sabotiert

Rund 25 Prozent der deutschen Bevölkerung sind von Adipositas betroffen, und die Zahl der Erkrankten steigt. Bei dieser Erkrankung lagert der Körper durch eine zu hohe Kalorienzufuhr zu viel Fett ein, sodass sich eine ungesunde Menge ansammelt. Doch die Krankheit hat nicht nur körperliche Folgen: Sie verändert auch das Gehirn, indem die Signale, die dieses an den Körper sendet, fehlerhaft sind und falsch interpretiert werden. Das äußert sich beispielsweise darin, dass Patient*innen ein verändertes Sättigungsgefühl und ein verändertes Belohnungsgefühl mit eingeschränkter Dopaminausschüttung haben. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) informiert über die Zusammenhänge der Körper-Gehirn-Interaktion und erklärt, wie GLP-1-Analoga als vielversprechende Therapieoption helfen können.

Adipositas zählt in Deutschland zu einer der größten gesundheitlichen Herausforderungen. Häufig führt bei dieser Erkrankung eine positive Energiebilanz zu übermäßigem Gewicht: Das bedeutet, es wird mehr Energie über die Nahrung aufgenommen als beispielsweise durch körperliche Aktivität verbraucht wird. Neben den körperlichen Einschränkungen führt Adipositas zu einer Vielzahl an Folgeerkrankungen – darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und bestimmte Krebsarten. Eine bislang wenig beachtete, aber entscheidende Komponente bei der Adipositas ist die Kommunikation zwischen Gehirn und dem Rest des Körpers.

Gewichtszunahme und Stoffwechselveränderungen führen zu Störungen

„Bei Adipositas kommt es, ausgelöst meist durch Überernährung, zu einer Gewichtszunahme und zu Stoffwechselveränderungen wie einer Insulinresistenz. In der Folge kann das Gehirn Signale, die der Körper aussendet, oft nicht mehr richtig interpretieren: Betroffene essen dann beispielsweise zu viel, obwohl der Körper

bereits genug Energie hat, da das Gehirn weiterhin ein Hungersignal sendet.“, erklärt Dr. Ruth Hanßen, Fachärztin für Innere Medizin und Endokrinologie an der Uniklinik Köln und Leiterin der Arbeitsgruppe Translationale Stoffwechselforschung.

Auswirkungen auf Verhalten und Belohnungssystem

Die gestörte Kommunikation zwischen Gehirn und Körper hat auch Auswirkungen über das Essverhalten hinaus: „Bei Menschen mit Adipositas ist das Belohnungssystem des Gehirns, vor allem die dopaminergen mesolimbischen Bahnen, verändert. Das äußert sich darin, dass Betroffene ihre Bereitschaft, sich für eine Belohnung anzustrengen, weniger gut an ihre aktuellen Bedürfnisse anpassen können. Dies hängt auch mit der Art der Lebensmittel zusammen, die konsumiert werden: Wenn Menschen überwiegend hochkalorische, fett- und zuckerreiche Lebensmittel zu sich nehmen, kann dies zu Antriebslosigkeit und Leistungsabfall führen“, so Hanßen.

Auch kognitive und emotionale Prozesse, wie die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, können durch diese gestörte Kommunikation zwischen Körper und Gehirn und die damit verbundene veränderte Motivation beeinträchtigt werden. Betroffenen fällt es schwer, neue Assoziationen zu lernen, die nichts mit Essen zu tun haben.

Therapieoptionen: GLP-1-Analoga als Hoffnungsträger

Für die Behandlung von Adipositas gibt es vielversprechende neue Therapieansätze, die bei dieser Körper-Gehirn-Interaktion ansetzen. Die blutzuckersenkenden GLP-1-Agonisten sowie deren Weiterentwicklungen zu dualen und Triple-Agonisten, eine Klasse von Medikamenten, die ursprünglich zur Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2 entwickelt wurden, können auch bei Adipositas eine entscheidende Rolle spielen.

„Diese Analoga wirken sowohl peripher, also am Ort des Geschehens im Körper, als auch zentral im Gehirn und tragen dazu bei, das Essverhalten zu regulieren

und die Motivation zu steuern“, so Hanßen. „Sie fördern ein besseres Sättigungsgefühl und helfen Betroffenen, ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Allerdings bringen diese Medikamente auch Fragen hinsichtlich ihres Einsatzes mit sich: Wann und wie lange soll ein präventiver Einsatz erfolgen? Wie sieht die erfolgreiche Langzeittherapie von Adipositas aus? Und welche politischen Rahmenbedingungen müssen dafür geschaffen werden?“

DGE betont ganzheitliche Therapie von Adipositas

„Durch die Forschung an neuen Medikamenten und die Verbesserung der Therapien können Menschen mit Adipositas in Zukunft effektiver unterstützt werden. Es ist wichtig, auch die gestörte Kommunikation zwischen Körper und Gehirn immer einzubeziehen, damit eine ganzheitliche, individuelle Therapie erfolgen kann“, betont Professor Dr. med. Jens C. Brüning, Kongresspräsident 2025 und Direktor der Poliklinik für Endokrinologie, Diabetologie und Präventivmedizin an der Uniklinik Köln, abschließend.

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)

Versicherte haben neben dem Anspruch auf Leistungen wie Hilfsmittel seit Dezember 2019 auch einen Leistungsanspruch auf Versorgung mit DiGA (§§ 33a, 139e SGB V), eingeführt mit dem Digitale Versorgungs-Gesetz (DVG), z.B. bei Adipositas, Stoffwechselerkrankungen, Physische Erkrankungen



www.youtube.com

Wir fragen unsere Leserinnen und Leser: Nutzen Sie DIGAs? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Kommen Sie gut im Alltag zurecht, nutzen Sie sie regelmäßig oder macht es Ihnen zu schaffen, sich zu motivieren?

Schreiben Sie uns!

E-Mail:

ddb@medien-werbung-design.de



Telefonische Vortragsreihe „Leben mit Sehverlust“

Was können Sie erwarten?

Die telefonische Vortragsreihe stellt einen niederschweligen Zugang zu Informationen und Austausch zu den verschiedensten Unterstützungsmöglichkeiten bei Sehverlust dar. Alle Vorträge dauern ca. 1 Stunde und finden in Form einer telefonischen Beratungskonferenz statt. Dafür sind stets folgende Einwahldaten zu nutzen:

Einwahlnummer: 0351 428 499 00

Konferenzraumnummer: 46 02 8 #

Teilnehmer-PIN: 77 77 7 #

Alternativ gelangen Sie über folgenden Link automatisch zum Vortrag:
tel: [+4935142849900,46028#.77777#](tel:+4935142849900,46028#.77777#)

„Welche elektronischen Hilfen gibt es für Menschen mit Sehverlust?“

Auch Menschen mit Sehverlust haben das Bedürfnis, sich mit ihren Mitmenschen auszutauschen – stoßen dabei aber häufig an technische Grenzen. Frau Lehmann-Kaiser, Hilfsmittelberaterin, informiert über Möglichkeiten der sehbehinderten-gerechten Festnetz- und Mobiltelefonie.
Wann? 17.3.2025 um 17 Uhr

„Schulungen zur Förderung der Selbstständigkeit im Alltag“

Selbstständig den Haushalt führen, sich in unbekannter Umgebung und in fremden Gebäuden selbstständig bewegen – diese Dinge und noch viel mehr können in einer Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten sowie in einer Schulung in Orientierung und Mobilität erlernt werden. Wir informieren zu Schulungsinhalten, Schulungsansprüchen und Schulungsfinanzierung.
Wann? 24.3.2025 um 17 Uhr

„Assistenz auf vier Pfoten“

Ein Blindenführhund kann die selbstständige Orientierung und Mobilität enorm erweitern. Die erfahrene Blindenführhundehalterin, Frau Rosenmeyer, berichtet über ihren Weg zum Führhund und gibt einen Einblick in den gemeinsamen Alltag.
Wann? 31.03.2025 um 17 Uhr

„Der Sommer naht – wie Sie ihn mit dem richtigen Blendschutz genießen können“

Ein besonderes Augenmerk wird den Kantenfiltergläsern geschenkt. Diese können das Kontrastsehen verbessern und damit auch die Sehleistung steigern. Wie sie funktionieren, welche Vor- und Nachteile sie für Menschen mit Sehbeeinträchtigung bieten und für wen sie besonders gut geeignet sind, erfahren Sie in diesem Vortrag.
Wann? 7.4.2025 um 17 Uhr

Interessante Podcasts und Videos

[Spotify Diabetes und Yoga Teil 1](#)



[Spotify Diabetes und Yoga Teil 2](#)



[Spotify Diabetes und die innere Uhr](#)



[YouTube Schichtarbeit oder Fasten, wie geht das?](#)



[YouTube Fasten bei Typ 2 Diabetes? Wie sinnvoll ist es?](#)



Notrufnummer 112: Diese 5 Fakten sollte jeder wissen

- ▶ Wann wähle ich den Notruf?
- ▶ Muss ich den Notruf wählen?
- ▶ Wie setzt man einen Notruf richtig ab?
- ▶ Kostet mich der Notruf etwas?
- ▶ Selbst in Not – was kann man tun?

Die Antworten erhalten Sie auf:
[deutschesgesundheitsportal.de](https://www.deutschesgesundheitsportal.de)



Erste Hilfe: Im Notfall richtig handeln
[stiftung-gesundheitswissen.de](https://www.stiftung-gesundheitswissen.de)



Welche Nummer wählt man wann?
[stiftung-gesundheitswissen.de](https://www.stiftung-gesundheitswissen.de)



Diese Hausmittel haben sich bewährt:

Wadenwickel bei Fieber, Quarkwickel im Hals- oder Rachenbereich, Teil- und Vollbäder, Bei Nebenhöhlenerkrankungen inhalieren

[deutschesgesundheitsportal.de](https://www.deutschesgesundheitsportal.de)



Der DDB braucht dich! Mach mit! www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/



Anmeldung Infoblatt: www.diabetes-netzwerk-sachsen.de



Wir danken der **Techniker Krankenkasse (TK)** für die finanzielle Unterstützung!

