

Merkblatt: Gesundheitliche Vorteile des Abnehmens



Übergewicht erhöht das Risiko für gesundheitliche Probleme. Aber welche Vorteile können Sie erwarten, wenn Sie abnehmen? Verbessert sich Ihre Gesundheit schlagartig, oder ist es unmöglich, schnelle Ergebnisse zu erzielen? Man muss normalerweise sehr motiviert sein, um abzunehmen und das neue Gewicht auch zu halten. Denn wer sein Gewicht langfristig senken will, muss seine Lebensgewohnheiten umstellen – und liebgewonnene Gewohnheiten und Verhaltensmuster zu ändern, ist meist sehr schwierig.

Wenn man abnehmen will und dabei nicht erfolgreich ist, kann das sehr unzufrieden mit sich selbst machen. Ein Gewicht im Normalbereich ist gut für die Gesundheit – aber dies ist nicht das einzige, worum es den meisten von uns beim Abnehmen geht. In unserer Gesellschaft ist das Aussehen sehr wichtig. Deshalb sind wir schnell unglücklich oder gar deprimiert, wenn wir uns wegen unseres Körperumfangs unattraktiv fühlen. Dabei gibt es auch die Meinung, dass übergewichtige Personen einfach das Leben mehr genießen und fröhlicher sind als andere. Solche widersprüchlichen Botschaften findet man überall, wenn es um Gewicht und Abnehmen geht. Wie fühlt man sich also beim Abnehmen? Wie viele Probleme lassen sich durch eine Gewichtsabnahme lösen?

Trotz aller Theorien zu Übergewicht und Gewichtsabnahme gibt es leider nicht sehr viele zuverlässige Antworten auf diese Fragen. Einige Forschungsergebnisse könnten Ihnen jedoch dabei helfen, sich im Labyrinth der widersprüchlichen Aussagen zu diesem Thema besser zurechtzufinden.

Wie viel müssen Sie abnehmen, um gesünder zu werden?

Zuerst einmal: Sie müssen nicht abnehmen, wenn Sie nicht wirklich übergewichtig sind. Und auch dann spielt Ihr Gewicht nicht die einzig entscheidende Rolle. Bedeutsam ist vor allem die Menge Ihres Körperfetts und wie sich dieses Fett verteilt. Muskeln sind zum Beispiel recht schwer. Wenn Sie also zugenommen haben, weil Sie Muskelmasse aufgebaut haben, ist dieses Gewicht überhaupt nicht problematisch.

Es gibt zwei übliche Messmethoden, um Übergewicht zu bestimmen: den "Body Mass Index" (BMI) und das Messen des Taillenumfangs. Der BMI hilft dabei, herauszufinden, wie viel man im Verhältnis zur Körpergröße wiegt. Ihr Taillenumfang gibt einen Hinweis darauf, wie sich Ihr Körperfett verteilt.

Der BMI ist die gängigste Methode, um festzustellen, ob man übergewichtig oder stark übergewichtig (adipös) ist. Er ist eine Maßzahl, die das Verhältnis des Gewichts zur Körpergröße beschreibt. Als adipös gelten Menschen, die einen Body Mass Index von über 30 haben. Adipositas (Fettleibigkeit) ist ein höheres Gesundheitsrisiko als Übergewicht. Bei einem BMI zwischen 25 und 30 gilt man meist als übergewichtig. Das allein ist nicht unbedingt ein Problem für die Gesundheit. Doch auch Übergewicht kann schon problematisch sein, wenn Sie bereits bestimmte Krankheiten wie zum Beispiel Typ-2-Diabetes haben.

Diese Skala kann man nicht immer genau so anlegen: Bei Menschen aus Südasien sind beispielsweise mit demselben BMI-Wert andere Gesundheitsrisiken verbunden als bei Menschen aus Europa. So ist es auch bei der Messung des Taillenumfangs. Ein Taillenumfang von 88 cm und mehr kann bei Frauen europäischer Abstammung ein Zeichen für erhöhte Gesundheitsrisiken sein, bei Männern europäischer Abstammung sind es 102 cm und mehr. Das gilt auch, wenn das Gewicht ansonsten im Normalbereich ist.

Wie Ihr Körperfett verteilt ist, können Sie noch besser herausfinden, indem Sie das Verhältnis Ihres Taillenumfangs zu Ihrem Hüftumfang betrachten. Wenn Sie im Verhältnis viel Bauchfett haben, ist Ihr Risiko für Erkrankungen erhöht. Eine eher "apfelförmige" Person mit einem "Bierbauch" und schmalen Hüften hat ein höheres Gesundheitsrisiko als ein Mensch, dessen Körperfett sich nicht in der Bauchregion konzentriert. Viel Bauchfett erhöht besonders das Risiko für Herzkrankheiten. Wenn Ihr Körperfett sich eher an Beinen, Hüften und Po verteilt als am Bauch, ist das für die Gesundheit weniger bedenklich. Diese Verteilung wird oft "Birnenform" genannt, weil man oben schmaler und unten runder ist.

Macht man sich zu viele Sorgen über das eigene Gewicht, kann das selbst zu einem Problem werden. Wenn Sie nicht übergewichtig sind, aber immer weiter abnehmen, könnten Sie Ihrer Gesundheit sehr schnell schaden.

Wird sich meine Gesundheit rasch bessern, wenn ich abgenommen habe?

Übergewicht oder Adipositas erhöhen auf lange Sicht Ihr Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Solchen ernsten und

möglicherweise lebensverkürzenden Erkrankungen vorzubeugen, ist häufig das erste gesundheitliche Ziel beim Abnehmen, falls Sie adipös sind.

Das Risiko für lebensbedrohliche Erkrankungen zu senken, ist ein großer gesundheitlicher Vorteil. Für viele Menschen ist die größte Belohnung fürs Abnehmen vielleicht, dass sie sich gesünder fühlen und die eigenen Fortschritte beobachten können. Eines der ersten Erfolgserlebnisse könnte sein, dass Sie einfach mehr Energie haben. Wenn Sie mithilfe von mehr Bewegung abgenommen haben, sind Sie sicherlich bald schon so fit, dass Sie zum Beispiel beim Treppensteigen nicht mehr so schnell außer Atem kommen.

Falls Sie eine Arthrose in den Knien haben, werden Sie vermutlich ebenfalls eine schnelle Besserung bemerken. Übergewicht und Adipositas belasten besonders die Kniegelenke sehr stark. Wenn Sie über längere Zeit zu viel wiegen, steigt deshalb Ihr Risiko für Arthrose stark an. Durch das Abnehmen können Sie einer Arthrose in den Kniegelenken vorbeugen und vorhandene Beschwerden lindern.

Wenn Sie adipös sind und Arthrose in den Kniegelenken haben, wird sich ihre Beweglichkeit wahrscheinlich spürbar verbessern, wenn Sie zehn Prozent Ihres Körpergewichts in drei Monaten verlieren. Doch auch wenn Sie nur fünf Prozent Ihres Körpergewichts in fünf Monaten verlieren, können Sie Ihre Knie vermutlich wieder besser bewegen. Wenn Sie 80 Kilo wiegen, sind fünf Prozent Ihres Körpergewichts vier Kilo. Mehr über die positiven Wirkungen von Bewegung und Gewichtsverlust auf Arthrose können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.398.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.398.de.html)) lesen.

Ein anderer wichtiger gesundheitlicher Vorteil des Abnehmens könnte sein, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt feststellt, dass Sie weniger oder keine Medikamente mehr einnehmen müssen. Das kann beispielsweise für Medikamente, die den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel senken, für Insulin bei Typ-2-Diabetes und andere Mittel zur Blutzuckersenkung gelten.

Es gibt gesunde und ungesunde Arten des Abnehmens. Deshalb ist es von großer Bedeutung, auf welche Weise Sie Ihr Gewicht verlieren. Manche Medikamente zum Abnehmen haben unerwünschte Wirkungen, die für einige Menschen gesundheitsschädlich sein können. So wurde das Mittel Rimonabant (Handelsname: Acomplia) nach einer entsprechenden Aufforderung der europäischen

Arzneimittelbehörde EMA im Oktober 2008 vom Markt genommen, da es ernsthafte Depressionen verursacht hatte. Und im Januar 2010 wurde von der gleichen Behörde die Zulassung für Arzneimittel mit dem Wirkstoff Sibutramin ausgesetzt. Die EMA kam zu dem Schluss, dass dem möglichen Schaden dieser Medikamente, insbesondere durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, kein ausreichender Nutzen gegenübersteht.

Für die in niedriger Dosierung auch rezeptfrei erhältlichen Präparate mit dem Wirkstoff Orlistat veranlasste die US-amerikanische Zulassungsbehörde FDA im Mai 2010, dass in den amerikanischen Beipackzetteln eine Warnung vor schweren Leberschäden aufgenommen wurde. Diese waren in einzelnen Fällen bei Menschen aufgetreten, die unter anderem auch Orlistat einnahmen. Eine Schädigung der Leber kann sich beispielsweise durch Gelbfärbung der Haut, Juckreiz, auffällig dunklen Urin, hellen Stuhl und Oberbauchbeschwerden bemerkbar machen. Die Behörde empfiehlt bei ihrem Auftreten das Medikament abzusetzen und eine Ärztin oder einen Arzt zu konsultieren.

Auch die neueste Modediät aus der Frauenzeitschrift wird wahrscheinlich nicht erfolgreich sein. Grundsätzlich verliert man Gewicht, indem man die Energiezufuhr verringert (also weniger Kalorien aus Fett und Kohlenhydraten verzehrt) und gleichzeitig den Energieverbrauch erhöht (sich also mehr bewegt). Falls Sie zwar abnehmen, dafür aber mehr rauchen, ist das wahrscheinlich ungesünder als ein paar Kilos zuzuwiegen.

Wie kann ich mein Gewicht auf Dauer halten?

Gewicht abzunehmen ist schwer genug – es aber auf Dauer niedrig zu halten, kann noch schwieriger sein. Um das einmal erreichte Gewicht zu halten, ist eine echte und nachhaltige Umstellung der Lebensweise nötig. Da Ihre früheren Gewohnheiten zum Übergewicht geführt haben, werden Sie vermutlich wieder an Gewicht zulegen, falls Sie zu diesen zurückkehren. Es ist also wichtig, sich neue Verhaltensweisen anzugewöhnen, mit denen Sie tatsächlich auf Dauer gesund leben können: zum Beispiel ein körperliches Training, das Ihnen viel Spaß macht oder das Sie zumindest so einfach in Ihren Alltag einbauen können, dass Sie lange dabei bleiben.

Um abzunehmen und das Gewicht zu halten, ist körperliche Aktivität neben der Änderung der Essgewohnheiten die wichtigste Methode.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben herausgefunden, dass übergewichtige oder adipöse Menschen mit Diät plus mehr Bewegung 20 Prozent mehr abnehmen, als wenn sie es nur mit einer Diät versuchen. Die Menschen, die an diesen Untersuchungen teilgenommen hatten, nahmen durch die Bewegung zusätzlich durchschnittlich drei Kilo ab. Diese Verbesserung hielt auch länger an: Ein Jahr später wogen die Teilnehmenden, die trainiert hatten, immer noch weniger als jene, die lediglich eine Diät gemacht hatten.

Man nimmt an, dass mindestens 30 Minuten körperlicher Aktivität von mittlerer Intensität an fünf Tagen pro Woche nötig sind, um gesund und fit zu bleiben. Mit "mittlerer Intensität" ist gemeint, etwas zu tun, das den Puls beschleunigt. Langsames Spazieren zum Beispiel zählt nicht dazu, wohl aber zügiges Gehen (Walking). Bei einem Training mittlerer Intensität muss man sich schon etwas anstrengen, ohne jedoch außer Atem zu geraten.

Zügiges Gehen ist eine Trainingsmethode, die nachgewiesenermaßen auch Menschen mit einer sehr unbeweglichen Lebensweise dabei helfen kann, körperlich aktiver zu werden. Berufstätige, die Vollzeit arbeiten und an jedem Werktag eine Viertelstunde zum Arbeitsplatz und wieder zurück zu Fuß gehen, können das 30-Minuten-Trainingsziel auf diese Weise schon erreichen. Regelmäßiges flottes Gehen hat viele Vorteile: Es ist keine spezielle Kleidung oder Ausrüstung nötig, und man verletzt sich nicht so leicht wie bei anderen Trainingsarten.

Menschen, die acht Monate lang im Durchschnitt drei Stunden mehr pro Woche flott zu Fuß unterwegs waren, konnten in dieser Zeit allein durch das Gehen etwa ein Kilogramm Gewicht und zwei Prozent Körperfett abnehmen. Sie verbesserten ihre "kardiovaskuläre Fitness" (die Belastbarkeit von Herz und Kreislauf), und es zeigte sich ein leichter positiver Effekt auf ihren Blutdruck. Zu diesen Forschungsarbeiten können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.395.de.html>) mehr lesen. Über Methoden, die zu mehr Gehen motivieren können, informieren wir Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.396.de.html>).

Wie kann ich motiviert bleiben?

Vielleicht fällt es Ihnen sehr schwer, abzunehmen und Ihr Gewicht niedrig zu halten. In diesem Fall könnte die Unterstützung einer Ärztin, eines Arztes oder einer anderen Person, die Sie ermuntert und begleitet, hilfreich sein.

Es ist wichtig, die nötigen Umstellungen in Ihrer Lebensweise auf Ihren Gesundheitszustand und Ihre körperliche Fitness abzustimmen. Dabei kann Ihnen ein ärztliches Beratungsgespräch helfen. Einen Weg zu finden, der zur eigenen Situation passt, ist der Schlüssel zum Erfolg. Vielleicht müssen Sie verschiedene Methoden ausprobieren, bis Sie eine gute Lösung für sich gefunden haben. Auch wenn Sie schon abgenommen haben und Ihr Gewicht momentan stagniert, kann es sinnvoll sein, einen neuen Weg zu versuchen, um weiter Gewicht zu verlieren.

Wichtig ist, dass Sie nicht aufgeben, auch wenn Sie an einem bestimmten Punkt nicht weiterkommen sollten. Zu sehen, wie der Bauch kleiner wird und die Waage weniger Kilo anzeigt, ist wahrscheinlich die beste Motivation – falls sich aber kein sichtbarer Erfolg einstellt, kann das auch sehr entmutigend sein.

Manche Menschen kontrollieren ihren Cholesterinspiegel, um zu sehen, ob ihr Risiko für eine Herzerkrankung abnimmt. Es kann sehr motivierend sein, die Cholesterin- oder Blutdruckwerte fallen zu sehen – aber auch dies ist nicht unbedingt eine Garantie für ein sinkendes Krankheitsrisiko.

Die Gesundheitsrisiken, die starkes Übergewicht mit sich bringt, setzen sich aus vielen Faktoren zusammen. Entsprechend sind sie nicht unbedingt schnell zu beeinflussen. Zum Beispiel reicht eine Gewichtsabnahme nicht immer aus, um kurzfristig den Blutdruck zu senken. Über die Forschung zu diesem Thema können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.401.de.html>) mehr lesen. Wenn sich also nicht sofort sichtbare Ergebnisse zeigen, heißt das nicht, dass es sich nicht lohnen würde, Ihre neuen Verhaltensweisen beizubehalten.

Das IQWiG, Herausgeber dieser Website, sucht derzeit nach Forschungsarbeiten, die nichtmedikamentöse Methoden zur Blutdrucksenkung geprüft haben. Sobald die Ergebnisse der IQWiG-Analysen verfügbar sind, werden wir diese Gesundheitsinformation aktualisieren. Wenn Sie über unsere aktuellen Informationen stets auf dem Laufenden sein möchten, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/newsletter.69.html>) unseren kostenfreien Newsletter abonnieren.

Was kann ich tun, wenn das Abnehmen mein Wohlbefinden nicht so verbessert wie erwartet?

Vielen Menschen, die abgenommen haben, geht es körperlich und emotional besser als vorher. Aber selbst wenn Sie sich nicht spürbar wohler fühlen und die erreichten Ergebnisse enttäuschend finden, bedeutet das nicht, dass Sie keinen Gesundheitsvorteil erzielt hätten.

Vielleicht sind andere Methoden zur Gewichtsabnahme für Sie besser geeignet, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Zufriedenheit zu steigern. Zum Beispiel finden einige Menschen die Unterstützung in einer Gruppe von Abnehmwilligen hilfreich. Andere haben mehr davon, wenn sie an Gruppensitzungen teilnehmen, in denen es darum geht, seinen Körper besser kennenzulernen und ihn so anzunehmen, wie er ist. Manche Menschen sind sehr zufrieden und fühlen sich ausgeglichen, wenn sie sich regelmäßig bewegen, andere hingegen nicht.

Abnehmen ist nicht die einzige Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu verbessern. Mehr Bewegung kann auch andere positive Wirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben – selbst wenn Ihre Aktivitäten nicht ausreichen, um Gewicht zu verlieren. Um sich wohl und gesund zu fühlen, muss man nicht unbedingt "Normalgewicht" haben. Den eigenen Körper kennenzulernen und zu akzeptieren, könnte für Ihr Lebensgefühl wichtiger sein, als erfolgreich abzunehmen.

Vielleicht haben Sie auch lange gedacht: "Wenn ich erst einmal abgenommen habe, fühle ich mich besser und glücklicher" – und sind dann sehr enttäuscht, falls dies trotz des Gewichtsverlusts nicht so ist. Auch wenn starkes Übergewicht im täglichen Leben viele Schwierigkeiten bereiten kann, ist es nicht unbedingt für alle Probleme verantwortlich, die Sie möglicherweise darauf zurückführen. Abnehmen kann also auch nicht automatisch all diese Probleme lösen, und man kann nicht erwarten, dass das Leben allein durch Gewichtsverlust leichter wird.

Es ist nicht einfach, abzunehmen und das erreichte Gewicht zu halten. Wenn Sie dies schaffen, ist das eine große Leistung. Ein solches Ziel erreicht zu haben, könnte Ihnen auch für zukünftige Herausforderungen mehr Kraft und Selbstvertrauen verleihen.

Mehr zum Thema **hier** (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/gewichtsabnahme.398.56.de.html>)

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cholesterinspiegel

Der Cholesterinspiegel ist ein Maß für die Konzentration von Cholesterin im Blut. Er wird auch als „Blutfettwert“ bezeichnet, obwohl Cholesterin selbst kein Fett ist. Das Fett befindet sich in den Transportmolekülen, mit denen Cholesterin durch das Blut schwimmt. Je nach Typ der Transportmoleküle unterscheiden Ärztinnen und Ärzte HDL-, LDL- und VLDL-Cholesterin. Der Gesamtcholesterinwert, gemessen in Milligramm pro Deziliter (mg/dl), setzt sich aus den Einzelwerten dieser drei Typen zusammen.

Insulin

Das Hormon Insulin wird in bestimmten Zellen der Bauchspeicheldrüse, den so genannten Betazellen, gebildet. Die Bauchspeicheldrüse setzt mehr Insulin frei, wenn wir Kohlenhydrate mit der Nahrung aufnehmen. Insulin führt dazu, dass die Blutglukose (Blutzucker) von der Leber oder den Muskeln aufgenommen, verwertet oder gespeichert wird. Außerdem fördert Insulin die Produktion von Eiweiß, fördert das Wachstum und reguliert den Fettstoffwechsel.

BMI

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maß zur Beurteilung des Körpergewichts. Er beschreibt das Verhältnis des Körpergewichts zur Körpergröße und wird nach folgender Formel berechnet: $BMI = \text{Körpergewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m)}^2$. Wenn Sie also 1,70 m groß sind und 60 kg wiegen, rechnen Sie wie folgt: $60 : (1,70 \times 1,70) = 20,76$, das heißt, Sie haben einen BMI von rund 21. Menschen mit einem BMI von 18,5 bis 24,9 gelten als normalgewichtig. Ein BMI unter 18,5 deutet auf Untergewicht und ein BMI von 25 bis 29,9 auf Übergewicht hin. Ab einem BMI von 30 spricht man von Fettleibigkeit (Adipositas). Der BMI sagt allerdings nur etwas über das gesamte Körpergewicht aus und macht keine Angaben zum Körperfett. Zwei Menschen können den gleichen BMI, aber eine unterschiedliche Menge an Körperfett haben. Ein Bodybuilder mit viel Muskeln und wenig Körperfett kann also den gleichen BMI haben wie ein Mensch mit wenig Muskeln und viel Fett. Dennoch deutet ein BMI ab 30 in der Regel auf einen erhöhten Fettanteil im Körper hin.

Walking

Der Begriff „Walking“ kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt „gehen“. Hierzulande ist damit eine Ausdauersportart gemeint: ein zügiges Gehen, bei dem in der Regel die Arme bewusst mitgeschwungen werden. Im Unterschied zum Joggen hat man beim Walken immer mit einem Fuß Bodenkontakt. Dadurch ist die Stoßbelastung für die Gelenke geringer. Beim Nordic Walking werden zur Unterstützung des Oberkörpers zusätzlich Walking-Stöcke eingesetzt, die Ski- oder Wanderstöcken ähneln. Durch die besondere Lauf- und Stocktechnik wird ein erweitertes Training erreicht, das die Muskulatur von Brust, Schultern, Hals und Rücken mit einbezieht.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Bacon L, Stern JS, van Loan M, Keim NL. Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *J Am Diet Assoc* 2005; 105: 929-936. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15942543?dopt=Abstract>)]

BfARM. Acomplia® (Rimonabant): Europäische Arzneimittelagentur hält Ruhen der Zulassung für erforderlich. [Volltext (URL: http://www.bfarm.de/cln_103/DE/Pharmakovigilanz/risikoinfo/2008/acompria.html)]

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). *Sibutramin-haltige Arzneimittel: Ruhen der Zulassung aufgrund eines erhöhten Risikos für kardiovaskuläre Ereignisse*. Bonn: BfArM. 25. Januar 2010. [Volltext (URL: http://www.bfarm.de/cln_103/DE/Pharmakovigilanz/risikoinfo/2010/rhb-sibutramin.html)]

Christensen R, Bartels EM, Astrup A, Bliddal H. Effect of weight reduction in obese patients diagnosed with knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. *Ann Rheum Dis* 2007; 66: 433-439. [Volltext (URL: <http://ard.bmj.com/cgi/content/full/66/4/433>)] [Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.399.de.html>)]

Curioni CC, Lourenço. Long-term weight loss after diet and exercise: a systematic review. *Int J Obesity* 2005; 29: 1168-1174. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?Db=pubmed&Cmd=ShowDetailView&TermToSearch=15925949&ordinalpos=1&itool=Entrez>)] [Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/gewichtsabnahme-kann-sportliche-aktivitaet-helfen-das-gewicht-zu.398.325.de.html>)]

European Medicines Agency. *Questions and answers on the suspension of medicines containing sibutramine. Outcome of a procedure under Article 107 of Directive 2001/83/EC*. London: EMA. 21. Januar 2010.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Nutzenbewertung nichtmedikamentöser Behandlungsstrategien bei Patienten mit Bluthochdruck: Gewichtsreduktion. Abschlussbericht A05/21-A*. Köln: IQWiG. August 2006. [Volltext (URL: https://www.iqwig.de/download/A05-21A_Abschlussbericht_Gewichtsreduktion_bei_Bluthochdruck_neu.html)] [Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.401.de.html>)]

Katz ML. Competing dietary claims for weight loss: Finding the forest through truculent trees. *Annu Rev Public Health* 2005; 26: 61-88. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15760281?dopt=Abstract>)]

Mauricio D, Orozco LJ, Buchleitner AM, Gimenez-Perez G, Roqué i Figuls M, Richter B. Exercise or exercise and diet for preventing type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 3. [Volltext (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD003054/frame.html>)]

Murphy MH, Nevill AM, Murtagh EM, Holder RL. The effect of walking on fitness, fatness and resting blood pressure: a

meta-analysis of randomised, controlled trials. *Prev Med* 2007; 44: 377-385. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17275896?dopt=Abstract>)] [Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.395.de.html>)]

National Collaborating Centre for Primary Care, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). *Guideline - Obesity: the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children*. London: NICE. 2006. [Volltext (URL: <http://www.nice.org.uk/guidance/index.jsp?action=folder&o=30362>)]

Norris SL, Zhang X, Avenell A, Gregg E et al. Long-term non-pharmacological weight loss interventions for adults with prediabetes. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2005, Issue 2. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD005270/frame.html>)]

Ogilvie D, Foster CE, Rothnie H, Cavill N et al. Interventions to promote walking: systematic review. *BMJ* 2007; 334: 1204. [Volltext (URL: <http://www.bmj.com/cgi/content/full/334/7605/1204>)] [Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.396.de.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.