



40

Adipositas Therapie- möglichkeiten



Focus : Männergesundheit 40

Therapiemöglichkeiten bei Adipositas

■ Adipositas und Männergesundheit

Viele Männer machen sich lange keine Gedanken über ihr Gewicht. Eine kräftige Figur wird oft nicht als Problem gesehen, im Gegenteil: Eine stattliche Statur gilt bei Männern manchmal sogar als etwas Positives, fast Anerkennendes. Sprüche wie „kräftig gebaut“ oder „ein richtiger Kerl“ hört man häufig. Das führt dazu, dass viele Männer ihr Mehrgewicht eher schönreden und die Gesundheitsrisiken unterschätzen. Doch zu viel Körperfett – besonders am Bauch – ist nicht harmlos. Es kann Herz, Stoffwechsel und Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen und das Risiko für viele Krankheiten erhöhen – darunter auch einige Krebsarten.

In Deutschland sind laut Robert-Koch-Institut mehr als 60 % der Männer übergewichtig, und fast jeder Fünfte leidet an Adipositas. Warum nehmen so viele Menschen zu? Ein wichtiger Grund liegt in der Veränderung unserer Lebensbedingungen. Unser Körper ist darauf programmiert, Energie zu speichern, um in Notzeiten überleben zu können. Doch in der modernen Welt sind kalorienreiche Lebensmittel und Getränke jederzeit verfügbar, während Bewegung im Alltag immer weniger nötig ist. Dies und unsere genetische Veranlagung begünstigen die Entstehung von Adipositas¹.

¹ Sachstandsbericht Adipositas 2022 der Europäischen Region der WHO

■ Was ist Adipositas?

Adipositas ist der medizinische Begriff für krankhaftes Übergewicht. Es liegt vor, wenn jemand über längere Zeit zu viel Körperfett hat. Zur Einordnung wird meist der Body-Mass-Index (BMI) verwendet:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (kg)} \div (\text{Körpergröße in m})^2$$

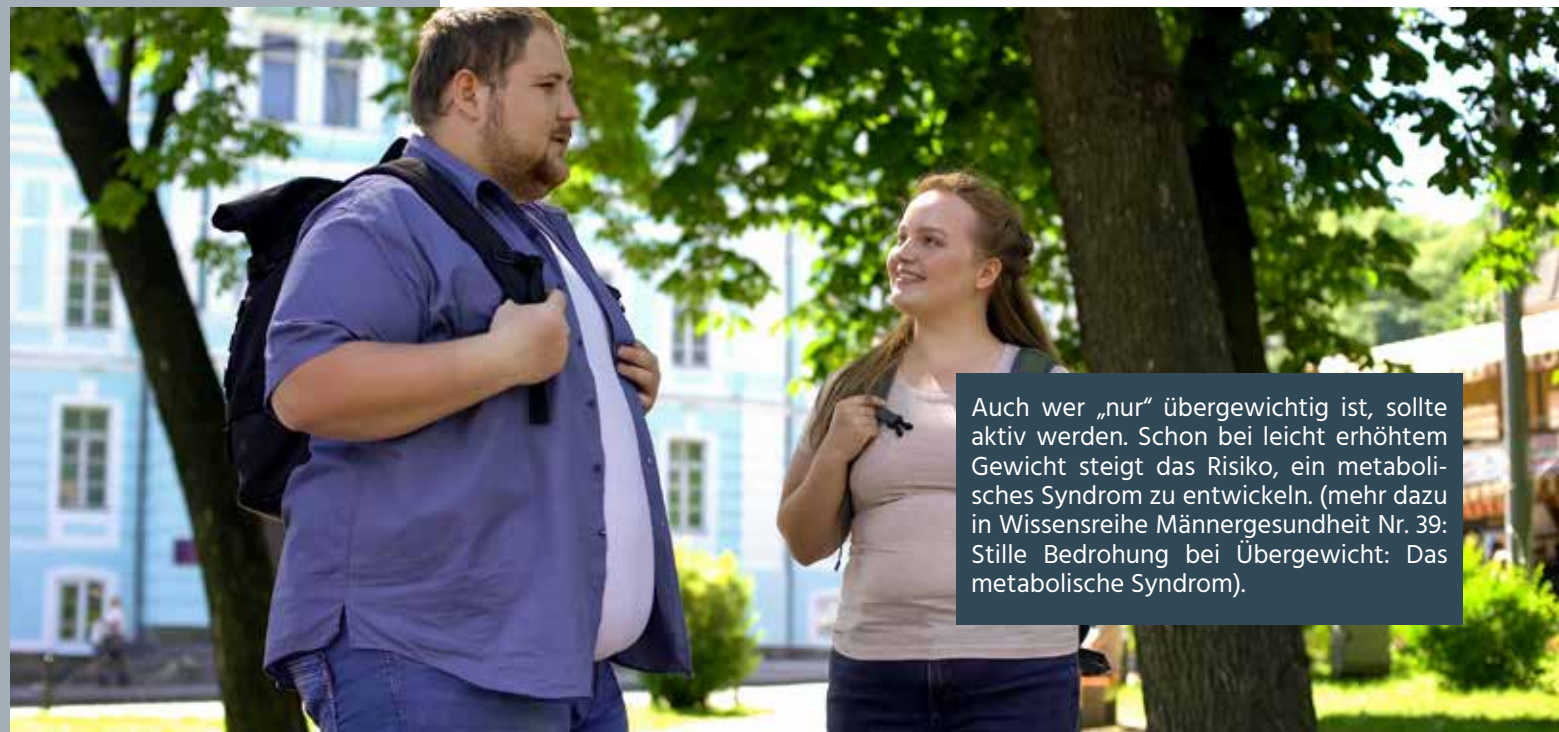
Beispiel:

Wenn Sie 90 kg wiegen und 1,86 m groß sind, rechnen Sie: $90 / (1,86 \times 1,86) = 26,01$

Die Werte werden so eingeteilt:

- 25–29,9: Übergewicht
- 30–34,9: Adipositas Grad I
- 35–39,9: Adipositas Grad II
- ab 40: Adipositas Grad III (schwere Adipositas)

Neben dem BMI spielt bei Männern auch der Taillenumfang eine wichtige Rolle. Er zeigt, wie viel Fett sich im Bauchraum angesammelt hat. Dieses sogenannte viszerale Fett ist stoffwechselaktiv und kann Kreislauf, Blutzucker und Blutfettwerte ungünstig beeinflussen. Auf Dauer kann der



Auch wer „nur“ übergewichtig ist, sollte aktiv werden. Schon bei leicht erhöhtem Gewicht steigt das Risiko, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln. (mehr dazu in Wissensreihe Männergesundheit Nr. 39: Stille Bedrohung bei Übergewicht: Das metabolische Syndrom).

Körper dadurch aus dem Gleichgewicht geraten. Ab einem Taillenumfang von 102 cm ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöht.

Adipositas gilt heute als eigenständige Erkrankung und gleichzeitig als Risikofaktor für viele andere Krankheiten, die mehrere Organsysteme betreffen. Sie ist mit einer teilweise deutlich verkürzten Lebenserwartung verbunden. Deshalb ist es wichtig, Adipositas nicht nur als lästiges „Gewichtsproblem“ oder als Schönheitsfrage zu sehen, sondern als das, was sie wirklich ist: eine chronische Erkrankung, die ernst genommen und behandelt werden sollte. Die gute Nachricht ist: Schon kleine Veränderungen können viel für die Gesundheit bewirken und neue Lebensqualität bringen.

Viele glauben: „Ich esse zu viel, also bin ich selbst schuld.“ Doch Adipositas ist eine chronische, komplexe Erkrankung, keine Charakterschwäche.

- Hormonelle Veränderungen: Sie können zu Erektionsstörungen und eingeschränkter Fruchtbarkeit führen, da der Testosteronspiegel sinkt.
- Seelische Belastungen: Viele Männer fühlen sich erschöpft, ziehen sich zurück oder entwickeln Depressionen.

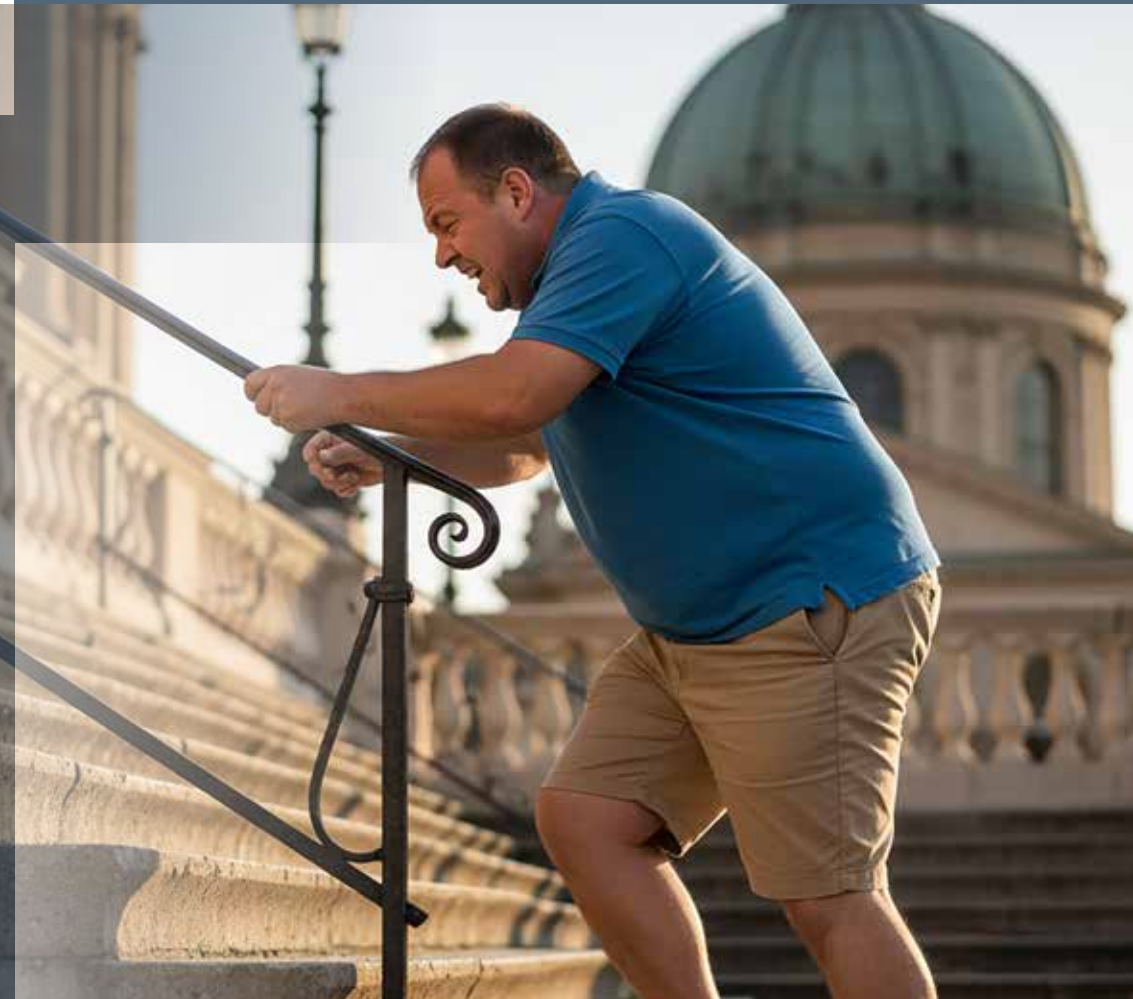
Schon, wenn Sie fünf bis zehn Prozent Ihres Körpergewichts verlieren, kann das viel bewirken. Der Blutdruck sinkt, der Blutzucker stabilisiert sich und die Gelenke werden entlastet. Viele Männer fühlen sich fitter, ausgeglichener und selbstbewusster.

■ Folgen für die Gesundheit

Adipositas betrifft den ganzen Körper und oft auch die Psyche. Sie kann viele körperliche und seelische Beschwerden auslösen oder verstärken.

Zu den häufigsten Folgen gehören:

- Bluthochdruck, Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) und Fettstoffwechselstörungen: Sie belasten Herz und Gefäße und erhöhen das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Gelenkprobleme, Rückenschmerzen und Atemnot: Das zusätzliche Gewicht beansprucht Wirbelsäule, Knie und Hüften, erschwert die Atmung und kann zu einer Schlafapnoe führen (nächtliche Atemaussetzer).
- Leberverfettung und Gicht: Überschüssiges Fett lagert sich auch in Organen ein und kann Entzündungen fördern.
- Erhöhtes Krebsrisiko: Für bestimmte Krebsarten, etwa Darm-, Leber-, Nieren-, Gallenblasen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, ist ein erhöhtes Risiko bei Adipositas gut belegt. Für andere, wie etwa Prostatakrebs, ist der Zusammenhang weniger eindeutig.



■ Diagnose: Wenn der Arzt Gewissheit bringt

Viele Männer verdrängen ihr Gewicht. Gedanken wie „Das ist doch nur ein bisschen Bauch“ – sind verständlich, aber genau darin liegt die Gefahr. Denn Übergewicht und Adipositas können sich schleichend entwickeln. Deshalb lohnt es sich, früh aktiv zu werden. Wer rechtzeitig handelt, kann gesundheitliche Probleme oft verhindern. Deshalb lohnt sich ein offenes Gespräch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. So lassen sich durch einfache Untersuchungen wie BMI, Taillenumfang sowie Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessungen mögliche Folgeerkrankungen früh erkennen.

Auf Basis der Ergebnisse wird eine individuelle Therapie empfohlen. Sie umfasst in der Regel eine Kombination aus Ernährungsumstellung, Bewegungstherapie und Verhaltenstraining. Je nach Ausmaß des Übergewichts und bestehenden Begleiterkrankungen können zusätzlich Medikamente erwogen werden. Eine Operation kommt insbesondere bei schwerer Adipositas in Betracht. Maßgeblich sind Ihre individuelle Situation, möglichen Vorerkrankungen und Ihre persönlichen Wünsche.

■ Jetzt müssen Sie aktiv werden!

Jetzt heißt es, gesund abzunehmen und das Gewicht langfristig zu halten. Die Basis jeder Behandlung ist immer dieselbe: Ernährung, Bewegung und Veränderungen des Lebensstils. Nur wenn diese drei Bausteine zusammenspielen, kann die Therapie erfolgreich sein. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt erstellt gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Behandlungsplan, der diese drei Grundelemente umfasst. In manchen Fällen wird zusätzlich eine psychologische Betreuung empfohlen.

Bei stärkerem Übergewicht oder wenn die Grundtherapie allein nicht ausreicht, können Medikamente oder in bestimmten Fällen auch eine Operation sinnvoll sein. Diese Schritte ersetzen die Basismaßnahmen jedoch nicht, sondern bauen darauf auf.

Wichtig:

Für Übergewicht und Adipositas gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten: Lebensstiländerungen, Medikamente und Operationen.

Diese Methoden stehen nicht im Wettbewerb. Sie werden je nach Situation kombiniert – je nachdem, wie viel Sie wiegen, welche anderen Erkrankungen vorliegen und welche Ziele Sie persönlich haben.

Ernährung – bewusster essen



Eine gesunde Ernährung ist der wichtigste Schritt. Sie kann nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern verbessert auch Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin. Essen Sie viel Gemüse, Vollkornprodukte, Obst, mageres Fleisch und Fisch. Zuckerhaltige Getränke, Alkohol und Fertigprodukte sollten selten auf dem Speiseplan stehen. Eine professionelle Ernährungsberatung kann Ihnen helfen, passende und leicht umsetzbare Lösungen für Ihren Alltag zu finden.

Auch kleine Änderungen wirken: weniger Süßes, kleinere Portionen, langsamer essen. Wer seine Mahlzeiten bewusst genießt, isst oft automatisch weniger.

Bewegung – in Schwung kommen

Bewegung hilft beim Abnehmen, stärkt Muskeln und Herz und tut auch der Stimmung gut. Schon 30 Minuten zügiges Gehen am Tag können einen Unterschied machen. Auch Radfahren, Schwimmen oder Walken sind gute Einstiege. Lassen Sie sich ärztlich beraten, welche Sportart für Sie geeignet ist. Wichtig ist, etwas zu finden, das Freude macht und in Ihren Alltag passt. Dann bleiben Sie leichter dran.

Verhalten – alte Muster ändern

Abnehmen bedeutet auch, Verhaltensmuster zu verändern. Viele Männer essen aus Stress, Langeweile oder Gewohnheit. Beobachten Sie sich selbst: In welchen Situationen oder bei welchen Gefühlen greife ich zu, obwohl ich keinen Hunger habe? Wer seine Auslöser kennt, kann neue Strategien entwickeln, die von Essen ablenken. Liebgewonnene Gewohnheiten aufzugeben, ist nicht einfach. Eine psychologische Betreuung oder ein Verhaltenstraining kann dabei helfen.





■ Warum Abnehmen so schwer ist und wie Sie trotzdem dranbleiben

Abnehmen ist hart. Viele Männer probieren Diäten, schaffen ein paar Kilos und rutschen danach wieder in alte Muster. Das frustriert. Aber es gibt gute Gründe, warum der Körper und der Alltag das Abnehmen oft schwer machen. Wer sie kennt, hat bessere Chancen, dauerhaft erfolgreich zu sein:

1. Ihr Körper wehrt sich

Ihr Körper möchte ein stabiles Gewicht behalten. Wenn Sie abnehmen, reagiert er mit Gegenmaßnahmen: Der Stoffwechsel verlangsamt sich und Sie verbrauchen weniger Energie als vorher. Zusätzlich steigen die Hungerhormone, was Ihr Hungergefühl verstärkt.

2. Gewohnheiten sind stark

Essen ist bei vielen Menschen ein Automatismus: Bestimmte Zeiten, Orte oder Gefühle lösen das Verlangen aus. Feierabendbier, Chips vor dem Fernseher oder das schnelle Brötchen bei der Arbeit gehören zum Alltag. Diese Gewohnheiten ändern sich nicht von allein. Das braucht Zeit. Mit kleinen Schritten lassen sich neue – gesündere – Gewohnheiten leichter aufbauen.

3. Psyche und Stress spielen mit

Stress, Ärger, Langeweile oder Traurigkeit führen bei vielen zu unbewusstem Essen. Essen tröstet zwar kurzfristig, schafft aber auf Dauer neue Probleme. Auch Schlafmangel wirkt sich negativ auf Hunger und Sättigung aus. Wer müde ist, hat häufiger Appetit auf Süßes oder Fettiges.

4. Umwelt und Alltag machen es leicht, ungesund zu leben

Unser Umfeld macht es oft schwer, gesund zu leben. Große Portionen, verlockende Fertigprodukte und süße Getränke sind überall verfügbar. Wer Schichtdienst hat oder lange arbeitet, hat weniger Zeit für regelmäßige Mahlzeiten und Bewegung. Auch Feiern oder Arbeitstreffen stehen dem Abnehmplan oft im Weg.

Abnehmen ist schwer, aber möglich. Wer seinen Körper versteht, kann passende Strategien wählen und mit kleinen, realistischen Schritten erfolgreich sein.

■ Was Sie tun können

- > **Erfolge sammeln:** Schreiben Sie konkrete Ziele für 2–3 Wochen auf (z. B. „kein Nachtisch unter der Woche“) und haken Sie Erledigtes ab. Kleine Erfolge motivieren.
- > **Routinen aufbauen:** Neue Gewohnheiten langsam einführen, mehrere Wochen beibehalten, dann werden sie Teil des Alltags. Nicht alles auf einmal ändern.
- > **Stress reduzieren:** Finden Sie Ihre Strategie, um Stress abzubauen ohne zu naschen, z.B. mit Entspannungsübungen oder Spaziergängen.
- > **Schlaf verbessern:** 7–8 Stunden Schlaf können helfen, Heißhunger zu vermeiden.
- > **Unterstützung suchen:** Lassen Sie sich von Ihrer Partnerin/ Ihrem Partner oder einer Selbsthilfegruppe begleiten – gemeinsam fällt es leichter, dranzubleiben.
- > **Rückschläge akzeptieren:** Es wird Tage geben, an denen Sie in alte Gewohnheiten zurückfallen. Das ist kein Grund aufzugeben!



Bewegung in den Alltag einbauen: Treppen statt Aufzug oder Rolltreppen, zu Fuß einkaufen gehen, ...

■ Medikamentöse Therapie – wenn Änderungen des Lebensstils nicht reichen

In manchen Fällen gelingt das Abnehmen trotz großer Anstrengung nicht und/oder es ist bereits zu Folgeerkrankungen gekommen. Dann können – ergänzend zu einem gesunden Lebensstil – Medikamente zur Gewichtsreduktion helfen. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn der Body-Mass-Index (BMI) über 30 liegt oder, wenn bereits Begleiterkrankungen bestehen, über 27.

In Deutschland stehen dafür nur wenige Medikamente zur Verfügung. Sie wirken auf unterschiedliche Weise:

- Sie verlangsamen die Verdauung, sodass man sich länger satt fühlt.
- Sie reduzieren das Hungergefühl über das zentrale Nervensystem.
- Sie verbessern die Blutzuckerregulation, was besonders für Menschen mit Typ-2-Diabetes vorteilhaft ist.
- Sie verhindern, dass ein Teil des Fettes aus dem Essen vom Körper aufgenommen wird. (Das Fett wird wieder ausgeschieden.)

Welche Behandlung am besten geeignet ist, hängt von der individuellen Situation, den Vorerkrankungen und den persönlichen Zielen ab.

Die neuen „Abnehmspritzen“

In den letzten Jahren hat sich in der Behandlung von Adipositas viel getan. Eine der wichtigsten Neuerungen sind die sogenannten Abnehmspritzen mit den Wirkstoffen Semaglutid, Liraglutid oder Tirzepatid. Sie unterstützen das Abnehmen, wenn die Umstellung der Ernährung und Bewegung allein nicht ausreichen.

Die Abnehmspritzen wirken ähnlich wie die sogenannten Inkretin-Hormone (GLP-1 oder GIP), die der Körper nach dem Essen selbst bildet und die dafür sorgen, dass man sich satt fühlt. Diese körpereigenen Sättigungshormone wirken jedoch nicht lange. Sie werden schon nach wenigen Minuten wieder abgebaut. Die Wirkstoffe der Abnehmspritzen ahmen die Inkretin-Hormone nach, aber an entscheidenden Stellen sind sie so verändert, dass die sättigende Wirkung länger anhält. Man isst automatisch weniger und greift seltener zu Snacks. Wird diese medikamentöse Behandlung mit einer ausgewogenen Ernährung und mit



- Medikamente ersetzen eine Lebensstiländerung nicht, sondern können sie unterstützen – im Rahmen eines Gesamtbehandlungsplans.



- Sie wirken am besten, wenn sie mit Ernährungsumstellung und Bewegung kombiniert werden.
- Die Kosten für Medikamente zur Gewichtsreduktion werden in Deutschland in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und müssen häufig selbst getragen werden (gemäß Leistungskatalog der GKV, Gemeinsamer Bundesausschuss).

regelmäßiger Bewegung kombiniert, können zahlreiche Patienten bis zu 20 Prozent ihres Körpergewichts verlieren, manche schaffen sogar noch mehr.

Die Spritze wird mit einer feinen Nadel unter die Haut gesetzt. Je nach Präparat erfolgt die Anwendung einmal täglich oder einmal wöchentlich. Die Handhabung ist einfach zu erlernen. Ihre Ärztin/ Ihr Arzt zeigt Ihnen genau, wie es funktioniert.

Die Abnehmspritzen sind verschreibungspflichtig und werden unter regelmäßiger ärztlicher Kontrolle eingesetzt. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt prüft vor Beginn der Behandlung, ob das Medikament für Sie geeignet ist, und sollte die Therapie mit regelmäßigen Kontrollen von Gewicht, Blutdruck und Stoffwechselwerten begleiten. In der Regel wird die Dosis im Laufe der Behandlung schrittweise erhöht. Wie alle Medikamente können auch Abnehmspritzen Nebenwirkungen haben. Am häufigsten kommt es zu Magen-Darm-Beschwerden, zum Beispiel zu Übelkeit, Völlegefühl oder manchmal Erbrechen und Durchfall, besonders in den ersten Wochen. Wird die Dosis jedoch langsam gesteigert, sind die Nebenwirkungen meist seltener und vorübergehend. Insgesamt gelten diese modernen Medikamente als sehr gut untersucht und sicher.

Tabletten zur Gewichtsreduktion

Neben den Abnehmspritzen können auch Medikamente zum Einnehmen beim Abnehmen helfen. Dazu gehört zum Beispiel der Wirkstoff Orlistat, der die Aufnahme von Nahrungsfetten im Darm hemmt. Im Vergleich zu den neuen Spritzen lässt sich mit den Tabletten das Gewicht meist weniger reduzieren. Auch können sie Magen-Darm-Beschwerden oder andere Nebenwirkungen verursachen. Deshalb ist eine ärztliche Beratung immer wichtig, bevor solche Tabletten eingesetzt werden.

Wichtig: Die positive Wirkung frei verkäuflicher Präparate zur Gewichtsreduktion (zum Beispiel Appetitzügler, „Fatburner“ oder Fettbinder) ist derzeit durch Studiendaten nicht ausreichend belegt. Von Bestellungen aus dubiosen Internetquellen oder Social-Media-Angeboten – etwa angeblichen „Abnehmspritzen“ ohne ärztliche Begleitung – ist ausdrücklich abzuraten: Hier drohen Fälschungen, falsche Dosierungen und unbekannte Inhaltsstoffe.

Sprechen Sie deshalb immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bevor Sie Präparate zur Gewichtsabnahme einnehmen wollen.



■ **Wie lange müssen die Medikamente eingenommen werden?**

Wie lange eine Behandlung mit Abnehmspritzen oder Tabletten dauert, hängt vom individuellen Ziel und vom Behandlungsverlauf ab. Viele Patientinnen und Patienten nutzen die Medikamente über Monate oder Jahre. Grundsätzlich gilt: Die Medikamente wirken nur, solange sie angewendet werden.

Wird die Behandlung beendet, kann das Gewicht wieder steigen, wenn alte Gewohnheiten zurückkehren. Deshalb ist es wichtig, Ernährung, Bewegung und Lebensstil dauerhaft anzupassen, um das Gewicht stabil zu halten.

■ **Chirurgische Therapie – eine wirksame Option bei schwerer Adipositas**

Liegt der Body-Mass-Index (BMI) über 40 – oder über 35 bei bestehenden Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Schlafapnoe – kann eine Operation eine sehr wirksame Möglichkeit sein, Gewicht und Stoffwechsel langfristig zu verbessern. Sie wird meist empfohlen, wenn das Gewicht trotz Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie – gegebenenfalls in Kombination mit Medikamenten – nicht ausreichend und dauerhaft sinkt. Mit einer Operation kann nicht nur das Gewicht deutlich gesenkt, sondern auch das komplexe Zusammenspiel von Verdauungsprozessen und -signalen auf vielfältige Weise positiv beeinflusst werden. Dadurch können Blutzucker, Blutdruck, Fettleber und Schlafapnoe verbessert und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert werden. Zu den wichtigsten Verfahren gehören:

- Magenverkleinerung (Schlauchmagen-Operation): Dabei wird der Magen operativ verkleinert, um sein Fassungsvermögen zu verringern.
- Magenbypass: Hierbei wird zusätzlich zur Magenverkleinerung der Verdauungsweg verkürzt, sodass der Körper weniger Nährstoffe und Kalorien aus dem Essen aufnehmen kann.

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt den Eingriff gut erklären und in einem spezialisierten Zentrum beraten. Wie jeder größere Eingriff birgt auch eine Operation Risiken und erfordert eine lebenslange Nachsorge mit regelmäßigen Kontrollen und einer angepassten Ernährung.

Adipositas ist eine chronische Krankheit, aber sie ist behandelbar. Ob mit Bewegung, Ernährung, Medikamenten oder Operation – es gibt viele Wege, das Gewicht zu verbessern und gesund zu bleiben. Der wichtigste Schritt ist der erste: sich Hilfe zu holen. Und dann gilt es dranzubleiben. Denn Abnehmen ist kein Sprint. Es braucht Geduld, Motivation und Rückhalt. Jedes verlorene Kilo zählt: für Herz, Gelenke, Lebensfreude und Selbstvertrauen.

Und: Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen: Freunde, Partnerin/Partner oder Selbsthilfegruppen können enorm helfen.

■ Weiterführende Informationen

- Stiftung Männergesundheit: www.stiftung-maennergesundheit.de
- Deutsche Adipositas-Gesellschaft: www.adipositas-gesellschaft.de
- Selbsthilfegruppen Adipositas in Ihrer Nähe finden Sie auf: www.adipositasverband.de
- Viele Krankenkassen bieten Programme zur Gewichtsreduktion und Bewegungskurse an.
- Tipps für eine ausgewogene Ernährung bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de
- Liste zertifizierter Adipositas-Zentren finden Sie auf: www.adipositas-netzwerk.org/adipositaszentren

■ Das könnte Sie auch interessieren - weitere Themen aus der „Wissensreihe Männergesundheit“

- 04 Ernährung
- 05 Bluthochdruck
- 06 Übergewicht
- 07 Herzinfarkt
- 09 Diabetes mellitus
- 39 Stille Bedrohung bei Übergewicht: das Metabolische Syndrom



Diese und weitere Hefte der „Wissensreihe Männergesundheit“ finden Sie unter www.stiftung-maennergesundheit.de/wissensreihe.

Diese Broschüre wurde im Januar 2026 erstellt und basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Leitlinien, Fachpublikationen und Empfehlungen medizinischer Fachgesellschaften. Eine Auswahl der wichtigsten Quellen finden Sie hier:

- » S3-Leitlinie Prävention und Therapie der Adipositas der ärztlichen Fachgesellschaften, 2024
- » Patientenleitlinie zur Diagnose und Behandlung der Adipositas, Deutsche Adipositas Gesellschaft 2019
- » Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse der Studie GEDA 2019/2020-EHIS Journal of Health Monitoring · DOI 10.25646/10292, Robert-Koch-Institut 2022
- » Adipositas und Übergewicht, Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Aktiv für die Männergesundheit - der Förderverein der Stiftung Männergesundheit

Werden Sie Mitglied im Förderverein und unterstützen Sie die umfangreiche Aufklärungsarbeit und wichtigen Forschungsprojekte der Stiftung Männergesundheit!

Mit Ihrer Mitgliedschaft fördern Sie die Optimierung der Gesundheitsversorgung sowie die Gesundheitsaufklärung von Männern und unterstützen uns dabei, das Thema Männergesundheit in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken.

Werden Sie noch heute Mitglied:
info@stiftung-maennergesundheit.de

Oder unterstützen Sie die Stiftung mit einer Spende!



Stiftung Männergesundheit
IBAN DE33 6005 0101 0405 7281 52
BIC SOLADEST600



www.stiftung-maennergesundheit.de

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch! Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können. Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt.

Impressum

Männergesundheit 40 - Therapiemöglichkeiten bei Adipositas
Stand März 2026

Herausgeber
Stiftung Männergesundheit
Leipziger Straße 116
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 03643 2468 31
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de
www.stiftung-maennergesundheit.de

Spendenkonto
Stiftung Männergesundheit
IBAN: DE33 6005 0101 0405 7281 52
BIC: SOLADEST600
BW-Bank

Wissenschaftliche Leitung
Prof. Dr. med. Till Hasenberg, Chefarzt,
Klinik für Adipositas und Metabolische Chirurgie am
Sana-Klinikum Remscheid und Sana-Klinikum Düsseldorf-Benrath

Text
Davida Drescher - Konzept & Text, Berlin

Gestaltung
Davida Drescher - Konzept & Text, Berlin
Klapproth & Koch GmbH

Fotos Adobe Stock:
© Xavier © Zbyszek Nowak © millaf (Nemchinova) © Sulfabndi ©
gastuner © motortion © New Africa © Volodymyr

Mit freundlicher Unterstützung durch



ÜBER-GEWICHT.DE