**Übergewicht, insbesondere starkes Übergewicht, gilt als Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen. Bezogen auf die erwachsene Bevölkerung und das Jahr 2019 waren laut Eurostat 60,7 Prozent der Männer und 46,5 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig. Dabei galten 19,1 Prozent der Männer und 19,0 Prozent der Frauen als stark übergewichtig bzw. adipös. Sowohl das Alter als auch der Bildungsstand haben einen erheblichen Einfluss auf das Risiko, von Übergewicht betroffen zu sein.**

Fakten

Übergewicht, insbesondere starkes Übergewicht, gilt als Risikofaktor für bestimmte Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Gelenk- und Rückenbeschwerden. Laut Robert-Koch-Institut scheint Übergewicht auch das Risiko für einen schweren Covid-19-Krankheitsverlauf zu erhöhen. Seit den 1970er-Jahren ist der Anteil der übergewichtigen bzw. adipösen Personen gestiegen. Allerdings ist die Entwicklung nicht mehr so dynamisch. Daten der Kinder- und Jugendgesundheitsstudie KiGGS deuten sogar darauf hin, dass sich bei der Gruppe der unter 17-Jährigen die Anteile der übergewichtigen und adipösen Heranwachsenden in den letzten Jahren auf hohem Niveau stabilisiert haben.

Durch Berechnung des sogenannten Body-Mass-Index kann eine Person einer Gewichtsklasse zugeordnet werden (siehe unten: Begriffe, methodische Anmerkungen oder Lesehilfen). Bezogen auf die erwachsene Bevölkerung und das Jahr 2019 waren laut Eurostat 60,7 Prozent der Männer und 46,5 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig – 1999 lagen die Werte noch bei 56 bzw. 40 Prozent.

Insgesamt nimmt sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen der Anteil der übergewichtigen Personen mit zunehmendem Alter zu. Erst für die Gruppe der 75-Jährigen und Älteren gilt dies nicht mehr. Von den 18- bis 24-jährigen Männern war im Jahr 2019 nach dem BMI knapp ein Drittel übergewichtig (30,6 Prozent), bei den 25- bis 34-Jährigen war es schon die Hälfte und der höchste Wert wurde bei den 65- bis 74-jährigen Männern mit 73,0 Prozent erreicht. Bei den 18- bis 24-jährigen Frauen war gut Viertel übergewichtig (25,6 Prozent), bei den 25- bis 34-jährigen Frauen waren es 30,6 Prozent – und damit deutlich weniger als bei den Männern. Wie bei den Männern entfiel auch bei den Frauen der höchste Wert auf die Gruppe der 65- bis 74-Jährigen (59,9 Prozent).

Werden ausschließlich die Personen mit starkem Übergewicht (BMI ≥ 30) betrachtet, bestehen in Bezug auf die erwachsene Bevölkerung keine großen Unterschiede zwischen Männern und Frauen: Im Jahr 2019 galten 19,1 Prozent der Männer und 19,0 Prozent der Frauen als stark übergewichtig bzw. adipös. Bei vier der sieben hier betrachteten Altersgruppen war der Anteil der Adipösen bei den Frauen höher als bei den Männern. Und zwar bei den 18- bis 24-Jährigen sowie bei den Altersgruppen ab 55 Jahre.

Ebenso auffällig wie der Zusammenhang zwischen Übergewicht und Alter ist der Zusammenhang zwischen Übergewicht und Bildung. Dies gilt für Frauen noch stärker als für Männer. Bei den Frauen mit niedrigem Bildungsstand waren im Jahr 2019 nach dem BMI 53,0 Prozent übergewichtig. Bei den Frauen mit hohem Bildungsstand lag der Anteil mit 35,0 Prozent deutlich niedriger. In Bezug auf starkes Übergewicht sind die Unterschiede noch größer: Im Jahr 2019 galten von den Frauen mit niedrigem Bildungsstand 25,8 Prozent als adipös, bei den Frauen mit hohem Bildungsstand hatten lediglich 11,2 Prozent starkes Übergewicht und damit weniger als die Hälfte.

Wird der Anteil aller übergewichtigen Personen an allen Erwachsenen betrachtet, entsteht bei den Männern der Eindruck, dass es nur einen schwachen Zusammenhang zwischen Bildungsstand und Übergewicht gibt: Im Jahr 2019 waren bei den Männern mit niedrigem Bildungsstand 62,4 Prozent übergewichtig und bei denen mit hohem Bildungsstand 58,9 Prozent – die Differenz liegt also bei lediglich 3,5 Prozentpunkten. Werden jedoch die stark übergewichtigen Personen gesondert betrachtet, wird auch bei den Männern der Einfluss des Bildungsstandes deutlich: Im Jahr 2019 hatten von den Männern mit niedrigem Bildungsstand 25,2 Prozent starkes Übergewicht, bei den Männern mit hohem Bildungsstand galten 14,6 Prozent als adipös – eine Differenz von 10,6 Prozentpunkten.

Nach Angaben der Kinder- und Jugendgesundheitsstudie KiGGS (2014-2017) waren 15,4 Prozent der 3- bis 17-Jährigen übergewichtig. Bei Adipositas lag der Anteil bei 5,9 Prozent. Auch bei den Kindern steigt der Anteil Übergewichtiger mit zunehmendem Alter an. Bei den 3- bis 6-jährigen Mädchen lag der Anteil bei 10,8 Prozent und bei den Jungen bei 7,3 Prozent. Bei den 14- bis 17-jährigen Mädchen waren es 16,2 Prozent, bei den Jungen dieser Altersgruppe 18,5 Prozent. Die Verbreitung von Adipositas beträgt bei den 3- bis 6-jährigen Mädchen 3,2 Prozent und bei den Jungen 1,0 Prozent. Auch hier steigt der Anteil mit zunehmendem Alter stetig an – auf 7,7 bzw. 9,2 Prozent bei den 14- bis 17-jährigen Mädchen bzw. den gleichaltrigen Jungen.

Die Ergebnisse der KiGGS-Studie zeigen weiter, dass Kinder und Jugendliche mit einem niedrigen sozioökonomischen Status häufiger übergewichtig bzw. stark übergewichtig sind als Gleichaltrige mit einem mittleren sozioökonomischen Status. Bei einem hohen sozioökonomischen Status ist der Abstand nochmals größer. Schließlich zeigt die Auswertung der individuellen Gewichtsverläufe, dass ein zu hohes Körpergewicht im Kindergarten- und Vorschulalter häufig bis ins Jugendalter bestehen bleibt. Wenn Übergewicht vermieden werden soll, sollte entsprechend früh mit der Vorsorge begonnen werden.

Datenquelle

Eurostat: Online-Datenbank: BMI, nach Geschlecht, Alter und Bildungsabschluss (Stand: 02/2022); Deutsche Adipositas Gesellschaft: adipositas-gesellschaft.de/bmi/;

KiGGS – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: https://www.kiggs-studie.de; Schienkiewitz A, Brettschneider AK, Damerow S, Schaffrath Rosario A (2018) Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring 3(1): 16-23; Schienkiewitz A, Damerow S, Mauz E, Vogelgesang F, Kuhnert R et al. (2018) Entwicklung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern – Ergebnisse der KiGGS-Kohorte. Journal of Health Monitoring 3(1): 76-81

Begriffe, methodische Anmerkungen oder Lesehilfen

Der **Body-Mass-Index (BMI)** errechnet sich aus der Körpergröße und dem Körpergewicht, indem das Gewicht (in Kilogramm) durch die Größe (in Metern, quadriert) geteilt wird:

**BMI = Körpergewicht : (Körpergröße)²**

Bei Erwachsenen gilt ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 als Normalgewicht. Ab einem Body-Mass-Index von 25 gelten Erwachsene als übergewichtig und ab einem Wert von 30 als stark übergewichtig (adipös). Die Deutsche Adipositas Gesellschaft unterscheidet beim starken Übergewicht zwischen Adipositas Grad I (BMI = 30 bis 34,9), Adipositas Grad II (BMI = 35 bis 39,9) und Adipositas Grad III (BMI ≥ 40).

Beim **BMI** ist zu beachten, dass es sich um einen einfachen Indikator handelt, der weder das Alter noch das Geschlecht berücksichtigt bzw. beim Gewicht nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterscheidet. Zudem ist der Indikator nicht bei allen Körpergrößen gleichermaßen aussagekräftig. Entsprechend können sehr große Menschen, ältere Menschen sowie Menschen mit hohem Muskelanteil einen erhöhten BMI aufweisen, ohne übergewichtig zu sein. So gilt beispielsweise ein 1,90 Meter großer Erwachsener, der 91 Kilogramm wiegt, als übergewichtig, da der BMI bei 25,2 liegt. Bei 109 Kilogramm liegt der BMI bei 30,2, was als starkes Übergewicht/ Adipositas gilt.

Zur Beurteilung der Gesundheitslage bzw. Gesundheitsgefährdung sollte demnach der BMI in Beziehung zu anderen, individuellen Faktoren gesetzt werden und mit anderen Indikatoren – wie zum Beispiel der Messung des Bauchumfangs – kombiniert werden.

**Bildungsstand nach der Klassifikation ISCED**:

* niedriger Bildungsstand = unterhalb des Primarbereichs, Primarbereich und Sekundarbereich I (Stufen 0-2)
* mittlerer Bildungsstand = Sekundarbereich II und postsekundarer, nicht tertiärer Bereich (Stufen 3 und 4)
* hoher Bildungsstand = Tertiärbereich (Stufen 5-8)

Ausführliche Informationen zur ISCED-Klassifikation (International Standard Classification of Education) erhalten Sie bei Eurostat:

<https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:International_standard_classification_of_education_(ISCED)/de>

Dieser Text ist unter der Creative Commons Lizenz [by-nc-nd/3.0/de/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/) veröffentlicht.

Bundeszentrale für politische Bildung 2022 | [www.bpb.de](http://www.bpb.de)