

Medienleitfaden: Fair über Adipositas berichten



Fair

Ein Wegweiser für eine nicht stigmatisierende Berichterstattung über Adipositas und Menschen mit Übergewicht/Adipositas.



Sachlich

Eine faire, faktenbasierte und respektvolle Berichterstattung kann Vorurteile abbauen und die gesellschaftliche Akzeptanz fördern.



Für Medienschaffende und Journalist:innen

Medien haben einen großen Einfluss auf die Wahrnehmung von Adipositas.

Einleitung

Übergewicht und Adipositas sind weltweit und auch in Österreich zunehmend verbreitet. Laut Statistik Austria und der COSI-Studie (Childhood Obesity Surveillance Initiative) leben in Österreich durchschnittlich 35 % der Erwachsenen und 16 % der Kinder mit Übergewicht sowie 15 % und 11 % mit Adipositas. Unter Adipositas versteht man eine komplexe, chronische und fortschreitende Erkrankung mit übermäßigem Körperfettanteil, die vielfältige Ursachen hat und keine Frage des individuellen Lebensstils ist. Eine entscheidende Rolle spielen dabei (epi)genetische, hormonelle, verhaltensbiologische (wie Ernährung und Bewegung), psychologische, kulturelle und sozioökonomische Faktoren. Adipositas geht mit einer Beeinträchtigung des Allgemeinzustandes und der Lebensqualität, mit physischen und psychischen Begleiterkrankungen sowie einer verkürzten Lebenserwartung einher.

Adipositas ist ein gesamtgesellschaftliches Thema - Adipositas nur als individuelle Verantwortung darzustellen, fördert falsche Schuldzuweisungen und verkennt die strukturellen Hintergründe. Viele Einflussfaktoren liegen außerhalb der individuellen Kontrolle, weshalb auch strukturelle und politische Maßnahmen erforderlich sind. Medien können das Bewusstsein für verhältnispräventive Strategien wie Lebensmittelkennzeichnung, Werberegulierung und gesundheitsfördernde Stadtplanung schärfen, um die Adipositasprävalenz langfristig zu senken.

Warum dieser Leitfaden?

Medien sind direkt oder indirekt eine einflussreiche Informationsquelle, die das öffentliche Bewusstsein und die Wahrnehmung von Adipositas stark prägen. Die Art und Weise, wie Adipositas, Gewichtsabnahme und das Halten von Gewicht in den Medien dargestellt und beschrieben werden, hat einen großen Einfluss auf das Verständnis und die Einstellung der Öffentlichkeit zu diesen wichtigen Themen. Adipositas ist eine chronische Erkrankung mit komplexen Ursachen - dennoch wird sie in den Medien häufig vereinfacht, dramatisiert oder stigmatisiert, wodurch negative Vorurteile verstärkt werden. Menschen mit Übergewicht oder Adipositas sind in vielen Lebensbereichen - am Arbeitsplatz, in Bildungseinrichtungen und im Gesundheitswesen - häufig mit Stigmatisierung und Diskriminierung konfrontiert. Diese stigmatisierenden Erfahrungen können das emotionale Wohlbefinden beeinträchtigen und zu Depressionen, Angstzuständen, geringem Selbstwertgefühl und sogar zu Suizid führen. Leider kann die Stigmatisierung des Gewichts auch zu ungesunden Verhaltensweisen und Risikofaktoren führen, die die Adipositas verschlimmern. Daher hat die Stigmatisierung des Gewichts erhebliche Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit. Medien haben die Verantwortung, diese Mechanismen sichtbar zu machen, das Bewusstsein dafür zu schärfen und faktenbasiert zu berichten.

Nach Auffassung der Österreichischen Adipositas Allianz, soll dieser Leitfaden Ihnen helfen, sachlich, sensibel und wissenschaftlich fundiert über Adipositas zu berichten, ohne Vorurteile zu verstärken. Die Empfehlungen gelten für alle Medien wie Print, Online, TV, Film, Soziale Medien und Werbung.

Sprache schafft Realität - Worte mit Bedacht wählen

Die Wortwahl hat Einfluss darauf, wie Adipositas wahrgenommen wird. Auch das weit verbreitete Schuld-Narrativ sollte vermieden werden. Übergewicht und Adipositas sind keine persönlichen Entscheidungen, sondern entstehen in einem komplexen Zusammenspiel von vielen Faktoren. Klischeehafte Zuschreibungen sind unzutreffend und verstärken Vorurteile.

Interviews und persönliche Geschichten

Betroffene sollten nicht auf ihre Erkrankung reduziert werden, sondern ihre eigene Geschichte erzählen können. Ihre Perspektive ist für eine authentische und respektvolle Berichterstattung unerlässlich. Dabei gilt es, Mitleidsnarrative zu vermeiden - Adipositas ist kein persönliches Versagen und keine Tragödie. Medizinische, psychologische und ernährungswissenschaftliche Expert:innen können zusätzliche wertvolle Einblicke liefern und helfen, das Thema differenziert zu betrachten.

Beispiele

Problematische, stigmatisierende Sprache	Respektvolle, faire und sachliche Sprache	Beispiele
Fettleibige, adipöse, übergewichtige oder dicke Person (hier steht das Gewicht im Vordergrund)	Person mit Übergewicht oder Adipositas oder Person, die mit Übergewicht oder Adipositas lebt (hier steht der Mensch im Mittelpunkt)	"Etwa 35% der Erwachsenen in Österreich leben mit Übergewicht." statt "Etwa 35% der Erwachsenen in Österreich sind zu dick."
Fettleibigkeit	Adipositas	"In Österreich leben 15% der Erwachsenen mit Adipositas." statt "In Österreich sind 15% der Österreicher fettleibig."
Dicke Kinder	Kinder mit Übergewicht oder Adipositas	"Immer mehr Kinder leben mit Übergewicht oder Adipositas." statt "Es gibt immer mehr dicke Kinder."
Wer abnehmen will, muss sich nur mehr bewegen und weniger essen	Adipositas hat viele Ursachen - Ernährung und Bewegung sind nur zwei davon	"Neben Ernährung und Bewegung spielen genetische, hormonelle und soziale Faktoren eine Rolle." statt "Wer weniger isst und sich mehr bewegt, wird automatisch schlanker."
Adipositas als persönliches Versagen (Schuld-Narrativ)	Adipositas als komplexe, chronische Erkrankung (keine Schuldzuweisungen)	"Viele Faktoren beeinflussen das Körpergewicht, darunter genetische und sozioökonomische Faktoren." statt "Dicke Personen haben ihre Situation selbst verursacht."
Negative Stereotypen (disziplinos, willensschwach, faul, esssüchtig, oder mangelnde Intelligenz) oder auch versteckte Klischees wie "eine große Persönlichkeit"	Wertfreie Darstellung ohne Zuschreibungen	"Unterschiedliche Faktoren tragen zur Entstehung von Adipositas bei." statt "Dicke Menschen essen unkontrolliert." oder "Fettleibigkeit ist das Ergebnis mangelnder Disziplin."
Kampf gegen Übergewicht (negatives, aggressives Bild)	Neutrale Begriffe, die nicht stigmatisieren	"Gesundheitspolitische Maßnahmen zur Prävention von Adipositas sind notwendig." statt "Der Kampf gegen Übergewicht muss verstärkt werden."
Gewichtsreduktion als einziges Ziel darstellen	Verschiedene Wege im Umgang mit Adipositas respektieren, es gibt keine Einheitslösung für alle	"Gesundheit ist nicht nur eine Frage des Gewichts, sondern auch des Wohlbefindens." statt "Nur durch Abnehmen wird man gesund."
Adipositas ausschließlich als individuelles Problem darstellen	Anerkennung von Adipositas als komplexe Erkrankung mit vielfältigen Ursachen, die strukturelle und politische Maßnahmen erfordert	"Stadtplanung, Lebensmittelkennzeichnung und Gesundheitsförderung können helfen." statt "Jeder ist für sein Gewicht selbst verantwortlich."

Bildsprache: Adipositas respektvoll visualisieren

Visuelle Darstellungen beeinflussen die öffentliche Meinung ebenso stark wie Sprache. Bilder von überfüllten Tellern, isolierten Körperteilen oder faulen Klischees sowie die Art und Weise, wie Übergewicht und Adipositas thematisiert, beschrieben und kontextualisiert werden, prägen die öffentliche Wahrnehmung und die gesellschaftlichen Einstellungen. Abgeschnittene Körperteile oder unvorteilhafte Posen reduzieren Menschen mit Adipositas auf ihr Gewicht und sollten vermieden werden. Stattdessen wird eine Bildauswahl empfohlen, die Vielfalt zeigt und Menschen mit Adipositas in alltäglichen und positiven Situationen darstellt. Sie sind Teil der Gesellschaft – in unterschiedlichen Altersgruppen, Berufen und Lebensrealitäten. Bilder sollten diesen Facettenreichtum widerspiegeln und sich nicht auf Stereotypen beschränken.



Beispiele für eine respektvolle Bildsprache:

<https://ecpomediamedia.org/image-bank/image-bank-category/>

<https://www.worldobesity.org/resources/image-bank>

<https://obesitycanada.ca/resources/image-bank/>

https://uconr Ruddcenter.org/media-gallery/?rudd_media_agreement=true

<https://stopweightbias.com/image-gallery/>

Weiterführende Informationen und Literaturquellen

- Deutsche Adipositas Gesellschaft. Medienleitfaden Adipositas: [DAG Medienleitfaden](#)
- Stop Weight Bias. Guidelines for Media Portrayals: [Stop Weight Bias Guidelines](#)
- Obesity Canada. Media Guidelines: Avoiding Weight Stigma: [Obesity Canada Media Guidelines](#)
- Obesity UK. Responsible Reporting of Obesity: [Obesity UK Media Guidelines](#)
- Obesity Action Coalition: People-first language: [OAC People-First Language](#)
- Österreichische Adipositas Gesellschaft (ÖAG): [ÖAG Webseite](#)
- European Association for the Study of Obesity (EASO): [EASO Webseite](#)
- European Coalition for People living with Obesity (ECPO): [ECPO Webseite](#)
- UConn Rudd Center for Food Policy and Health: Weight Bias & Stigma: [UConn Rudd Center](#)
- Durrer, D et al: Weight stigma in health care. [EASO.org](#)
- Brix, J.M. et al. Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen. Wien Klin Wochenschr 135 (2023). <https://doi.org/10.1007/s00508-023-02270-9>
- Kyle, K; Puhl, R M: „Putting People First in Obesity“. Obesity 22(2014). <https://doi.org/10.1002/oby.20727>
- Pearl, R P: Weight stigma: Public Health Implications. Social Issues and Policy Review (2018). <https://doi.org/10.1111/sipr.12043>
- Puhl, R., Peterson, J. & Luedicke, J. Weight-related language. Int J Obes 37 (2013). <https://doi.org/10.1038/i-jo.2012.110>
- Weghuber D et al. People-first language in childhood obesity. Pediatr Obes. 2023. <https://doi.org/10.1111/ijpo.13024>

Stand 27.02.2025

Dieser Leitfaden wurde mit Unterstützung von Eli Lilly Ges.m.b.H. und Rhythm Pharmaceuticals Germany GmbH erstellt. Die Sponsoren hatten keinen Einfluss auf den Inhalt oder die Erstellung des Leitfadens. Er dient dazu, Journalist:innen und Medienschaffende in Österreich dabei zu unterstützen, fundiert und verantwortungsvoll über Adipositas zu berichten.



Österreichische Adipositas Allianz

c/o Österreichische Adipositas Gesellschaft
Währinger Straße 39/2/2, 1090 Wien
office@adipositas.at
+43 650 770 33 78
www.adipositas.at