

Pressemitteilung

AOK startet Online-Coach für Menschen mit Adipositas

Rund 900.000 Frauen und Männer in Niedersachsen betroffen

Hannover, 02.03.2026.

Die AOK hat einen wissenschaftlich fundierten Online-Coach für Menschen mit Adipositas freigeschaltet. Er informiert über die Hintergründe der Erkrankung und vermittelt Strategien, wie Betroffene ihren Lebensstil schrittweise verändern und ihr Körpergewicht langfristig senken können.

11 Prozent der Bevölkerung in Niedersachsen mit Adipositas-Diagnose

Die Diagnose Adipositas wird bei starkem Übergewicht und einem Body-Mass-Index (BMI) von mindestens 30 kg/m² gestellt. Laut Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) lag 2023 bei 11 Prozent der Menschen in Niedersachsen eine ärztlich diagnostizierte Adipositas vor. Das entspricht rund 900.000 Patientinnen und Patienten. Frauen sind mit einem Anteil von 12,5 Prozent an der weiblichen Bevölkerung stärker betroffen als Männer (9,5 Prozent).

Im Vergleich der 45 Landkreise und kreisfreien Städte ist der Anteil erkrankter Menschen in Helmstedt (16,8 Prozent) und Uelzen (14,6 Prozent) am höchsten und in Celle (8,6 Prozent) sowie Lüneburg (9,2 Prozent) am niedrigsten.

Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen: „Adipositas betrifft Millionen Menschen in Deutschland und ist längst ein gesamtgesellschaftliches Problem. Nachhaltige Prävention heißt deshalb nicht, Einzelne zu ermahnen, sondern Strukturen zu verändern. Wir brauchen politische Weichenstellungen, die gesunde Lebensbedingungen zur Norm machen und dafür alle

relevanten Akteure einbinden – von der Ernährungsindustrie bis zur kommunalen Gesundheitsförderung. Unsere digitalen Angebote geben den Menschen individuelle Hilfe und erhöhen die Effizienz im Gesundheitswesen.“

Risikofaktor für viele Erkrankungen

Adipositas ist u.a. ein Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes, Krebserkrankungen, Schlafapnoe und Gelenkverschleiß (Arthrose). Der neue Online-Coach Adipositas ist für alle Interessierten kostenlos. Er bietet u.a. praktische Übungen zur Selbstreflektion und interaktive Lernelemente zu Ernährung, Bewegung, Verhaltensänderung, Motivation, Stressmanagement und Entspannung. Das Programm kann eine ärztliche oder therapeutische Beratung nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen.

Die medizinischen Grundlagen und die didaktische Gestaltung wurden von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Verhaltens- und Motivationspsychologie, Medizin, Sport- und Ernährungswissenschaft in Zusammenarbeit mit einem interdisziplinären Team der AOK entwickelt.

Info zur Krankheitsdefinition: Im Gesundheitsatlas Deutschland der AOK werden Personen mit Adipositas-Diagnosen (ICD-10 E66.0, E66.2, E66.8, E66.9) aus dem stationären oder ambulanten Bereich erfasst. Als Erkrankung gilt, wenn die Krankheit im zurückliegenden Jahr dokumentiert wurde (1-Jahres-Prävalenz). Es ist davon auszugehen, dass Adipositas nicht per se mit einer ärztlichen Behandlung bzw. notwendigen ärztlichen Dokumentation einhergeht und daher die Adipositas-Prävalenz in der Bevölkerung unterschätzt wird.

Zum Online-Coach Adipositas: <https://aok.de/online-coach-adipositas>
Übersicht zu den Online-Coaches der AOK: <https://aok.de/einfachehilfe>

Über die AOK Niedersachsen

Die AOK ist die größte Krankenversicherung in Niedersachsen (Marktanteil 39,8 Prozent). Über 3 Millionen Versicherte können sich auf den Schutz einer starken Gemeinschaft verlassen. Zwischen Nordsee und Harz ist die Gesundheitskasse an über 100 Standorten vertreten. Die AOK beschäftigt landesweit rund 7.200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Haushaltsetat beträgt in der Kranken- und Pflegeversicherung rund 18,5 Milliarden Euro.