

# Übergewicht

---

Als **Übergewicht** wird ein hohes Körpergewicht in Relation zur Körpergröße bezeichnet. Im engeren Sinne ist damit nur die sogenannte *Prädipositas* gemeint, im Gegensatz zum *schweren Übergewicht*, der *Fettleibigkeit* oder *Adipositas*. Das medizinische Fachgebiet, das sich mit dem Übergewicht beschäftigt, ist die Bariatrie.

## Definitionen

Übergewicht kann auf verschiedene Arten definiert werden, siehe dazu Berechnungsformeln. Durch die unterschiedlichen Erfassungsmethoden ist die Einstufung einer Person als „übergewichtig“ nicht immer eindeutig.

## Ursachen

Wesentliche Risikofaktoren sind:

- Überernährung
- Bewegungsmangel (und damit geringer Energieverbrauch)
- Befriedigungsverhalten (Naschen)
- genetische Faktoren
- hoher Fructose-Anteil (insbesondere in Fertigprodukten) stimuliert die Einlagerung von Fetten
- psychologische Faktoren (z. B. Depressionen, Essstörung, z. B. Binge-Eating)
- Nebenwirkung von Medikamenten wie z. B. bei Kortison oder einiger Psychopharmaka wie manche Antidepressiva, Neuroleptika und Phasenprophylaktika.<sup>[1][2]</sup>
- Stoffwechselstörungen
- Lebensmittelunverträglichkeit

Verstärkt werden diese Ursachen durch Werbung für Hochkalorisches: Alkoholika, Süßigkeiten, Fette, Fertiggerichte, Fastfood, Naschereien, Knabberartikel. WHO und EU wollen dies durch Werbebeschränkungen eingrenzen, besonders in Jugendwerbung.

Es wirken immer genetische und andere Faktoren lebenslang gleichzeitig, sie stellen keinesfalls alternative Wirkweisen dar.

Ein Hinweis auf eine genetisch bedingte Begünstigung von Übergewicht findet sich in Untersuchungen an getrennt aufgewachsenen Zwillingen ("Zwillingsforschung"). Die untersuchten Zwillinge ähnelten in ihren Gewichtsmerkmalen eher ihren leiblichen Eltern als ihren Adoptiveltern. Andere Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass genetische Defekte zu einer verminderten Ausschüttung des Hormons Leptin führen können, welches eine wichtige Rolle bei der Regulation des Hungergefühls spielt.<sup>[3]</sup>

Entscheidend (und einzige beeinflussbare Faktoren) sind die Lebensverhältnisse, das persönliche Essverhalten und die Bewegungsgewohnheiten. Der Anteil und das Ausmaß des Übergewichtes in verschiedenen Bevölkerungen haben mit der Verfügbarkeit von Nahrung enorm zugenommen, ohne dass entsprechende genetische Veränderungen in diesem Zeitraum möglich waren. Ein Einfluss der Lebensverhältnisse kann in jedem Fall von Adipositas gefunden werden.

Für die Ausbreitung des Phänomens „Übergewicht“ sind im Wesentlichen zwei Veränderungen gesellschaftlicher Lebensumstände verantwortlich:

1. Sehr wesentlich ist die immerwährende und kostengünstige Verfügbarkeit von insbesondere hochkalorischen Nahrungsmitteln.
  2. Die verringerte körperliche Aktivität (Berufsarbeit meist körperlich nicht mehr so belastend, z. B. durch Zunahme der Bildschirmarbeit, in der Freizeit hoher Fernsehkonsum) ist verantwortlich dafür, dass wir einen geringeren Energieverbrauch haben. Die Auswirkungen gelten natürlich für jedes Individuum in unterschiedlichem Maße.
-

Global betrifft es besonders die jetzt heranwachsende Jugend. Die ansteigende Fettleibigkeit der Jugend ist sowohl ein Resultat der hyperkalorischen Ernährung wie auch der zunehmenden Bewegungsarmut. Es wird also mehr Energie verzehrt als benötigt wird.

Nach einer Studie <sup>[4]</sup> des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung, die an Mäusen durchgeführt wurde, besteht ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fructose und Übergewicht, der nicht auf einer vermehrten Kalorienaufnahme beruht, sondern auf einer Beeinflussung des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels. In der Tat konnte auch in einer Untersuchung an Menschen gezeigt werden, dass Fructose vom Körper sehr viel schneller in Körperfett umgewandelt wird als Traubenzucker (Glucose).<sup>[5]</sup> Die Ergebnisse dieser Studie weisen auch darauf hin, dass eine Fructoseaufnahme die Lipogenese (Fettsynthese) stimuliert und die Einlagerung von Fetten aus der Nahrung steigert.

## Ehe und Partnerschaft

In einer 2007 veröffentlichten Längsschnittstudie über 5 Jahre mit 8000 Menschen inklusive 1200 Paaren im Alter zwischen 12 und 28 Jahren zeigte sich, dass neu verheiratete Frauen und Männer deutlich mehr Gewicht zulegten als Paare, die zusammenlebten, aber nicht heirateten. Am geringsten waren die Gewichtszunahmen bei Singles. Eine Autorin der Studie vermutet, dass die Ehe den Anreiz reduziere, schlank zu bleiben.<sup>[6]</sup>

## Vorkommen von Übergewicht

Übergewicht tritt gehäuft in industrialisierten Ländern auf, wo nur noch wenige Menschen harte körperliche Arbeit verrichten und Nahrung im Überfluss vorhanden ist.

In den Industriestaaten ist Übergewicht weit verbreitet und wird dabei aufgrund des modernen Schlankeitsideals als unästhetisch empfunden.

Die höchsten Zuwachsraten Übergewichtiger an der Gesamtbevölkerung, insbesondere jugendlicher Übergewichtiger in der Altersgruppe, werden jedoch nicht in den gewachsenen Industrienationen erreicht, sondern in den Schwellenländern. Demzufolge ist zu vermuten, dass die globale Übergewichtsexplosion erst noch der nächsten Generation vorbehalten ist.

## Deutschland

Bei den folgenden Daten ist von Übergewicht inklusive Adipositas die Rede, das heißt es sind alle Personen mit einem BMI ab 25 aufwärts gemeint. Das Vorkommen von Adipositas allein (nur BMI  $\geq 30$ ) ist gegebenenfalls in runden Klammern angefügt (wenn also der Anteil des Übergewichts mit 20 % angegeben ist und der der Adipositas mit 5 %, dann haben  $20\% - 5\% = 15\%$  der Leute einen BMI von 25–30.).

Zum Vorkommen (Prävalenz) von Übergewicht gibt es nach Aussage des Robert-Koch-Institutes (RKI) in Deutschland Daten, die auf körperlichen Untersuchungen basieren: Sowohl im Bundes-Gesundheitssurvey 1998 als auch im DEGS 2008/11 wurde bei 67,1 % der Männer und bei 53,0 % der Frauen ein BMI ab 25 aufwärts gemessen. Allerdings hat sich zwischen diesen beiden Untersuchungssurveys der Anteil der adipösen Übergewichtigen (BMI  $\geq 30$ ) erhöht (Männer: 18,9 % zu 23,3 %; Frauen: 22,5 % zu 23,9 %).<sup>[1]</sup>

Aus Umfragen gewonnene Daten liegen niedriger, da sich die Befragten oft etwas größer und etwas leichter einschätzen, als sie es tatsächlich sind. Bei der im Jahr 2003 erhobenen Mikrozensus-Zusatzerhebung des Statistischen Bundesamtes hatten 57,7 % der Männer und 41,2 % der Frauen ab 18 Jahren einen BMI von 25 oder höher. In der Folgerhebung 2009 waren es 60,1 % der Männer und 42,9 % der Frauen.<sup>[7]</sup>

Die Daten des telefonischen Gesundheitssurveys 2003 wurden mit einem Korrekturfaktor zum Ausgleich der Selbsteinschätzung ("größer/leichter") hochgerechnet und kamen damit auf Werte, die den gemessenen sehr nahe kommen.<sup>[8]</sup> In dieser Analyse lag der Anteil der deutschen Erwachsenen mit einem BMI größer als 25 (30) kg/m<sup>2</sup> bei 65,8 % (17,1 %) für Männer und 52,1 % (19,0 %) für Frauen. Im Durchschnitt sind demnach 58,8 % (18,1 %) aller

deutschen Erwachsenen übergewichtig bzw. adipös.

Der Anteil der Übergewichtigen nimmt stetig mit dem Alter zu. Bei den Männern ist Übergewicht in der Altersgruppe der 60-69jährigen am meisten verbreitet, bei den Frauen in der Altersgruppe der 70-79jährigen.<sup>[9]</sup> []

Außerdem korreliert die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas mit der Schulbildung: Mit steigender Bildung sinkt der Anteil der Übergewichtigen. Das trifft besonders auf Frauen zu.<sup>[10]</sup>

## Europa

Die Süddeutsche Zeitung, Der Spiegel und andere Medien erregten im Jahr 2007 Aufsehen mit der Behauptung, dass die deutsche Bevölkerung in der EU eine führende Rolle beim Übergewicht einnehme.<sup>[11][12]</sup> Die Daten basieren auf einer Zusammenstellung verschiedener Datenquellen, die von der International Association for the Study of Obesity am 23. April 2007 veröffentlicht wurden.<sup>[13]</sup> Diese Daten weisen jedoch erhebliche Defizite auf und sind zum quantitativen Vergleich der europäischen Länder ungeeignet. Daten aus der Schweiz, Ungarn und der Slowakei stammen von 1992, während die Daten aus Frankreich und Österreich von 2005/2006 stammen. Es gibt keine einheitlichen Erhebungsmethoden, die Daten sind nach eigenen Angaben der Zusammenstellung nicht altersstandardisiert und die Quelle der Daten ist nicht angegeben. So werden hier unter Anderem Umfragedaten mit Messdaten vermischt sowie die Gruppe der 18- bis 25-Jährigen weggelassen, die einen wesentlich geringeren Anteil an Übergewichtigen aufweist.<sup>[14]</sup>

Nach einem Bericht des Bundeslandes Berlin in Zusammenarbeit mit der EU Kommission von 2010 sind 59,7 % der Bundesbürger übergewichtig. Hier nehmen die Deutschen, nach den Briten, den "zweiten Rang" in Europa ein.<sup>[15]</sup>

Insgesamt kann man sagen, dass länderübergreifende Vergleiche äußerst schwierig und "mit Vorsicht zu genießen" sind.

## Übergewicht bei Kindern

Das Robert-Koch-Institut hat von 2003 bis 2006 die Studie *Kinder- und Jugendgesundheitsurvey* (KiGGS) zur Untersuchung des Gesundheitszustandes von Kindern und Jugendlichen durchgeführt.<sup>[16]</sup> Aufgrund der kinderspezifischen Altersentwicklung und der damit erzwungenen Variabilität des BMI wurde Übergewicht als das Überschreiten des 90. Perzentils und Adipositas als das Überschreiten des 97. Perzentils einer Referenzpopulation von 1985-1999 definiert.<sup>[17]</sup> Nach dieser Definition sind in der KiGGS-Population 15,0 % der Kinder in Deutschland im Alter von 3-17 Jahren übergewichtig und 6,3 % leiden an Adipositas. Insgesamt hat sich der Anteil übergewichtiger Jugendlicher (14–17 Jahre) zu Kleinkindern (3–6 Jahre) verdoppelt (17,1 % zu 9,2 %), der Anteil der adipösen Kinder hat sich fast verdreifacht (von 2,9 % zu 8,5 %) und liegt mit dem Anteil der übergewichtigen Kinder gleichauf (8,6 %).

Alter in Jahren	Jungen		Mädchen	
	% übergewichtig	% adipös	% übergewichtig	% adipös
3–6	6.4	2.5	6.0	3.3
7–10	8.9	7.0	9.0	5.7
11–13	11.3	7.0	11.6	7.3
14–17	9.0	8.2	8.1	8.9
<b>alle (3–17)</b>	<b>8.8</b>	<b>6.3</b>	<b>8.5</b>	<b>6.4</b>

+ Übergewicht bei Kindern nach KIGGS<sup>[18]</sup> [19]

Legt man die Referenzdaten von 1985–1999 zugrunde, dann ist insbesondere eine markante Zunahme ab Schuleintritt (im Alter von 6–7 Jahren) festzustellen. Es gibt weiterhin keine geschlechtsspezifischen Unterschiede; ein höheres Risiko, an Übergewicht zu erkranken, besteht bei einem niedrigen sozialen Status (Arbeitslosigkeit,

Arbeiter und Migranten) und bei übergewichtigen Müttern.

Internationale Vergleiche sind teilweise schwierig, da unterschiedliche Maßstäbe angelegt werden; z. B. wird vom CDC in den USA das 85. Perzentil (Übergewicht) bzw. das 95. Perzentil (Adipositas) verwendet.

Risikofaktoren, die im Rahmen der Studie erwähnt wurden und einer weiteren Untersuchung bedürfen:

- genetische Faktoren (elterliches Übergewicht)
- hohes Geburtsgewicht
- Schlafmangel
- geringe körperliche Aktivität
- lange Zeiten vor Fernseher und Computer
- Rauchen der Mutter während der Schwangerschaft
- übermäßig kalorienreiche Ernährung
- psychische Faktoren

Krankenkassen und Schulen bieten deshalb vermehrt Programme an, damit Familien ihre Lebensweise umstellen, z. B.:

- regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten mit Obst, Gemüse, Ballaststoffen (ohne Fett, Weißmehl und Zucker)
- viel gemeinsame Bewegung und Sport

*siehe dazu:* IDEFICS-Studie, ScienceKids, 5 am Tag, DONALD Studie

Die Kinder zum Wassertrinken in der Schule zu animieren half in der Studie „Trinkfit – mach mit!“, den Trend zum Übergewicht abzuschwächen.<sup>[20][21]</sup>

Zugleich mehren sich jedoch auch kritische Stimmen. Ein Zusammenhang von kindlichem oder jugendlichem Übergewicht und Folgeerkrankungen ist nicht belegt. Es kann auch (bislang) kein Zusammenhang von kindlicher und erwachsener Fettleibigkeit bewiesen werden: Nicht jedes pummelige oder dicke Kind wird auch ein dicker Erwachsener.

## **Bedeutung der Körperfettverteilung**

In wissenschaftlichen Studien konnte gezeigt werden, dass das „innere Bauchfett“ (Fett im Bauchraum) im direkten Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht. Eine Messung des Bauchumfangs gilt als einfachste Möglichkeit, um die Menge des Fettes im Bauchraum zu bestimmen. Ein Bauchumfang über 88 cm bei Frauen bzw. über 102 cm bei Männern weist auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin.

## **Medizinische Folgeerkrankungen**

Es ist umstritten, ob bereits Präadipositas ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko darstellt, da neuere Untersuchungen des Centers for Disease Control and Prevention ergaben, dass sog. Übergewichtige eine höhere Lebenserwartung als sog. Normalgewichtige haben. Erst bei einer echten Adipositas (BMI von 30 und darüber) nimmt das Mortalitätsrisiko wieder zu.<sup>[22]</sup> Eine neue große Metaanalyse ergibt, dass erst ab einem BMI von 35 eine erhöhte Sterblichkeit gegenüber dem Normalgewicht besteht<sup>[23]</sup>.

Bekannt ist, dass nicht nur das Ausmaß des Übergewichts, sondern auch die Verteilung des Fettgewebes (*Taille-Hüft-Verhältnis*) das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen beeinflusst. So hat die *International Diabetes Federation* im Jahr 2005 einen erhöhten Bauchumfang als eines der Kriterien für die Diagnostizierung des Metabolischen Syndroms festgelegt.<sup>[24]</sup>

Folgen von Übergewicht können sein<sup>[25]</sup>:

- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Typ 2 Diabetes mellitus
- Tumorerkrankungen

- Metabolisches Syndrom
- Nichtalkoholische Fettlebererkrankung
- Hormonelle Störungen
- Intertrigo, Striae
- ungünstiger Verlauf der Herzinsuffizienz
- reaktive Depression und soziale Probleme

Des Weiteren können auftreten:

- Gelenkschäden (v.a. Kniegelenk) durch erhöhte mechanische Belastung
- frühzeitiger Verschleiß der Wirbelsäule (Osteochondrosis intervertebralis)
- verminderte Zeugungsfähigkeit. 9 kg Gewichtszunahme erhöht die Wahrscheinlichkeit von Unfruchtbarkeit um 10 %.<sup>[26]</sup>

Übergewicht kann nicht nur psychologisch verursacht sein, sondern kann auch psycho-soziale Folgeerkrankungen nach sich ziehen: vielfach fühlen sich Betroffene ausgegrenzt, oder sie grenzen sich sozial aus. Es ist ein Teufelskreis: Um sich nicht mit Fettleibigkeit in der Badehose zu präsentieren, wird beispielsweise weniger (Schwimm-)Sport getrieben.

## Maßnahmen der Politik zur Übergewichtsbekämpfung

Die Bundesregierung hat in Deutschland 2007 die Aktion „Gesunde Ernährung und Bewegung“ gestartet. Ziel ist, die 37 Millionen übergewichtigen oder adipösen Erwachsene und 2 Millionen Kinder in Deutschland zu einem gesünderen Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu bewegen und dadurch die Verbreitung von Übergewicht nachhaltig zu verringern. Im Zuge der Debatte wurde von einigen Politikern eine Erhöhung des Mehrwertsteuersatzes für Süßigkeiten auf 19 Prozent gefordert.<sup>[27]</sup> Der damalige Verbraucherschutzminister Horst Seehofer lehnte eine höhere Mehrwertsteuer für Süßigkeiten jedoch ab.

Im Jahre 2008 hat das Bundeskabinett den Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ verabschiedet. Dieser ersetzt die Aktion „Gesunde Ernährung und Bewegung“ und hat eine Laufzeit bis 2020.

## Bekämpfung von Übergewicht

Unzählige Bücher, Zeitschriften, Fernsehsendungen und Websites sind mit dem Thema, wie Übergewicht am effizientesten bekämpft werden kann, befasst. Häufige Ratschläge sind intensive sportliche Betätigung sowie eine Umstellung der Ernährung (Diät). Die Ansichten darüber, welche Ernährung die richtige sei, unterschieden sich allerdings von Autor zu Autor. Kritiker bemängeln hierzu, dass – besonders bei ausgefallenen Diäten wie Atkins-Diät und Rohkost – eine ohne ärztliche Aufsicht durchgeführte Diät ein Gesundheitsrisiko birgt.

Hauptsächlich bei schwerem Übergewicht eingesetzt werden nichtinvasive Hilfsmittel wie medikamentöse Appetitzügler oder Medikamente (z. B. Orlistat) oder Medizinprodukte (Fettbinder im Verdauungstrakt, z. B. L112), die die Fettaufnahme verringern sollen oder chirurgische Eingriffe, bei denen das Körperfett entfernt oder der Magen (durch Resektion, Shunt) verkleinert oder das Magenvolumen (durch Ballon oder Ring) verringert wird.

Falls das Übergewicht auf ein krankhaft gestörtes Essverhalten (z. B. Binge Eating) zurückzuführen ist, haben medizinische Maßnahmen gegen Übergewicht als reine Symptombekämpfung wenig Sinn, wenn nicht gleichzeitig die Essstörung auf psychologischem Weg therapiert wird. Eine mögliche Hilfe stellen Selbsthilfegruppen dar.

## Weblinks

- Deutschen Adipositas-Gesellschaft DAG <sup>[28]</sup> Website, abgerufen am 3. Oktober 2011
- Adipositas <sup>[29]</sup> Offizielles Fachorgan der DAG, Schattauer-Verlag, abgerufen am 3. Oktober 2011
- AdipositasSpektrum <sup>[30]</sup> Nachrichten der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, LinguaMed Verlags-GmbH, abgerufen am 3. Oktober 2011
- Übergewicht, Adipositas <sup>[31]</sup> Darstellung einzelner Studien 2007-2010, Forum Gesundheitspolitik, abgerufen am 3. Oktober 2011
- Übergewicht – nur Veranlagung? <sup>[32]</sup> Studienübersicht von 1995, Vereine für unabhängige Gesundheitsberatung, abgerufen am 3. Oktober 2011
- International Association for the Study of Obesity (IASO) <sup>[33]</sup>
- Dicke Kinder – dünne Daten <sup>[34]</sup> bild der wissenschaft, 2/2009, abgerufen am 3. Oktober 2011
- Übergewicht <sup>[35]</sup> – kindergesundheit-info.de: unabhängiges Informationsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

## Einzelnachweise

- [2] (Artikel aus Web-Archiv)
- [3] *Gene, die dick machen: Warum manche Menschen immer Hunger haben.* ([http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2008/0429/001\\_dickmacher.jsp](http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2008/0429/001_dickmacher.jsp)) 29. April 2008 Auf: *WDR.de*
- [4] *Neuer Zusammenhang zwischen Fructose-Konsum und Gewichtszunahme entdeckt.* ([http://www.dife.de/de/presse/pressemitteilungen/29\\_07\\_2005.php](http://www.dife.de/de/presse/pressemitteilungen/29_07_2005.php)) Auf: *dife.de* (Deutsches Institut für Ernährungsforschung).
- [5] Parks, E. J. et al.: *Dietary Sugars Stimulate Fatty Acid Synthesis in Adults.* In: *J. Nutr.* Bd. 138 (2008), S. 1039–1046. PMID 18492831 (Bericht über diese Studie siehe hier (<http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/293623.html>))
- [6] *Gain a Spouse and you'll likely gain some pounds, too.* ([http://www.usatoday.com/news/health/2007-10-22-marriage-weight\\_N.htm?csp=34](http://www.usatoday.com/news/health/2007-10-22-marriage-weight_N.htm?csp=34)) In: *USA Today*, 23. Oktober 2007.
- [8] *Telefonischer Gesundheitssurvey des Robert-Koch-Instituts zu chronischen Krankheiten und Ihren Bedingungen.* ([http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/gstel03.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/gstel03.pdf?__blob=publicationFile)), Seite 15-16, Berlin 2004.
- [11] Fettleibigkeit in Europa: Deutsche haben in Moppel-Liga den Bauch vorn (<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,478167,00.html>) in *Spiegel Online* vom 19. April 2007
- [12] Infografik: Übergewicht und Fettleibigkeit (Frauen/Männer) in 25 EU-Staaten (<http://www.spiegel.de/fotostrecke/fotostrecke-20972-2.html>) in *Spiegel Online* vom 19. April 2007 (Datenbasis: IASO)
- [13] *Adult overweight and obesity in the European Union (EU25).* ([http://web.archive.org/web/20070929063125/http://www.ietf.org/documents/Europeandatable\\_000.pdf](http://web.archive.org/web/20070929063125/http://www.ietf.org/documents/Europeandatable_000.pdf)) (PDF; 96 kB)
- [14] Gerd Marstedt in „Forum Gesundheitspolitik“ (<http://www.forum-gesundheitspolitik.de/artikel/artikel.pl?artikel=0872>) vom 24. August 2007
- [15] Übergewicht: Deutsche sind dicke Spitze in Europa (<http://www.berlin.de/special/gesundheits-und-beauty/nachrichten/1274772-211-übergewichtdeutschesinddickespitzeineur.html>) auf *berlin.de* vom 10. September 2010 (Datenbasis: Statistik der EU Kommission)
- [16] B.-M. Kurth, Rosario A. Schaffrath: *Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland.* In: *Bundesgesundheitsblatt*. 2007 Mai-Juni; 50(5-6), S. 736-743.
- [17] Robert-Koch-Institut (Hrsg.): *Referenzperzentile für anthropometrische Maßzahlen und Blutdruck aus der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) 2003 – 2006: Kapitel 5 Body Mass Index (BMI)* ([http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/KiGGS\\_Referenzperzentile.pdf](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/KiGGS_Referenzperzentile.pdf)), Seite 32 ff, Berlin 2011. Abgerufen am 16. Januar 2013
- [18] Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (Stand 20. Oktober 2008)
- [19] B.-M. Kurth, A. Schaffrath Rosario: *Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS)* (<http://edoc.rki.de/oa/articles/reryPJPcmUGw/PDF/20pyWvIPNYV52.pdf>) (PDF; 1,2 MB) *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 5/6, 2007, Tabelle 1, Seite 738, abgerufen am 21. März 2013
- [20] Sich gesund trinken – Ausreichend Wasser beugt Übergewicht vor (<http://www.3sat.de/page/?source=/nano/medizin/152588/index.html>), Nano, 3sat, 15. Juni 2011
- [21] Studie belegt Nutzen der Aktion (<http://trinkfit-mach-mit.de/index.php?id=12#c63>), trinkfit-mach-mit.de
- [22] *Relative risk of mortality by BMI i. U.S. men.* (Balkendiagramm)

- 
- [23] Flegal KM, Kit BK, Orpana H, Graubard BI. Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*. 2013 Jan 2;309(1):71-82. doi: 10.1001/jama.2012.113905.
- [24] *Metabolisches Syndrom: Neue Definition der IDF*. ([http://web.archive.org/web/20070810062402/http://www.ipm-aktuell.de/docs/Metabolisches\\_Syndrom\\_2005.pdf](http://web.archive.org/web/20070810062402/http://www.ipm-aktuell.de/docs/Metabolisches_Syndrom_2005.pdf)) (PDF; 30 kB)
- [25] Herold, G. *Innere Medizin* 2011
- [26] National Institute of Environmental Health Sciences, USA.
- [27] *Kampf gegen Übergewicht: Politiker wollen Naschsteuer*. (<http://www.spiegel.de/politik/deutschland/0,1518,482639,00.html>) Auf: *Spiegel-Online*. 13. Mai 2007.
- [28] <http://www.adipositas-gesellschaft.de/index.php?id=273>
- [29] <http://www.schattauer.de/de/magazine/uebersicht/zeitschriften-a-z/adipositas/ueber-diese-zeitschrift/beschreibung.html>
- [30] <http://www.adipositasspektrum.de>
- [31] <http://www.forum-gesundheitspolitik.de/artikel/artikel.pl?rubrikartikel=6052>
- [32] [http://ugb.de/e\\_n\\_1\\_139356\\_n\\_n\\_n\\_n\\_n\\_n.html](http://ugb.de/e_n_1_139356_n_n_n_n_n_n.html)
- [33] <http://www.iaso.org/>
- [34] <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/hintergrund/300597.html>
- [35] <http://www.kindergesundheit-info.de/index.php?id=7769>
-

# Quelle(n) und Bearbeiter des/der Artikel(s)

**Übergewicht** *Quelle:* <http://de.wikipedia.org/w/index.php?oldid=120347373> *Bearbeiter:* A.Savin, Albi, AHOR, Abubiju, Aka, Alfie66, Alice-neuburg, Alnilam, Alraunenstern, Ambross07, Amodorro, Amtiss, Andante, Andreas 06, Angr, Arne Neem, Arwen Undomiel, Asdfj, Avoided, Bajbi, Baumanns, Baumfreund-FFM, Berliner Schildkröte, Bertonymus, Bestoernesto, Bigbug21, Bjesinger, Blademaster88, Blaufisch, BrainXP, Buster Baxter, Bwiesem, Carsten1972, Catrin, Chickener, ChrisHamburg, Christoph Eichhorn, CommuNina, Complex, Conny, Crusoe, Cubi-08, DBO-wiki, DF5GO, Daniel 1992, DasBee, Der Boss der Bosse, DerGraueWolf, DerHexer, Diba, Dinah, Dolby, Draheg01, Druffeler, Dünnemelädchen12, EnduroLM, Engie, Entlinkt, Euphoriceyes, Eyne, Feba, Felix Teske, Fenella, Fg68at, Frank Schulenburg, Franz Halac, FritzG, GKepler, Gabbthead., Gaeddal, Gary Dee, Gianna13, Giftmischer, Gilliamjf, Gleiberg, Griselda M. Kalckloesch, Grochim, Gsälbär, Gucci10, Guerdalbolat, HaeB, Hans J. Castorp, Hans Koberger, Har-si-ese, Haraldckleine, Hardenacke, Hirt des Seyns, Horst Gräbner, HorstKlier, Howwi, Hozro, HurwicRocks, Hybridbus, Hydro, ILL.ONE, Ifeb, Inkowik, Iste Praetor, Itti, Jackick, JaynFM, Joey-das-WBF, Johnny Yen, JuTe CLZ, Juliane, K41f1r, Kandschwar, Katach, Kickof, King of BNC, KlausP, Krawi, Kuebi, LKD, LaisS, Lengerke, Leo06, Logograph, Loudens, LukasP, Lupino, Markbenecke, Markus Bärlocher, Martin Bahmann, Martin1978, Martiny, MauriceKA, Merion Delaluna, Mgrasek100, Mijobe, Millbart, Mnh, Monte Schlacko, Mucus™, Neun-x, Nicolas G., Nicolas17, Nikkis, Nina, Nockel12, Normalo, Okatjerute, Onkel74, Ordnung, Ot, Ourima, Parvus77, Pendulin, Peter200, Philippendula, Philipp Wetzel, Pittimann, Polaryls, Polska a., Primus von Quack, Prof. Holzfaller, Purodha, Qqgw, Rabensteiner, Rdb, Regi51, Reinhard Kraasch, Reissdorf, Revulus, Richard Huber, Rita2008, Romannikolaus, RonMeier, Roo1812, Samwise, Schmei, Schniggendiller, Schnulli00, Seewolf, Septembermorgen, Sinn, Slimcase, Small Axe, Spuk968, StYxXx, Stefan64, Steffen85, Stiggosaurus1, Strimo, Summ, T Heinrich, T. Schmidbauer, THWZ, Tesslo, TheRealPlextor, Thogo, Thorbjorm, Thornard, Time 11, Tobì B., Tobias1983, Toni-P, Turbonachsichter, Tönjes, UKGB, Ukaupe, Uwe Gille, WAH, Wicket, Widiopia, Wiebelfrotzer, Wikicharly, Wilmosch, WinfriedSchneider, Wnme, WortUmBruch, Xeph, XsHoal0pSogReAVgiAxsVMsIC1BbYUsRh, YourEyesOnly, Zaibatsu, Zaphiro, Zaungast, Zerohund, Zitronenmasse, Zollernalb, 372 anonyme Bearbeitungen

## Lizenz

### Wichtiger Hinweis zu den Lizenzen

Die nachfolgenden Lizenzen beziehen sich auf den Artikeltext. Im Artikel gezeigte Bilder und Grafiken können unter einer anderen Lizenz stehen sowie von Autoren erstellt worden sein, die nicht in der Autorenliste erscheinen. Durch eine noch vorhandene technische Einschränkung werden die Lizenzinformationen für Bilder und Grafiken daher nicht angezeigt. An der Behebung dieser Einschränkung wird gearbeitet. Das PDF ist daher nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Eine Weiterverbreitung kann eine Urheberrechtsverletzung bedeuten.

### Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported - Deed

Diese „Commons Deed“ ist lediglich eine vereinfachte Zusammenfassung des rechtsverbindlichen Lizenzvertrages ([http://de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Lizenzbestimmungen\\_Commons\\_Attribution-ShareAlike\\_3.0\\_Unported](http://de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Lizenzbestimmungen_Commons_Attribution-ShareAlike_3.0_Unported)) in allgemeinverständlicher Sprache.

Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt **vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen**
- Abwandlungen und Bearbeitungen** des Werkes bzw. Inhaltes anfertigen

Zu den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung** — Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.
- Weitergabe unter gleichen Bedingungen** — Wenn Sie das lizenzierte Werk bzw. den lizenzierten Inhalt bearbeiten, abwandeln oder in anderer Weise erkennbar als Grundlage für eigenes Schaffen verwenden, dürfen Sie die daraufhin neu entstandenen Werke bzw. Inhalte nur unter Verwendung von Lizenzbedingungen weitergeben, die mit denen dieses Lizenzvertrages identisch, vergleichbar oder kompatibel sind.

Wobei gilt:

- Verzichtserklärung** — Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die ausdrückliche Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- Sonstige Rechte** — Die Lizenz hat keinerlei Einfluss auf die folgenden Rechte:

- Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts und sonstigen Befugnisse zur privaten Nutzung;
- Das Urheberpersönlichkeitsrecht des Rechteinhabers;
- Rechte anderer Personen, entweder am Lizenzgegenstand selber oder bezüglich seiner Verwendung, zum Beispiel Persönlichkeitsrechte abgebildeter Personen.

- Hinweis** — Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen alle Lizenzbedingungen mitteilen, die für dieses Werk gelten. Am einfachsten ist es, an entsprechender Stelle einen Link auf <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de> einzubinden.

### Haftungsbeschränkung

Die „Commons Deed“ ist kein Lizenzvertrag. Sie ist lediglich ein Referenztext, der den zugrundeliegenden Lizenzvertrag übersichtlich und in allgemeinverständlicher Sprache, aber auch stark vereinfacht wiedergibt. Die Deed selbst entfaltet keine juristische Wirkung und erscheint im eigentlichen Lizenzvertrag nicht.

### GNU Free Documentation License

Version 1.2, November 2002

Copyright (C) 2000,2001,2002 Free Software Foundation, Inc.

51 Franklin St, Fifth Floor, Boston, MA 02110-1301 USA

Everyone is permitted to copy and distribute verbatim copies

of this license document, but changing it is not allowed.

### 0. PREAMBLE

The purpose of this License is to make a manual, textbook, or other functional and useful document “free” in the sense of freedom: to assure everyone the effective freedom to copy and redistribute it, with or without modifying it, either commercially or noncommercially. Secondly, this License preserves for the author and publisher a way to get credit for their work, while not being considered responsible for modifications made by others.

This License is a kind of “copyleft”, which means that derivative works of the document must themselves be free in the same sense. It complements the GNU General Public License, which is a copyleft license designed for free software.

We have designed this License in order to use it for manuals for free software, because free software needs free documentation: a free program should come with manuals providing the same freedoms that the software does. But this License is not limited to software manuals; it can be used for any textual work, regardless of subject matter or whether it is published as a printed book. We recommend this License principally for works whose purpose is instruction or reference.

### 1. APPLICABILITY AND DEFINITIONS

This License applies to any manual or other work, in any medium, that contains a notice placed by the copyright holder saying it can be distributed under the terms of this License. Such a notice grants a world-wide, royalty-free license, unlimited in duration, to use that work under the conditions stated herein. The “Document”, below, refers to any such manual or work. Any member of the public is a licensee, and is addressed as “you”. You accept the license if you copy, modify or distribute the work in a way requiring permission under copyright law.

A “Modified Version” of the Document means any work containing the Document or a portion of it, either copied verbatim, or with modifications and/or translated into another language.

A “Secondary Section” is a named appendix or a front-matter section of the Document that deals exclusively with the relationship of the publishers or authors of the Document to the Document’s overall subject (or to related matters) and contains nothing that could fall directly within that overall subject. (Thus, if the Document is in part a textbook of mathematics, a Secondary Section may not explain any mathematics.) The relationship could be a matter of historical connection with the subject or with related matters, or of legal, commercial, philosophical, ethical or political position regarding them.

The “Invariant Sections” are certain Secondary Sections whose titles are designated, as being those of Invariant Sections, in the notice that says that the Document is released under this License. If a section does not fit the above definition of Secondary then it is not allowed to be designated as Invariant. The Document may contain zero Invariant Sections. If the Document does not identify any Invariant Sections then there are none.

The “Cover Texts” are certain short passages of text that are listed, as Front-Cover Texts or Back-Cover Texts, in the notice that says that the Document is released under this License. A Front-Cover Text may be at most 5 words, and a Back-Cover Text may be at most 25 words.

A “Transparent” copy of the Document means a machine-readable copy, represented in a format whose specification is available to the general public, that is suitable for revising the document straightforwardly with generic text editors or (for images composed of pixels) generic paint programs or (for drawings) some widely available drawing editor, and that is suitable for input to text formatters or for automatic translation to a variety of formats suitable for input to text formatters. A copy made in an otherwise Transparent file format whose markup, or absence of markup, has been arranged to thwart or discourage subsequent modification by readers is not Transparent. An image format is not Transparent if used for any substantial amount of text. A copy that is not “Transparent” is called “Opaque”.

Examples of suitable formats for Transparent copies include plain ASCII without markup, Texinfo input format, LaTeX input format, SGML or XML using a publicly available DTD, and standard-conforming simple HTML, PostScript or PDF designed for human modification. Examples of transparent image formats include PNG, XCF and JPG. Opaque formats include proprietary formats that can be read and edited only by proprietary word processors, SGML or XML for which the DTD and/or processing tools are not generally available, and the machine-generated HTML, PostScript or PDF produced by some word processors for output purposes only.

The “Title Page” means, for a printed book, the title page itself, plus such following pages as are needed to hold, legibly, the material this License requires to appear in the title page. For works in formats which do not have any title page as such, “Title Page” means the text near the most prominent appearance of the work’s title, preceding the beginning of the body of the text.

A section “Entitled XYZ” means a named subunit of the Document whose title either is precisely XYZ or contains XYZ in parentheses following text that translates XYZ in another language. (Here XYZ stands for a specific section name mentioned below, such as “Acknowledgements”, “Dedications”, “Endorsements”, or “History”.) To “Preserve the Title” of such a section when you modify the Document means that it remains a section “Entitled XYZ” according to this definition.

The Document may include Warranty Disclaimers next to the notice which states that this License applies to the Document. These Warranty Disclaimers are considered to be included by reference in this License, but only as regards disclaiming warranties; in any other implication that these Warranty Disclaimers may have is void and has no effect on the meaning of this License.

### 2. VERBATIM COPYING

You may copy and distribute the Document in any medium, either commercially or noncommercially, provided that this License, the copyright notices, and the license notice saying this License applies to the Document are reproduced in all copies, and that you add no other conditions whatsoever to those of this License. You may not use technical measures to obstruct or control the reading or further copying of the copies you make or distribute. However, you may accept compensation in exchange for copies. If you distribute a large enough number of copies you must also follow the conditions in section 3.

You may also lend copies, under the same conditions stated above, and you may publicly display copies.

### 3. COPYING IN QUANTITY

If you publish printed copies (or copies in media that commonly have printed covers) of the Document, numbering more than 100, and the Document’s license notice requires Cover Texts, you must enclose the copies in covers that carry, clearly and legibly, all these Cover Texts: Front-Cover Texts on the front cover, and Back-Cover Texts on the back cover. Both covers must also clearly and legibly identify you as the publisher of these copies. The front cover must present the full title with all words of the title equally prominent and visible. You may add other material on the covers in addition. Copying with changes limited to the covers, as long as they preserve the title of the Document and satisfy these conditions, can be treated as verbatim copying in other respects.

If the required texts for either cover are too voluminous to fit legibly, you should put the first ones listed (as many as fit reasonably) on the actual cover, and continue the rest onto adjacent pages.

If you publish or distribute Opaque copies of the Document numbering more than 100, you must either include a machine-readable Transparent copy along with each Opaque copy, or state in or with each Opaque copy a computer-network location from which the general network-using public has access to download using public-standard network protocols a complete Transparent copy of the Document, free of added material. If you use the latter option, you must take reasonably prudent steps, when you begin distribution of Opaque copies in quantity, to ensure that this Transparent copy will remain thus accessible at the stated location until at least one year after the last time you distribute an Opaque copy (directly or through your agents or retailers) of that edition to the public.

It is requested, but not required, that you contact the authors of the Document well before redistributing any large number of copies, to give them a chance to provide you with an updated version of the Document.

### 4. MODIFICATIONS

You may copy and distribute a Modified Version of the Document under the conditions of sections 2 and 3 above, provided that you release the Modified Version under precisely this License, with the Modified Version filling the role of the Document, thus licensing distribution and modification of the Modified Version to whoever possesses a copy of it. In addition, you must do these things in the Modified Version:

- A. Use in the Title Page (and on the covers, if any) a title distinct from that of the Document, and from those of previous versions (which should, if there were any, be listed in the History section of the Document). You may use the same title as a previous version if the original publisher of that version gives permission.



- **B.** List on the Title Page, as authors, one or more persons or entities responsible for authorship of the modifications in the Modified Version, together with at least five of the principal authors of the Document (all of its principal authors, if it has fewer than five), unless they release you from this requirement.
- **C.** State on the Title page the name of the publisher of the Modified Version, as the publisher.
- **D.** Preserve all the copyright notices of the Document.
- **E.** Add an appropriate copyright notice for your modifications adjacent to the other copyright notices.
- **F.** Include, immediately after the copyright notices, a license notice giving the public permission to use the Modified Version under the terms of this License, in the form shown in the Addendum below.
- **G.** Preserve in that license notice the full lists of Invariant Sections and required Cover Texts given in the Document's license notice.
- **H.** Include an unaltered copy of this License.
- **I.** Preserve the section Entitled "History", Preserve its Title, and add to it an item stating at least the title, year, new authors, and publisher of the Modified Version as given on the Title Page. If there is no section Entitled "History" in the Document, create one stating the title, year, authors, and publisher of the Document as given on its Title Page, then add an item describing the Modified Version as stated in the previous sentence.
- **J.** Preserve the network location, if any, given in the Document for public access to a Transparent copy of the Document, and likewise the network locations given in the Document for previous versions it was based on. These may be placed in the "History" section. You may omit a network location for a work that was published at least four years before the Document itself, or if the original publisher of the version it refers to gives permission.
- **K.** For any section Entitled "Acknowledgements" or "Dedications", Preserve the Title of the section, and preserve in the section all the substance and tone of each of the contributor acknowledgements and/or dedications given therein.
- **L.** Preserve all the Invariant Sections of the Document, unaltered in their text and in their titles. Section numbers or the equivalent are not considered part of the section titles.
- **M.** Delete any section Entitled "Endorsements". Such a section may not be included in the Modified Version.
- **N.** Do not retitle any existing section to be Entitled "Endorsements" or to conflict in title with any Invariant Section.
- **O.** Preserve any Warranty Disclaimers.

If the Modified Version includes new front-matter sections or appendices that qualify as Secondary Sections and contain no material copied from the Document, you may at your option designate some or all of these sections as invariant. To do this, add their titles to the list of Invariant Sections in the Modified Version's license notice. These titles must be distinct from any other section titles.

You may add a section Entitled "Endorsements", provided it contains nothing but endorsements of your Modified Version by various parties—for example, statements of peer review or that the text has been approved by an organization as the authoritative definition of a standard.

You may add a passage of up to five words as a Front-Cover Text, and a passage of up to 25 words as a Back-Cover Text, to the end of the list of Cover Texts in the Modified Version. Only one passage of Front-Cover Text and one of Back-Cover Text may be added by (or through arrangements made by) any one entity. If the Document already includes a cover text for the same cover, previously added by you or by arrangement made by the same entity you are acting on behalf of, you may not add another; but you may replace the old one, on explicit permission from the previous publisher that added the old one.

The author(s) and publisher(s) of the Document do not by this License give permission to use their names for publicity for or to assert or imply endorsement of any Modified Version.

## 5. COMBINING DOCUMENTS

You may combine the Document with other documents released under this License, under the terms defined in section 4 above for modified versions, provided that you include in the combination all of the Invariant Sections of all the original documents, unmodified, and list them all as Invariant Sections of your combined work in its license notice, and that you preserve all their Warranty Disclaimers.

The combined work need only contain one copy of this License, and multiple identical Invariant Sections may be replaced with a single copy. If there are multiple Invariant Sections with the same name but different contents, make the title of each such section unique by adding at the end of it, in parentheses, the name of the original author or publisher of that section if known, or else a unique number. Make the same adjustment to the section titles in the list of Invariant Sections in the license notice of the combined work.

In the combination, you must combine any sections Entitled "History" in the various original documents, forming one section Entitled "History"; likewise combine any sections Entitled "Acknowledgements", and any sections Entitled "Dedications". You must delete all sections Entitled "Endorsements".

## 6. COLLECTIONS OF DOCUMENTS

You may make a collection consisting of the Document and other documents released under this License, and replace the individual copies of this License in the various documents with a single copy that is included in the collection, provided that you follow the rules of this License for verbatim copying of each of the documents in all other respects.

You may extract a single document from such a collection, and distribute it individually under this License, provided you insert a copy of this License into the extracted document, and follow this License in all other respects regarding verbatim copying of that document.

## 7. AGGREGATION WITH INDEPENDENT WORKS

A compilation of the Document or its derivatives with other separate and independent documents or works, in or on a volume of a storage or distribution medium, is called an "aggregate" if the copyright resulting from the compilation is not used to limit the legal rights of the compilation's users beyond what the individual works permit. When the Document is included in an aggregate, this License does not apply to the other works in the aggregate which are not themselves derivative works of the Document.

If the Cover Text requirement of section 3 is applicable to these copies of the Document, then if the Document is less than one half of the entire aggregate, the Document's Cover Texts may be placed on covers that bracket the Document within the aggregate, or the electronic equivalent of covers if the Document is in electronic form. Otherwise they must appear on printed covers that bracket the whole aggregate.

## 8. TRANSLATION

Translation is considered a kind of modification, so you may distribute translations of the Document under the terms of section 4. Replacing Invariant Sections with translations requires special permission from their copyright holders, but you may include translations of some or all Invariant Sections in addition to the original versions of these Invariant Sections. You may include a translation of this License, and all the license notices in the Document, and any Warranty Disclaimers, provided that you also include the original English version of this License and the original versions of those notices and disclaimers. In case of a disagreement between the translation and the original version of this License or a notice or disclaimer, the original version will prevail.

If a section in the Document is Entitled "Acknowledgements", "Dedications", or "History", the requirement (section 4) to Preserve its Title (section 1) will typically require changing the actual title.

## 9. TERMINATION

You may not copy, modify, sublicense, or distribute the Document except as expressly provided for under this License. Any other attempt to copy, modify, sublicense or distribute the Document is void, and will automatically terminate your rights under this License. However, parties who have received copies, or rights, from you under this License will not have their licenses terminated so long as such parties remain in full compliance.

## 10. FUTURE REVISIONS OF THIS LICENSE

The Free Software Foundation may publish new, revised versions of the GNU Free Documentation License from time to time. Such new versions will be similar in spirit to the present version, but may differ in detail to address new problems or concerns. See <http://www.gnu.org/copyleft/>.

Each version of the License is given a distinguishing version number. If the Document specifies that a particular numbered version of this License "or any later version" applies to it, you have the option of following the terms and conditions either of that specified version or of any later version that has been published (not as a draft) by the Free Software Foundation. If the Document does not specify a version number of this License, you may choose any version ever published (not as a draft) by the Free Software Foundation.

## ADDENDUM: How to use this License for your documents

To use this License in a document you have written, include a copy of the License in the document and put the following copyright and license notices just after the title page:

Copyright (c) YEAR YOUR NAME.

Permission is granted to copy, distribute and/or modify this document under the terms of the GNU Free Documentation License, Version 1.2

or any later version published by the Free Software Foundation;

with no Invariant Sections, no Front-Cover Texts, and no Back-Cover Texts.

A copy of the license is included in the section entitled

"GNU Free Documentation License".

If you have Invariant Sections, Front-Cover Texts and Back-Cover Texts, replace the "with...Texts." line with this:

with the Invariant Sections being LIST THEIR TITLES, with the

Front-Cover Texts being LIST, and with the Back-Cover Texts being LIST.

If you have Invariant Sections without Cover Texts, or some other combination of the three, merge those two alternatives to suit the situation.

If your document contains nontrivial examples of program code, we recommend releasing these examples in parallel under your choice of free software license, such as the GNU General Public License, to permit their use in free software.