

ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS VERMEIDEN



URSACHEN - WARUM ADIPOSITAS?



VIELE GRÜNDE - MENSCH WIRD FETT (ADIPÖS)
WENN: VIEL ESSEN / ENERGIE - ABER WENIG BEWEGEN → ÜBERSCHUSS ÜBER LANGE ZEIT = ADIPOSITAS ENTSTEHT
LEBENSSTIL - VERÄNDERT:
→ UNGESUND LEBEN - LEICHTER
→ RISIKO FÜR ADIPOSITAS - HÖHER
WICHTIGE GRÜNDE:

- UNGESUNDE ERNÄHRUNG
- WENIG BEWEGUNG
- VIEL SITZEN
- GENE (VERERBUNG)
- SEELE / PSYCHE - PROBLEME

SYSTEM - OFT NICHT HILFREICH
→ MENSCHEN - SCHWERER, GESUND ZU LEBEN



WAS IST ADIPOSITAS?

ADIPOSITAS = CHRONISCHE KRANKHEIT
KÖRPER - ZU VIEL FETT
GESUNDHEIT - GEFAHR
ADIPOSITAS = BMI 30 ODER MEHR
BMI = GEWICHT / (GRÖSSE × GRÖSSE)
→ z. B. 90kg ÷ (1,70 × 1,70)

FOLGEN - WENN ÜBERGEWICHT / ADIPOSITAS

DIABETES (ZUCKERKRANKHEIT)
BLUTHOCHDRUCK
HERZKRANKHEITEN
SCHLAGANFALL
ATMUNG - SCHWER
KREBS
MAGEN / DARM - KRANKHEITEN

VORURTEILE - GESELLSCHAFT
VIELE MENSCHEN - URTEILEN:
"SELBST SCHULD!"
→ FALSCH! MACHT SITUATION - SCHLIMMER



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

Aktion
MENSCH