



Remote
Health

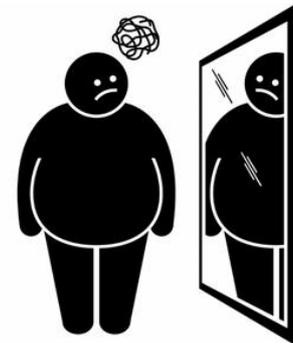


health4youth.eu

Kursunterlagen

Gute Gewohnheiten schaffen:

Übergewicht und
Adipositas vermeiden





Inhalt

- ☞ Was ist Adipositas?
- ☞ Ursachen von Adipositas
- ☞ Folgen von Übergewicht und Adipositas
- ☞ Was sich verändern muss
 - Maßnahmen im Bereich der öffentlichen Gesundheit

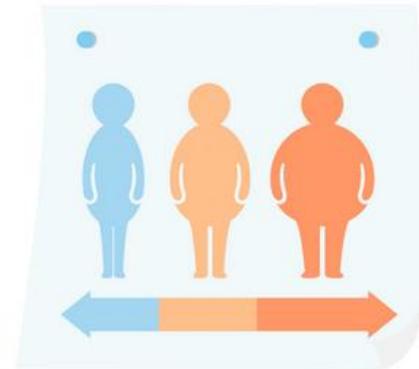


Was ist Adipositas? ^{1, 2, 3}



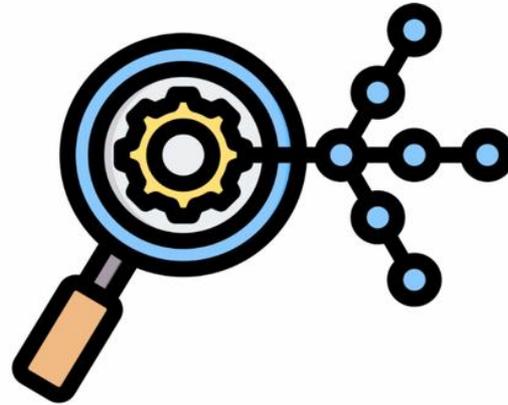


Adipositas ist eine chronische Krankheit, die durch die Zunahme der Körperfettreserven gekennzeichnet ist und damit ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellt. Fettleibigkeit wird durch einen BMI von 30 definiert. Dieser errechnet sich aus dem Körpergewicht (kg), geteilt durch die Körpergröße (cm) im Quadrat.





Ursachen von Adipositas ^{2, 3, 4}





Es gibt zahlreiche Faktoren, die Einfluss auf die Entstehung von Fettleibigkeit haben.

Im Wesentlichen entwickelt sich Adipositas als Ergebnis eines chronischen Energieungleichgewichts und wird durch eine anhaltend erhöhte Energiezufuhr aufrechterhalten. Durch den Wandel der Lebenswelten in den letzten Jahren, welcher eine ungesunde Ernährung, geringe körperliche Aktivität und einen sitzenden Lebensstil zur Folge hat, ist das Risiko an Adipositas zu erkranken deutlich gestiegen.

Auch Genetik und die psychische Gesundheit spielen bei der Entstehung von Fettleibigkeit eine Rolle.





50% der
Menschen
ernähren sich
ungesund



1 von 3 Menschen
bewegt sich
nicht
ausreichend



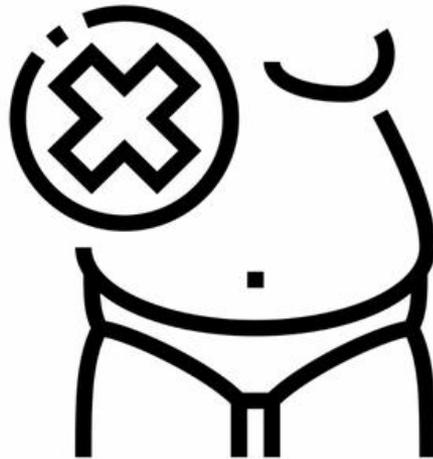
40% der
Wachzeit wird
mit sitzenden
Tätigkeiten
verbracht



2 von 5
Personen
essen nicht
ausreichend
Obst und
Gemüse



Folgen von Übergewicht und Adipositas





Folgeerkrankungen

Zu den Folgeerkrankungen von Adipositas zählen unter anderem metabolische Komplikationen wie Diabetes, kardiovaskuläre Störungen wie Bluthochdruck oder Schlaganfall, Erkrankungen der Atemwege, Krebserkrankungen und Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt.

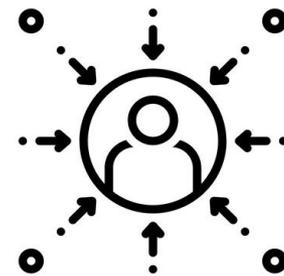




Stigmatisierung und Auswirkungen auf die Gesellschaft

In vielen Ländern werden adipöse Menschen für ihre Krankheit verantwortlich gemacht. Diese Stigmatisierung verstärkt die Annahme, dass Fettleibigkeit allein in der Verantwortung der Person liegt.

Das beeinträchtigt das geistige und körperliche Wohlbefinden und kann Menschen davon abhalten, die notwendige medizinische Versorgung in Anspruch zu nehmen.





Folgen für Einzelpersonen

| | | |
|---|--|--|
| <p>Schlechtere Gesundheit in der Kindheit</p>  | <p>Schlechtere Berufsaussichten</p>  | <p>Geringeres Selbstwertgefühl</p>  |
| <p>Höhere Wahrscheinlichkeit gemobbt zu werden</p>  | <p>Mehr Fehltage und schlechtere schulische Leistungen</p>  | <p>Schlechtere Gesundheit im Erwachsenenalter</p>  |



Systembedingte Vorurteile helfen den Menschen nicht dabei, einen gesünderen Lebensstil anzunehmen



Was sich verändern muss ^{1, 2, 4}

Maßnahmen im Bereich der
öffentlichen Gesundheit





- ☞ Verbesserung des Umfelds, in dem Kinder leben, spielen und lernen
- ☞ Umsetzung von Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Ernährungsumfelds für Mütter, Säuglinge und Kinder
- ☞ Erhöhung der politischen Priorität zur Gewährleistung eines sicheren und zugänglichen Umfelds für körperliche Betätigung für Kinder und Jugendliche
- ☞ Allgemeine Gesundheitsversorgung für alle Menschen, um sicherzustellen, dass jeder Zugang zu den erforderlichen Präventions- und Behandlungsdiensten für Adipositas haben





Quellen:

1. Yumuk, V. (2015, Dezember 5). European Guidelines for Obesity Management in Adults OFA442721.indd (easo.org)
2. Vuik S. (2019). Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention, Heavy-burden-of-obesity-Policy-Brief-2019.pdf (oecd.org)
3. World Obesity Day (2023). Obesity Fact Sheet Homepage | World Obesity Day
4. Bösch, S. (2018). Taking Action on Childhood Obesity), [WHO-NMH-PND-ECHO-181-eng.pdf](#)



©Health4Youth.eu, 2024, gefördert von Erasmus+
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung spiegelt ausschließlich die Ansichten des Autors wider und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Autor & Design: Lilli Elias, Studentin der Gesundheitswissenschaft,
Technische Universität München

Editorial: Lulu Jiang, Joy of Learning -
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Inhaltsadaption für H4Y: Sonja Sammer, Joy of Learning -
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.health4youth.eu

www.remote-health.eu



health4youth.eu



Remote
Health



Co-funded by
the European Union



JOY OF LEARNING