

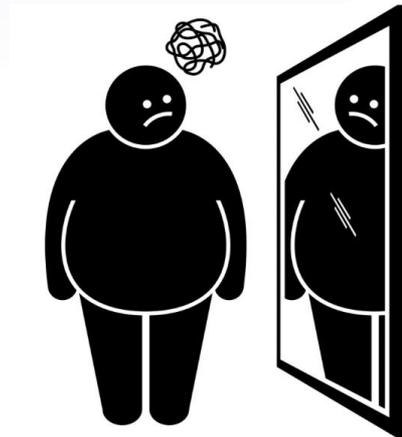


Remote
Health

Kursunterlagen

Gute Gewohnheiten schaffen

Übergewicht und Adipositas



Inhalt

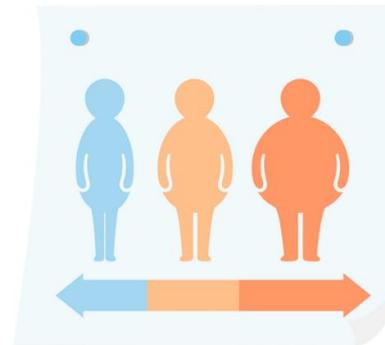
- **Definition**
Was ist Adipositas?
- **Ursachen von Adipositas**
- **Folgen von Übergewicht und Adipositas**
Folgeerkrankungen
Stigmatisierung und negative Auswirkungen auf die Gesellschaft
- **Was sich verändern muss**
Maßnahmen im Bereich der öffentlichen Gesundheit und Politik

Definition ^(1,3)

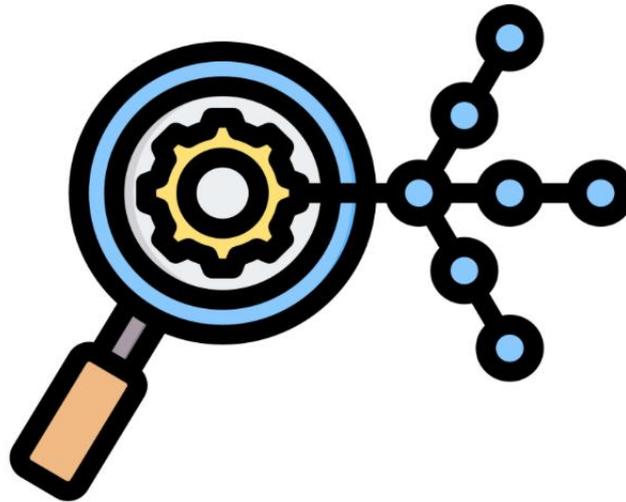
Was ist Adipositas



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 (1,2,3)



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



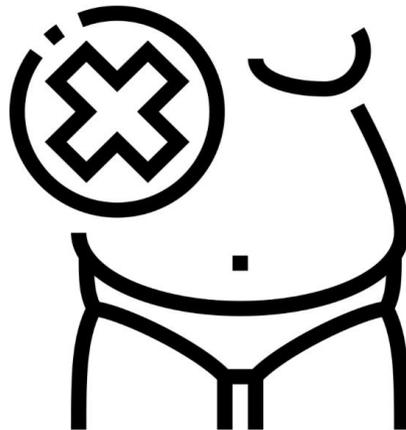
40% der
Wachzeit wird
mit sitzenden
Tätigkeiten
verbracht



2 von 5 Personen
essen nicht
ausreichend Obst
und Gemüse

Folgen von Übergewicht und Adipositas ^(2,3,4)

Begleiterkrankungen,
Stigmatisierung und negative Auswirkungen auf die
Gesellschaft sowie auf die Wirtschaft



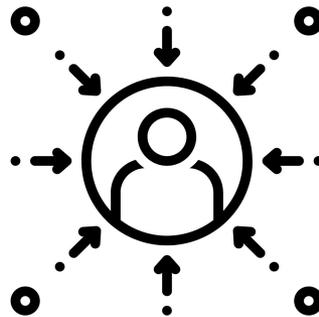
Folgeerkrankungen

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 negative 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.

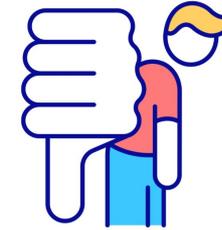




Schlechtere Gesundheit in der Kindheit



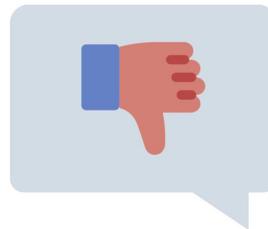
Schlechtere Berufsaussichten



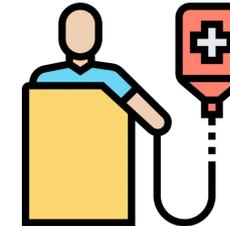
Geringeres Selbstwertgefühl



Höhere Wahrscheinlichkeit gemobbt zu werden



Mehr Fehltage und schlechtere schulische Leistungen

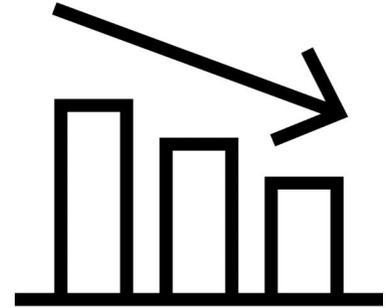


Schlechtere Gesundheit im Erwachsenenalter



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

Wirtschaftliche Auswirkungen



Auch wirtschaftlich betrachtet bringt Adipositas einige Nachteile mit sich:

- 8,4 % des Gesundheitsbudgetes wird in den nächsten 30 Jahren für die Behandlung der Folgen von Übergewicht ausgegeben werden
- Übergewicht verringert die Produktivität und Arbeitszeit der Arbeitnehmer
- Insgesamt reduziert Übergewicht das BIP um durchschnittlich 3,3 %

Was sich verändern muss ^(1,2,4)

Maßnahmen im Bereich der öffentlichen
Gesundheit



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-18.1-eng.pdf](#)



Co-funded by
the European Union

©Remote Health EU, 2023, gefördert von Erasmus+

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

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

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu