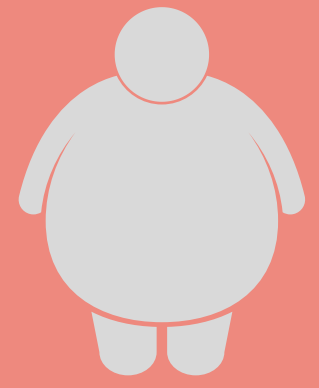


# ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS VERMEIDEN

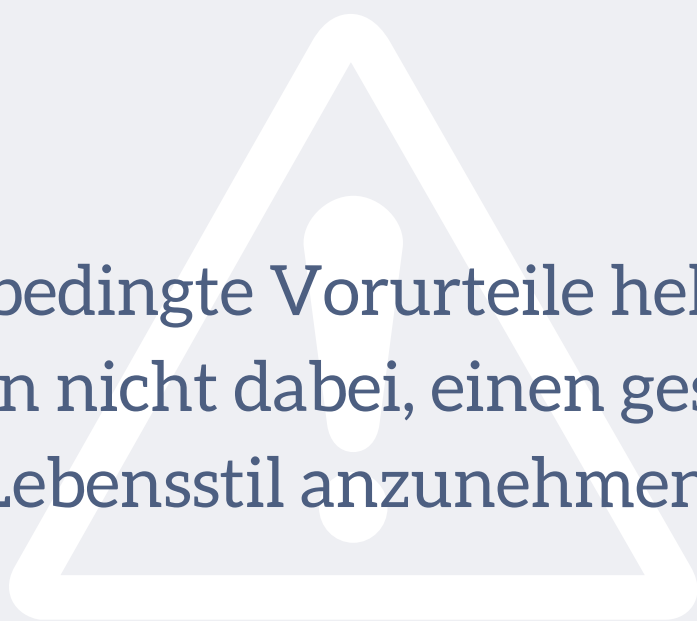


## URSACHEN VON ADIPOSITAS



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.

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



## DEFINITION: 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.

## FOLGEN VON ÜBERGEWICHT

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.

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.



Co-funded by the European Union



Remote Health

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.