

Mia Aura – Aus Freude am Leben

Zentrum für Ernährungsberatung, Entspannung und Bewegung,
Burnout Beratung



Adipositas

Juliane Scheungraber
Mobil: +49 178 14 77 539

Gartenstraße 6
mailto:info@miaaura.com

D-94544 Hofkirchen
www.miaaura.com

Wussten Sie eigentlich, dass...

50 % der Bevölkerung an Übergewicht leiden?

20 % sogar unter starkem Übergewicht also krankhafter Fettleibigkeit, auch Adipositas genannt.

Dabei handelt es sich auch nicht nur um ein Figurproblem charakterschwacher Menschen, wie gerne unterstellt wird. Es ist eine anerkannte, chronische Erkrankung die zu den hormonellen, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten zählt.

Gekennzeichnet ist dies als eine über das normale Maß hinausgehende Ansammlung von Fettgewebe im Körper oder einem Body-Mass-Index (BMI) von > 30.

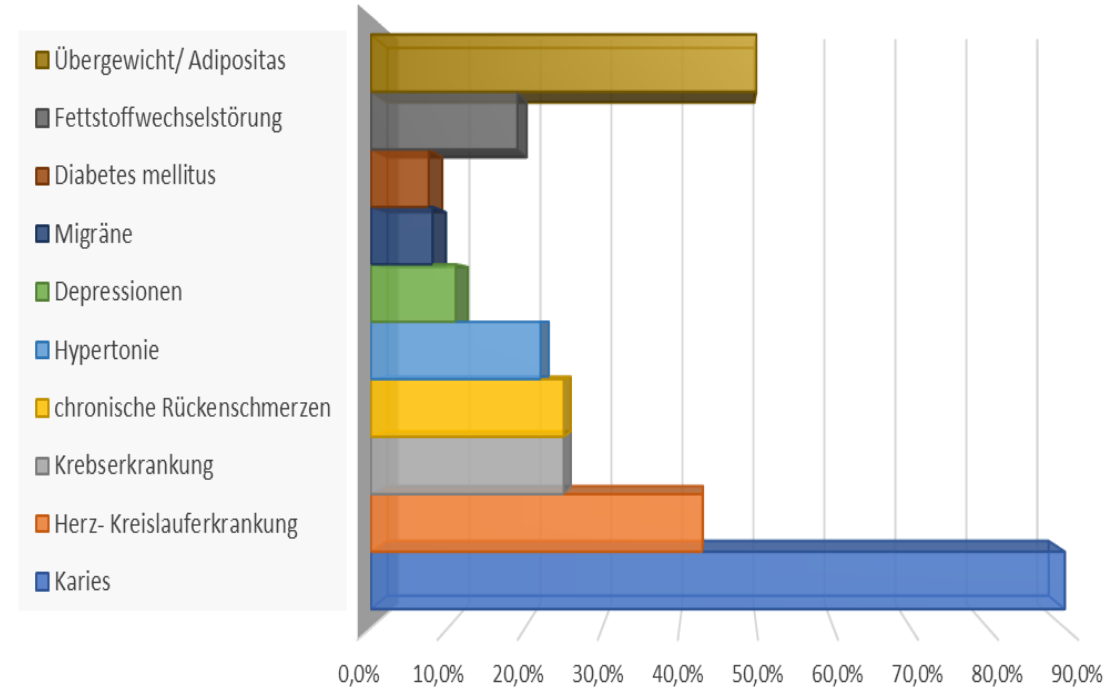
Die BMI Formel: $BMI = \text{Gewicht [kg]} / (\text{Körpergröße [m]})^2$.

BMI-Tabelle:

Untergewicht:	BMI < 18,5
Normalgewicht:	BMI 18,5 bis 24,9
Übergewicht:	BMI 25 bis 29,9 kg/m ²
Adipositas Grad 1:	BMI 30 bis 34,9 kg/m ²
Adipositas Grad 2:	BMI 35,0 bis 39,9 kg/m ²
Adipositas Grad 3:	BMI ab 40,0 kg/m ²

Als individueller Risikowert ist dieser jedoch nicht geeignet. Schließlich bleiben Angaben wie Alter und Geschlecht unberücksichtigt. Außerdem misst er auch nicht die Masse an Fettgewebe, sondern nur das Gesamtgewicht. So kann es vorkommen, dass ein Hochleistungssportler laut BMI aufgrund seiner hohen Muskelmasse als übergewichtig gilt. Paradox, oder?

Volkskrankheiten:



Bekannte Einflussfaktoren

Hier gilt die Unterscheidung nach direkten (dE) und indirekten (iE) Einflüssen zu berücksichtigen.



Energiebilanz (dE)

Lebensmittelangebot (iE)

Gesellschaftlicher Wandel (iE)

Biologische Faktoren (dE)

Psychische Faktoren (iE)

Sozio-ökonomischer Status (iE)

Diagnose

In einem Gespräch wird zunächst die Krankengeschichte (Anamnese) erhoben. Im Anschluss sollte eine genaue Untersuchung stattfinden. Dies erfolgt im ersten Schritt durch den Hausarzt.

Fachärzte sind in den Bereichen der Ernährungsmedizin, Chirurgie aber auch der Internisten, Endokrinologen und Diabetologen zu finden.

Adipositas Behandlung

Eine kurzfristige Gewichtsreduktion ist hier nicht angebracht und reicht bei weiten nicht aus um schwere Folgeerkrankungen abzuwenden.

Menschen mit starkem Übergewicht müssen tiefgreifende Veränderungen in ihren Lebensgewohnheiten vornehmen. Dauerhaft.

Die Adipositas-Therapie beruht immer auf der Kombination von Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie.

Folgeerkrankungen

- Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus Typ 2, Gicht)
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (Vorhofflimmern, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, ischämischer Schlaganfall)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates (Knie- oder Hüftarthrose)
- Erkrankungen von Organen (Niere, Leber, Gallenblase)
- Unfruchtbarkeit beim Mann

Folgeerkrankungen

Erkrankung	gültig für	Anzahl der Personen mit Normalgewicht (BMI < 25) *	Anzahl der Personen mit Übergewicht (BMI 25 bis 30) *	Anzahl der Personen mit Adipositas (BMI > 30) *
Diabetes Typ 2	Erwachsene Frauen und Männer	ca. 8 %	ca. 22 %	ca. 57 %
Vorhofflimmern	Erwachsene Frauen und Männer	ca. 1 %	ca. 2 %	ca. 3 - 5 %
Koronare Herzkrankheit	Erwachsene Frauen	weniger als 1 %	ca. 1 %	ca. 1 %
Koronare Herzkrankheit	Erwachsene Männer	ca. 4 %	ca. 5 %	ca. 6 %
Ischämischer Schlaganfall (=Schlaganfall in Folge einer Mangeldurchblutung des Gehirns)	Erwachsene Frauen und Männer	weniger als 1 %	weniger als 1 %	ca. 1 %
Verminderte Spermienzahl in der Samenflüssigkeit	Erwachsene Männer	ca. 24 %	ca. 26 %	ca. 31 %
Vollständiges Fehlen von Spermien in der Samenflüssigkeit	Erwachsene Männer	ca. 3 %	ca. 3 %	ca. 5 %

* die voraussichtlich in den nächsten 10 Jahren an dieser Krankheit erkranken

Quellen: Abdulla, Aune, Mongraw-Chaffin, Strazzullo, Sermondade



Ernährungsspezifische Vorschläge

Hier gibt es viele und genussvolle Möglichkeiten positiven Einfluss zu nehmen.

Sei es um Übergewicht oder erhöhte Blutfettwerte abzubauen oder den Blutdruck zu normalisieren.

- Salzreiche Ernährung
- viel Alkohol
- viele Süßigkeiten
- fette und unregelmäßige Speisen
- süße Getränke wie Limo, Kola, Fruchtsäfte oder Kakao

Besser nicht!

- Gesunde und vollwertige sowie abwechslungsreiche Mischkost
- salzarme Ernährung
- Mäßiger Alkoholgenuss
- Regelmäßige Nahrungszufuhr
- Lebensmittel mit hoher Wertigkeit wählen

Gerne mehr!



Empfehlungen außerhalb des Tellerrandes

Bewegungsmangel vorbeugen:

- Nutzen Sie die Treppe statt des Lifts
- Gehen Sie kurze Strecken zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad
- Tanzen mit Hilfe Ihrer Lieblingsmusik durch Ihre Wohnung oder das Haus, dies reduziert auch Stress
- Stehen Sie bei Telefonaten im Büro auf
- Führen Sie bewusst Bewegungspausen statt Raucher- oder Kaffeepause ein
- Fragen Sie doch im örtlichen Sportverein oder in einem Fitnessstudio nach möglichen Angeboten

Achtung!

Bewegung sollte nicht zum Hochleistungssport werden bzw. keinen negativen Stress verursachen.

Stress minimieren:

Moderne und altbewährte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Yoga aber auch Meditation, Body Scan oder sich auf die eigene Atmung zu fokussieren können schon helfen.

Das Angebot ist umfangreich, so sollte auch für Sie was passendes zu finden sein.

Zu guter Letzt...

hoffe ich, dass Ihnen diese Broschüre zumindest einen kleinen Einblick oder vielleicht neue Erkenntnisse vermitteln konnte.

Für ausführliche Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Bleiben Sie interessiert und vor allem gesund.

Aus Freude am Leben.

Ihre 



Bitte beachten Sie, dass diese Informationen keinen Ersatz für eine Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker darstellen.