



## ÜBERGEWICHT (ADIPOSITAS)

Übergewicht hat viele Ursachen – und diese gilt es herauszufinden, um dann den bestmöglichen Weg für die Gewichtsreduktion zu finden und damit das Wohlbefinden im eigenen Körper zu steigern. Die Lebensqualität zu steigern ist ebenso wichtig wie die Blutwerte zu verbessern, denn in diesen stecken stille Risiken.

### Wie entstehen Übergewicht und Adipositas?

Das Gewicht erhöht sich einerseits durch **Überernährung**, das heißt, wenn mehr Kalorien verzehrt werden als im Alltag oder beim Sport verbrannt werden. Neben der Überernährung ist die **Fehlernährung** eine mögliche Ursache.

Fehlernährung bedeutet, dass nicht zu viel, sondern **das Falsche gegessen** wird, so dass beispielsweise die Leber verfettet und das Abnehmen sehr schwer wird.

Übergewicht kann auch **psychologische und/oder medikamentöse Ursachen** haben.

Der Body-Mass Index ist nur die halbe Wahrheit, um den Gesundheitsstatus zu messen. Der Taillenumfang und die Körperzusammensetzung sind weitere wichtige Faktoren.

### Welche Folgen können Übergewicht und Adipositas haben?

Zum einen können Übergewicht und Adipositas das **Risiko für Folgeerkrankungen erhöhen**. Zu diesen gehören beispielsweise erhöhte Fett- und Cholesterinwerte im Blut, erhöhter Blutzuckerspiegel, Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck – und in Folge all dieser Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch das Risiko für Gicht, Gelenkschmerzen und andere Erkrankungen erhöht sich. Zum anderen kann die **Lebensqualität und das Wohlbefinden schwinden**, wenn das Körpergewicht über dem eigenen, natürlichem Wohlfühlgewicht liegt.

### Wie kann man feststellen, ob man übergewichtig oder adipös ist?

Der **Body-Mass-Index (BMI)** ist ein Kriterium, um sein Gewicht einzustufen. Doch der BMI sagt nichts darüber aus, ob das erhöhte Gewicht durch **viel Muskelmasse oder viel Fettmasse** im Körper besteht. Und der BMI gibt auch nicht preis, ob ein erhöhter Fettanteil eher im Bauchraum (mit erhöhtem Risiko für Begleit- und Folgeerkrankungen) oder in anderen Körperbereichen ist.

Entscheidend zur Einschätzung des Gesundheitsrisikos ist daher auch den **Taillenumfang** und die **Körperzusammensetzung\*** zu berücksichtigen. (\*wir nutzen das mBCA 515 von seca)



### Was kann man selbst tun, um das Übergewicht oder die Adipositas zu reduzieren?

Um **zielgerichtet** vorzugehen, sind die Ursachen für die Entstehung des erhöhten Gewichtes entscheidend. **Nicht für jeden sind die gleichen Maßnahmen** die richtigen!

Eine **Ernährungsumstellung** ist sinnvoll, wenn Sie...

- ... selbst motiviert sind, etwas ändern zu wollen.
- ... ohne Crash-Diät langfristig abnehmen möchten.
- ... gleichzeitig auch Ihre Blutwerte verbessern wollen.
- ... Ihre Lieblings-Lebensmittel nach wie vor essen dürfen.
- ... zu Ihnen und Ihrem Alltag passt.

**Tipp:** Eine von vielen Möglichkeiten ist, die **Eiweißmenge** im Essen zu erhöhen!



### Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!

Dr. Heike Niemeier  
Tesdorfstrasse 11  
20148 Hamburg

mobil 0172 413 01 65  
fest 040 4293 6970

mail niemeier@heikeniemeier.de  
web heikeniemeier.de

