

Was ist Adipositas?

Adipositas ist der medizinische Begriff für sehr starkes Übergewicht. Einige Kilo zuviel sind in der Regel unproblematisch - viele zusätzliche Kilo werden jedoch zu einer ernsthaften Gesundheitsgefahr. Sie können alle die Situation ausden herblühen, meist durch Veranlagung, Stress, und ungesunde Lebensweise entstandene "Pfund" wird im Laufe der Zeit ein ernst zu nehmendes Übergewicht, das sie selbst mit der vierten oder fünften Diät nicht mehr in Griff bekommen.

Mediziner unterscheiden zwischen "Übergewicht" und "Adipositas". Sie benutzen dazu den Körpermassindex. Er wird im Englischen Body Mass Index (BMI) genannt und auch bei uns wird diese Abkürzung verwendet. Bei Body Mass Index (BMI) entspricht dem Verhältnis zwischen Körpergewicht und Körpergröße. Von der Körpergröße wird das Quadrat gebildet. Deshalb wird BMI in kg/m^2 angegeben.



Längjährige Adipositas kann Folgeerkrankungen wie z. B.

- Bluthochdruck (Hypertonie),**
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ II),**
- Fermentwechselförungen (hohe Cholesterinpiegel),**
- Atemaussetzer in der Nacht (Schlafapnoe-Syndrom),**
- Erhöhtes Risiko für Herzversagen,**
- Erhöhtes Risiko für Schlaganfall,**
- Gallensteine,**
- Gelenkverschleiß,**
- Sodbrennen (Reflux),**
- Unfruchtbarkeit bei Frauen,**
- Brustwachstum bei Männern (Gynäkomastie),**
- manche Krebsarten sowie**

Depressionen mit sich führen. Unbehandelt kann sie zur tödlichen Zeitbombe werden. Durch Abnehmen und Halten des Gewichts kann man diese Entwicklungen aufhalten und



Hinweis zum BMI: Der Body-Mass-Index (BMI) erlaubt nur eine erste grobe Einschätzung. Wer viel Muskelmasse besitzt, kann beispielsweise einen hohen BMI haben ohne Übergewichtig im eigentlichen Sinne zu sein. Auch sagt der BMI nichts über die Verteilung des Körperfett aus. So gilt insbesondere zu viel Bauchfett als gesundheitliches Risiko. Als aussagekräftiger betrachten viele Experten daher mittlere Werte "Taillenumfang geteilt durch Körpergröße" (englisch: Waist-to-Height-Ratio, abgekürzt WHtR). Hier gilt ein Wert unter 0,5 (bei Älteren unter 0,6) als erstrebenswert.

BMI-Formel:
Der BMI wird nach folgender Formel berechnet:
Körpergewicht (in kg) geteilt durch Größe (in m) zum Quadrat.

Beispiel: Sie sind 1,70 Meter groß und 80 Kilogramm schwer.
Dann rechnen Sie:
 $1,70 \times 1,70 = 2,89$

Teilen Sie jetzt Ihr Gewicht durch diesen Wert:
 $80 : 2,89 = 27,7$
27,7 - oder aufgerundet 28 - ist Ihr Body-Mass-Index (BMI).

BMI-Klassifizierung der Weltgesundheitsorganisation (WHO):
18,5 - 24: Normalgewicht
25 - 29: Übergewicht
30 - 34: Adipositas (Fettleibigkeit) Grad I
35 - 39: Adipositas Grad II
ab 40: Adipositas Grad III

Das Normalgewicht hängt nach anderen Angaben auch vom Alter und Geschlecht ab.

Adipositas Selbsthilfegruppe



Adipositas Selbsthilfegruppe

Hanau-Mitte



PROGRAMM 2019



Adipositas Selbsthilfegruppe

Adipositas Selbsthilfegruppe

Adipositas Selbsthilfegruppe

Ihre Ansprechpartner:

Adipositaszentrum Hanau
Leimenstraße 20, 63450 Hanau
Fachkordinatorin Adipositas

Veronika Vogel

Telefon: (06181) 296-67894

Web: adipositas@klinikum-hanau.de

Ihr Team der

Selbsthilfegruppe (SHG):

Adipositas Selbsthilfegruppe Hanau-Mitte

**Hack, Ernst,
Rodenbach**

Dürnfelder, Uwe,

Großkrotzenburg

Monatstreffen für alle:

Jeden letzten Donnerstag im Monat
um 18:00 Uhr, Konferenzraum im
5. Stock Gebäude HB/oder in der Aula des

Klinikum Hanau

Leimenstraße 20

Adipositas

Ursache

Ernst, Kummer
Fehlende körperliche Betätigung
Auf Dauer "ungesunde" Ernährung
Übernahrung

Folgen

Koronare Herzkrankheit
Psychische Störungen
Unbeweglichkeit
Gelenkschmerzen
Atembeschwerden
Herzrhythmusstörungen

Gesunde Behebung

Ärztliche Diät
Bewegung
"richtige" Ernährung
Nahrungszufuhr
Kontrollieren

Schädliche Behebung

Fettabsaugen
Medikamentöse
Behandlung
Zeitschriften
Diäten

Termine 2019

31.01.2019, 18:00 Uhr

28.02.2019, 18:00 Uhr

28.03.2019, 18:00 Uhr

25.04.2019, 18:00 Uhr

23.05.2019, 18:00 Uhr

27.06.2019, 18:00 Uhr

25.07.2019, 18:00 Uhr

29.08.2019, 18:00 Uhr

26.09.2019, 18:00 Uhr

31.10.2019, 18:00 Uhr

28.11.2019, 18:00 Uhr

19.12.2019, 18:00 Uhr

**Wir freuen uns auf Euer
zahlreiches Erscheinen!**

