Wie gefährlich ist Übergewicht

Heilpraktikerin für Psychotherapie Katrin Marquardt klärt auf

Als zu dick bezeichnet werden Menschen, deren Körpergewicht nicht mehr in Relation zu ihrer Größe steht. Hier unterscheidet man zwischen Präadipositas, dem normalen Übergewicht, im Gegensatz zu dem schweren Übergewicht, das auch als Fettleibigkeit oder Adipositas bezeichnet wird. Wichtig ist immer, ob der Betreffende sich mit seinem Gewicht noch wohl fühlt. Hier können „unwohle“ fünf Kilogramm zu viel viel schädlicher und unangenehmer, auch als Stressfaktor, sein als „glückliche“ zehn Kilo über dem vermeidlichen Normgewicht.

Das Wunschgewicht sollte das Ziel sein und nicht ein von einem fragwürdigen Bewertungssystem aufgestellter Normwert. Heute ist es sehr umstritten, ob Präadipositas ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko ist. Neuere Untersuchungen haben ergeben, dass Übergewichtige eine höhere Lebenserwartung haben, als Normalgewichtige. Erst bei Adipositas nimmt das Gesundheitsrisiko zu.

Viele Menschen leiden unter Übergewicht, weil es heute nicht dem Schönheitsideal entspricht. Der Alltag in einem industrialisierten Land, ohne körperlich harte Arbeit und mit einem Überangebot von hochkalorischen, günstig zu erwerbenden Lebensmitteln lässt die Menschen oft ungewollt zunehmen.

Viele Menschen leiden unter chronischem Übergewicht. Foto: dpa

Zum Abnehmen sollten folgende Risikofaktoren ausgeschaltet werden: Überernährung, Bewegungsmangel und damit geringer Energieverbrauch, Befriedigungsverhalten mit Essen als Belohnung, zu viel Fructose in der Nahrung wie bei Fertigprodukten, Nebenwirkungen von Medikamenten, Schlafmangel oder Nachtarbeit und psychologische Faktoren. Aber auch Stoffwechselstörungen und genetische Faktoren können ein erhöhtes Gewicht zur Folge haben. Wer abnehmen möchte und es will überhaupt nicht klappen, sollte seinen Hausarzt ansprechen, da auch weitverbreitete Schilddrüsenerkrankungen zu erhöhtem Gewicht führen können. Auch eine Vielzahl von Medikamenten bewirken Gewichtszunahmen.

Entscheidend für das Gewicht sind die Lebensumstände, das persönliche Essverhalten und die Bewegungsgewohnheiten. Möchte man Abnehmen, gilt es diese Komponenten so zu optimieren, dass das Abnehmen möglich wird. Oft wird es um vieles einfacher, wenn man sich an den problematischen „Ecken“ professionelle Hilfe holt.

Hilfsangebote gibt es viele, angefangen von der Ernährungsberatung über Techniken und Möglichkeiten Stress abzubauen, wie die Hypnose, bis hin zu einem breit gefächerten Sportangebot. Menschen mit Adipositas sollten von einem Arzt betreut werden, das körperliche Schäden durch das Übergewicht auftreten können.