



Deutschland wird immer "dicker"

Was kann man dagegen tun?

Deutschland wird immer "dicker" - Was kann man dagegen tun?

Wie neueste Studien ergeben haben, ist in Deutschland im Jahre 2013 bereits jede 5. Person adipös, was so viel wie "fettleibig" bedeutet.

Der Body Maß Index

Der Body Maß Index ist eine geeignete Größe, um das eigene Körpergewicht einschätzen zu können. Der BMI, auch Körpermasseindex (KMI) genannt, ist eine Zahl für die Bewertung des Körpergewichts einer Person in Relation zur eigenen Körpergröße. Der BMI wurde 1832 von Adolphe Quetelet entwickelt und seither ständig angepasst.

Der Body Maß Index ergibt sich aus der Berechnung folgender Formel: $BMI = \text{Körpermasse (in Kilogramm)} / \text{Körpergröße (in Metern)}^2$

Als Normalgewicht wird ein Body Maß Index zwischen 18,5 - 25,0 angesehen.

Auswirkungen der Fettleibigkeit für den Körper und die Gesellschaft

Die Folgen einer Fettleibigkeit werden oft unterschätzt und verharmlost und reichen von sozialen bis hin zu medizinischen Nachwirkungen.

Oft resultieren aus einer Fettleibigkeit aufgrund der nicht vorhandenen Akzeptanz der Bevölkerung weitreichende psychische Depressionen und ein überschwängliches Unwohlsein für den Betroffenen.

Neben den mentalen Erkrankungen sind die körperlichen Folgeerkrankungen, die aus einer Fettleibigkeit resultieren können, nicht außer Acht zu lassen. Übergewicht selbst ist zwar keine Krankheit, dennoch ist es Vorreiter und Wegbereiter vieler Krankheiten. So sind beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall typische Folgeerkrankungen einer Fettleibigkeit.

Zudem wird die Belastung für das Gesundheitssystem, welche die hohe Zahl an Übergewichtigen mit sich bringt, oft unterschätzt. Obwohl das Rauchen mittlerweile von den meisten Menschen als stark gesundheitsgefährdend eingestuft wird, fehlt innerhalb der Bevölkerung dieses Bewusstsein immer noch in Bezug auf das Thema Übergewicht. Die Behandlungskosten für Folgeerkrankungen aufgrund des Rauchens sind mittlerweile weit unter jene der Behandlungen im Zusammenhang mit Fettleibigkeit gerutscht. Jährlich sterben mehr als 100.000 Menschen an den Folgen ihres Übergewichts.

Fettleibigkeit erkennen und dagegen vorgehen

Die wichtigste Aufgabe der Mediziner und anderer Experten wird in den nächsten Jahren darin liegen, die Bevölkerung aufzuklären und jenen Menschen, die übergewichtig sind, zu vermitteln, dass es aus medizinischer Sicht notwendig ist, wieder Normalgewicht zu erreichen.

Dabei sollte man - als Lebenspartner, Freund/in oder Arzt - die jeweilige Person unterstützen.

3 Dinge, die die Gewichtsabnahme unterstützen können:

- 1.) Wichtig ist eine Ernährungsumstellung. Viele Menschen haben gar keine Ahnung, dass die von ihnen täglich verzehrten Speisen übermäßig viel Fett enthalten. Daher sollte man sich über eine gesunde Ernährung aufklären lassen und sich selbst in dieser Hinsicht weiterbilden. Das ganze Wissen bringt allerdings nur etwas, wenn man sich auch im Alltag daran hält und danach kocht/ isst.
- 2.) Um etwas Gewicht zu verlieren, sollte man unbedingt 2 - 3 mal pro Woche Sport machen. Besonders gut, um etwas Gewicht zu verlieren, eignen sich Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Inlineskaten.
- 3.) Unter besonderen Voraussetzungen und nach Absprache mit einem Arzt können auch Diätpillen als Unterstützung hinzugenommen werden. Seit einiger Zeit sind Diätpillen rezeptfrei im Internet erhältlich. Beim Onlinekauf sollte man auf jeden Fall einen seriösen Anbieter finden. Deutsche Anbieter sind ausländischen Onlineshops jedenfalls vorzuziehen, da in Deutschland strengere Gesetze für Diätpillen gelten. Jedoch sollte man sich diesbezüglich jedenfalls nochmal bei einem Fachkundigen informieren.

Pressekontakt

Einfache-Apotheke

Herr Martin Wesseling
Münchnerstraße 22
82008 Unterhaching

einfache-apotheke.de
wesseling24@googlemail.com

Firmenkontakt

Einfache-Apotheke

Herr Martin Wesseling
Münchnerstraße 22
82008 Unterhaching

einfache-apotheke.de
wesseling24@googlemail.com

Wir verstehen uns nicht nur als Anbieter von Medikamenten, sondern gleichzeitig als Gesundheitsdienstleister, der Ihnen zu vielen Themen rund um Ihre Gesundheit gerne Informationen gibt und beratend zur Seite steht.