

B MED

Übermäßige Nahrungsaufnahme/Adipositas:

## Warum ist eine Gewichtsreduktion so schwer zu halten?

Übergewichtigkeit wird in der einschlägigen Fachliteratur vielfach als „unheilbare Krankheit“ bezeichnet. Wieso ist Adipositas unheilbar? Und was soll an Adipositas unheilbar sein, wenn sich manch einer erstaunt über die Dicke Menschen fühlen kann? Zum Teil doch recht wohl fühlen. Die Dicke ihrer Haut, und Abnehmen ist letztlich nur eine Frage des Willens. Dem ließe sich eigentlich nicht widersprechen, denn nicht auch andere, überzeichnete Gesichtspunkte eine wichtige Rolle spielen.

Übergewichtigkeit ist der Risikofaktor Nr. 1 in unserer Gesellschaft. Eine Adipositas, eine Übergewichtigkeit mag vom Organismus lange Zeit lang ohne offensichtliche Krankheitszeichen toleriert werden. Doch über kurz oder lang stellen sich bei den meisten Übergewichtigen Menschen Stoffwechselerkrankungen und häufig orthopädische Schäden ein. Gesundheitspolitisch ist eine Adipositas jedenfalls ein Faktor, der die Gemeinschaft der Krankengescherten, d.h. der Gesellschaft in hohem Maße Kosten verursacht. Geradezu beängstigend ist, daß Übergewichtigkeit heute auch bei Kindern und Jugend-

liche bezeichnet wurde, vielfach schon bei Jugendlichen diagnostiziert wird. Auf nahezu jeden Fall aber kann gelten: Ohne eine effektive Therapie ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, daß die kleinen „Dickerchen“ von heute die massiv Übergewichtigen von morgen sind.

### Unter Einhaltung von Reduktionsdiäten „purzeln“ durchaus die Pfunde

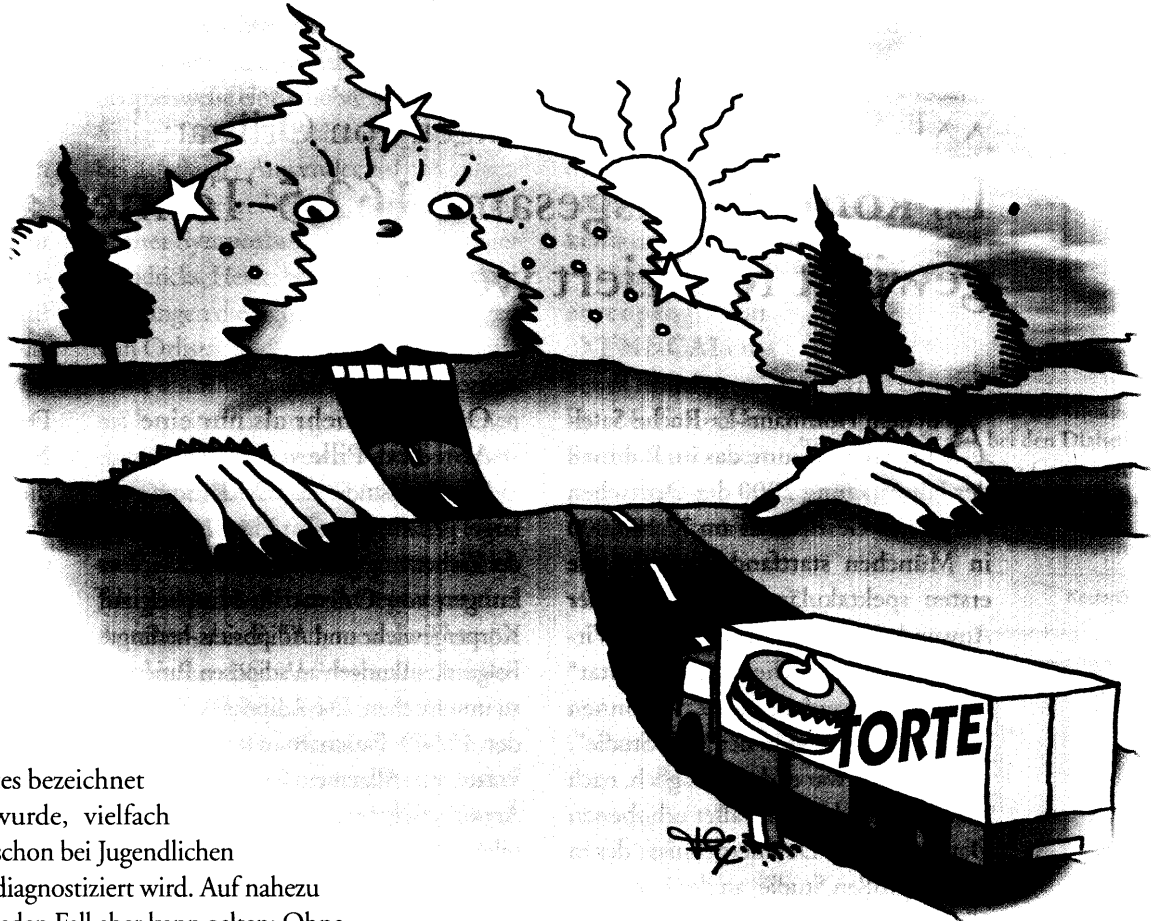
Ein Großteil der adipösen Menschen ist außer Zweifel mit dem Zustand der Übergewichtigkeit nicht recht glücklich. Denn sonst

und die neue, schlanke Figur wird allenthalben bewundert. Doch dann kommt der weitaus schwierigere Teil der Übung: das Halten des Gewichts.

Jeder weiß: Wer abnehmen will, muß in erster Linie weniger essen. Das heißt: Erhöhte kör-

Anstrengungen durch mehr Bewegung bzw. Sport deutlich unterstützt werden.

Im Grunde genommen basiert eine Gewichtsreduktion auf einer einfachen Gleichung: Die Summe der verbrauchten Kalorien abzüglich der Summe der aufgenommenen



**Adipositas:** Die Summe der verbrauchten Kalorien abzüglich der Summe der aufgenommenen Kalorien ergibt bei positivem Vorzeichen einen Wert, der – auf Fett umgerechnet – angibt, wieviel man abgenommen hat. Aber eben auch: Vice versa!