

## Übergewicht

Fast täglich werde ich auf die Probleme des **Übergewichts** angesprochen - von Frauen jeden Alters und in den verschiedensten Lebenssituationen. Wenn Sie versuchen wollen, etwas daran zu ändern, gebe ich Ihnen Zeit, in unserer Spezialsprechstunde nach ausführlicher Diagnostik gemeinsam mit Ihnen eine Möglichkeit der Gewichtsabnahme und der Stabilisierung zu erreichen!

**Adipositas (Übergewicht) geht häufig mit körperlichen Beschwerden einher und kann ursächlich für eine Vielzahl von Erkrankungen sein.**

Bei Übergewicht ist nicht selten die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit eingeschränkt, was sich beispielsweise durch Kurzatmigkeit, schnelle Ermüdbarkeit und starkes Schwitzen bei Belastungen wie beispielsweise Treppensteigen bemerkbar macht.

**Es ist weiterhin bekannt, dass Übergewicht das Risiko für zahlreiche Folgeerkrankungen wie beispielsweise Krebs erhöht und zu einer Verkürzung der Lebenszeit führt.**

Bereits 20 % der Bevölkerung in Deutschland im Alter von 25-69 Jahren weist Adipositas mit einem **Body-Mass-Index** von über 30 auf - Tendenz steigend! In den USA ist ein noch höherer Anteil betroffen.

### **Bin ich über-, normal- oder untergewichtig?**

Berechnen Sie dazu Ihren **Body-Mass-Index (BMI)**. Mit dem sogenannten BMI können Sie feststellen, ob Sie übergewichtig sind und **Gesundheitsrisiken** haben. Des Weiteren wird Ihr **altersentsprechendes Idealgewicht** berechnet.

### **Bin ich ein Apfel- oder ein Birnentyp?**

Wenn es um Ihr **gesundheitliches Risiko** geht, ist Übergewicht nicht gleich Übergewicht. **Entscheidend ist, an welchen Stellen des Körpers das Fett sitzt.**

**Die beiden Arten der Fettverteilung lassen sich mit der Form einer Birne und eines Apfels vergleichen.**

Berechnen Sie dazu Ihr Taille-Hüft-Verhältnis (THV). So können Sie feststellen, ob Sie damit verbundene **Gesundheitsrisiken** haben.