

WAS, WENN DER KÖRPER SELBST DAS ABNEHMEN VERHINDERT?



Bei Adipositas können komplexe Faktoren wie Stoffwechselstörungen, fehlendes Sättigungsgefühl und erhöhtes Hungergefühl Zeichen dafür sein, dass eine biologische Resistenz Ihr Abnehmen verhindert.

Adipositas ist eine Krankheit. Es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Behandlungsmöglichkeiten zur Gewichtsabnahme.



[MeinWegMitAdipositas.de](https://www.MeinWegMitAdipositas.de)

Lilly

WAS MACHT DAS ABNEHMEN SO SCHWIERIG?

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass sich der **Körper gegen Veränderungen wehren** kann, wenn man über einen längeren Zeitraum ein bestimmtes Gewicht hält.

Für Sie bedeutet das: Wenn Sie abnehmen, kann sich Ihr Körper so anpassen, dass er weniger Kalorien verbraucht. Dadurch sind Ihre Anstrengungen immer weniger effektiv. Zusätzlich kann es zu hormonellen Anpassungen kommen. Diese führen dazu, dass die Mahlzeiten weniger sättigend wirken und Sie häufiger Hunger haben.

Heutzutage gibt es **Behandlungsmöglichkeiten**, die dabei helfen, abzunehmen und das Gewicht zu halten.



Sie machen sich **Darmhormone** zunutze, die einen Einfluss auf **Mechanismen im Hormon- und Fettstoffwechsel** haben.



So wird der **Appetit eingeschränkt** und das **Hungergefühl verringert**.



Darüber hinaus wird die **Nahrungsaufnahme reduziert**, die **Verdauung verlangsamt** und das **Sättigungsgefühl verlängert**.

WIE KANN MAN ADIPOSITAS BEHANDELN?

Basis jeder Behandlung sind Lebensstiländerungen. Oft reichen diese für einen langfristigen Therapieerfolg aber nicht aus. Dann ist es ratsam, sich weitere Unterstützung zu suchen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt können beispielsweise weitergehende Maßnahmen empfehlen, wie verschreibungspflichtige Medikamente.

Behandlungsmöglichkeiten von Adipositas:

Ernährungsumstellung, Verhaltenstherapie, Selbsthilfegruppen, Bewegungstherapie, Operationen, Medikamente.

WIE BEREITE ICH MICH AUF DAS GESPRÄCH MIT MEINER ÄRZTIN ODER MEINEM ARZT VOR?

Gespräche mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu Adipositas und verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten können unangenehm sein und eine Herausforderung darstellen.

Als Vorbereitung auf das Gespräch können Sie diesen kurzen Fragebogen ausfüllen und als **Gesprächsleitfaden** nutzen.



**QR-CODE SCANNEN
ZUM GESPRÄCHS-
LEITFADEN**

Adipositas kann zahlreiche **weitere Erkrankungen** begünstigen

Schnarchen

Einige Krebsarten

Herz-Kreislauf-
Erkrankungen

Gallensteine

Fettleber

Gicht

Diabetes

Arthrose



WARUM IST ES WICHTIG ADIPOSITAS ZU BEHANDELN?

Adipositas ist mehr als nur eine Zahl auf der Waage. Sie kann viele Bereiche Ihres Lebens beeinflussen.

Adipositas erhöht das **Risiko für weitere Krankheiten**. Viele davon bergen erhebliche Gesundheitsrisiken. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck), ein hoher Cholesterinspiegel und Schlafstörungen. Adipositas kann außerdem das Risiko für Diabetes und bestimmte Arten von Krebs erhöhen.

Adipositas kann jedoch nicht nur die körperliche Gesundheit negativ beeinflussen, sondern auch das psychische Wohlbefinden und die Beziehungen zu anderen und zu sich selbst. Gründe dafür sind beispielsweise, dass Menschen mit Adipositas sich oft selbst die Schuld geben, oder dass sie wegen Ihres Gewichts Stigmatisierung, Vorurteile oder Diskriminierung erfahren.

Eine Gewichtsreduktion **senkt mögliche Folgeerkrankungen**



Positiver
Effekt auf
Bluthochdruck.



Positiver
Effekt auf eine
Kniearthrose.



Senken
das Risiko für
Erkrankungen des
Herz-Kreislauf-
Systems.

Je größer die Gewichtsreduktion, desto besser für die allgemeine Gesundheit.

WAS IST ADIPOSITAS EIGENTLICH?

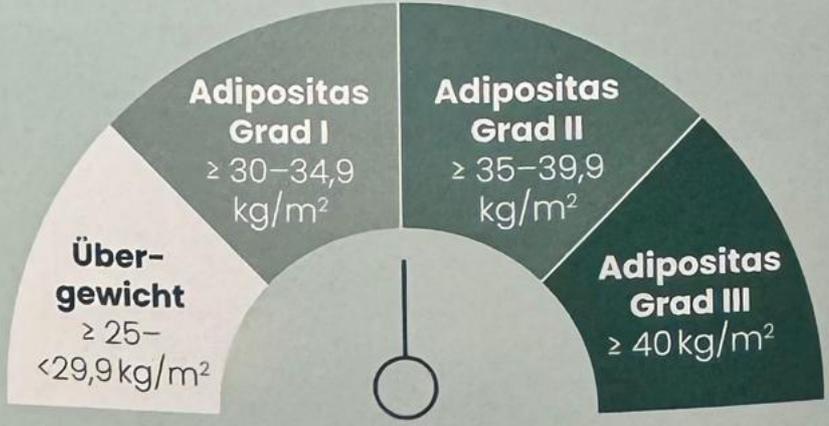
Bei Adipositas handelt es sich um eine chronische Krankheit.

Beim Abnehmen spielen komplexe Faktoren und Mechanismen im Körper eine Rolle, die Sie willentlich nicht beeinflussen können. Dazu gehören beispielsweise ein vermindertes Sättigungsgefühl, ein erhöhtes Hungergefühl und Veränderungen im Stoffwechsel.

Das ist gar nicht so selten: In Deutschland sind 19% der Erwachsenen von Adipositas betroffen.

AB WANN SPRICHT MAN VON ADIPOSITAS?

Der Body-Mass-Index (BMI) spielt bei der Definition von Adipositas eine wichtige Rolle. Er setzt das Gewicht ins Verhältnis zur Körpergröße. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht man ab einem **BMI-Wert von 30 kg/m²** von Adipositas.



BERECHNEN SIE HIER GANZ EINFACH IHREN BMI

WARUM HABE ICH ADIPOSITAS?

Eine einfache Erklärung dafür gibt es leider nicht. Denn die Ursachen von Übergewicht und Adipositas sind vielfältig. Das ist auch ein Grund, warum das Abnehmen oft schwierig ist.

Eine Krankheit, viele Ursachen

-  **Hormonelle Veränderungen**
-  **Genetik**
-  **Ernährung**
-  **Bewegungsmangel**
-  **Schlafmangel**
-  **Medikamente**
-  **Depression**

Bei Adipositas können komplexe Faktoren wie Stoffwechselstörungen, fehlendes Sättigungsgefühl und erhöhtes Hungergefühl Zeichen dafür sein, dass eine biologische Resistenz Ihr Abnehmen verhindert.

Adipositas ist eine Krankheit.

Es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten.



MeinWegMitAdipositas.de

Lilly