

LEICHTER LEBEN

KURZINFORMATION ZUM THEMA ÜBERGEWICHT

Übergewicht betrifft viele Menschen. In Deutschland leben mehr als 16 Millionen Menschen mit einer diagnostizierten Adipositas. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die durch eine übermäßige Vermehrung von Körperfett gekennzeichnet ist. Bei einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 oder mehr spricht man in der Medizin von einer Adipositas. Gut zu wissen: Adipositas lässt sich vorbeugen. Und Betroffene haben viele Möglichkeiten, etwas dagegen zu tun!



WIE ENTSTEHT ADIPOSITAS?

Adipositas entwickelt sich meist über einen längeren Zeitraum durch eine anhaltend positive Energiebilanz.

Bedeutet vereinfacht: Der Körper nimmt mehr Kalorien auf, als er verbraucht. Neben der Ernährung und einem Mangel an Bewegung können aber auch andere Faktoren eine Rolle spielen:

- genetische Veranlagung
- Medikamenteneinnahme
- hormonelle Veränderungen
- psychische Belastungen, Stress oder Traumata

- Schlafstörungen, Atemaussetzer (Schlafapnoe) und reduzierte Fruchtbarkeit
- psychische Belastungen wie Depressionen oder Essstörungen

Gerade die Wechselwirkung zwischen körperlichen Beschwerden und psychischer Belastung kann zu einem Kreislauf führen, der den Alltag zunehmend erschwert. Studien zeigen zudem, dass starkes Übergewicht die Lebenserwartung um mehrere Jahre verringern kann.

Dennoch nehmen Betroffene Adipositas oft nicht als Krankheit wahr, sondern führen sie fälschlicherweise allein auf mangelnde Disziplin zurück. Da es sich aber um eine chronische Erkrankung handelt, ist Adipositas nicht einfach nur eine Frage des Willens. Vielmehr erfordert die Behandlung eine langfristige und ganzheitliche Strategie.

AUSWIRKUNGEN AUF GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

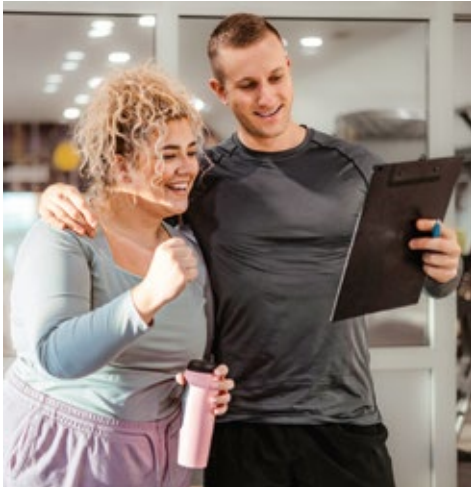
Die Folgen sind vielfältig und können sowohl körperliche als auch psychische Beschwerden mit sich bringen.

Dazu zählen z. B.:

- eingeschränkte körperliche Belastbarkeit, schnelle Ermüdung und vermehrtes Schwitzen
- Gelenk- und Rückenschmerzen durch die erhöhte Belastung des Bewegungsapparats
- erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



BEHANDLUNGSWEGE UND UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN

Die erfolgreiche Behandlung besteht aus mehreren Bausteinen. Je nach individuellen Bedürfnissen kommen verschiedene Ansätze infrage:

Ernährungsberatung

Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln hilft, eine gesunde Ernährung langfristig zu etablieren. Ernährungstherapien werden oft durch qualifizierte Fachkräfte begleitet.

Bewegungstherapie

Sportliche Aktivität unterstützt nicht nur die Gewichtsabnahme, sondern verbessert auch das allgemeine Wohlbefinden. Besonders gelenkschonende Sportarten wie Walken, Schwimmen oder Radfahren sind empfehlenswert.

Verhaltenstherapie

Eine psychologische Begleitung kann helfen, Essgewohnheiten zu reflektieren und gesunde Routinen zu entwickeln. Ziel ist es, nachhaltige Verhaltensänderungen zu erreichen.

Multimodale Therapie

Eine Kombination aus Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie zeigt in vielen Fällen die besten Erfolge. Dazu zählen unter anderem spezielle Programme oder strukturierte Schulungsangebote.

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)

Apps und Online-Programme zur Unterstützung der Gewichtsreduktion können eine zusätzliche Hilfe bieten. Diese sind ärztlich verordnungsfähig und begleiten den Prozess interaktiv.

Selbsthilfegruppen und Adipositas-Zentren

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann motivieren und wertvolle Unterstützung bieten.



ERSTE SCHRITTE FÜR EINE NACHHALTIGE VERÄNDERUNG

Auch kleine Anpassungen im Alltag können langfristig eine große Wirkung haben. Nutzen Sie die folgenden einfachen Tipps als erste Schritte für eine nachhaltige Veränderung:

- mit Hunger einkaufen vermeiden – eine bewusste Einkaufsplanung hilft, ungesunde Spontankäufe zu reduzieren
- feste Essenszeiten einhalten und Pausen von vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten einplanen
- kalorienreiche Snacks, Softdrinks und Fertiggerichte durch gesunde Alternativen ersetzen
- kleinere Portionen nehmen und bewusst essen – langsames Kauen fördert das Sättigungsgefühl
- regelmäßige Bewegung in den Alltag integrieren, z. B. durch Spaziergänge oder das Nutzen der Treppe statt des Aufzugs
- Frühzeitiges Zähneputzen am Abend kann helfen, Heißhunger auf Süßes zu reduzieren.

WEITERE INFORMATIONEN UND BERATUNG



Adipositas ist eine ernstzunehmende Erkrankung.

Aber es gibt viele Wege, ihr im Alltag mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und Entspannung entgegenzuwirken. Und wir sind dabei gern an Ihrer Seite. Mit Tipps, Wissen und jeder Menge Unterstützung.

Unter **dak.de/adipositas** finden Sie umfassende Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten und Unterstützungsangeboten. Oder Sie scannen einfach den QR-Code.

