

von

**Dr. Christian Eglseer**



## **Übergewicht-Adipositas und deren Folgen – 2012, Teil 2**

Fettleibigkeit wird durch folgende Ursachen ausgelöst: Erbanlage (genetische Disposition), Ernährung, Lebensweise und mangelnde körperliche Bewegung und seelische Faktoren wie Stress, Einsamkeit, Depression und Frustration mit Essen als Belohnung.

Auch einige Krankheiten können zu Fettleibigkeit führen, so etwa Schilddrüsen-Unterfunktion, Cushing-Syndrom oder Hirntumore. Genetische Disposition alleine macht nicht fettleibig. Meist ist es ein Zusammenspiel von Disposition (gute Futterverwerter) und Lebensgewohnheiten, das letztlich zu Adipositas führt. Link zur Bestimmung Ihres BMI <http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/bmi-rechner.html>.

### **Fettverteilungstypen**

In Hinblick auf die Verteilung des Körperfetts unterscheidet man den weiblichen Fettverteilungstyp (hüft- und Oberschenkelbetonte Birnenform) und den männlichen Fettverteilungstyp (stamm- oder bauchbetonte Apfelform), welcher bei der Bauchfettsucht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko darstellt. Apfel oder Birne? Machen Sie den Test!

Bei einem Body-Mass-Index über 25 sollte man seinen Lebensstil ändern und abnehmen, insbesondere wenn man vorwiegend Bauchfett aufweist (Apfelform). Liegt eine Apfelform vor, sollten allerdings auch Normalgewichte eine Reduzierung ihres Bauches anstreben, z.B. durch Bewegung. Im Fall eines BMI-Wertes über 30 sollte eine Therapie mit Hilfe von Beratung angestrebt werden.



**Dr. Christian Eglseer**

**Facharzt für Innere Medizin**

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Tel. 07472/67264

**Hotline: Tel. 0664/3404505**

**[www.dr-eglseer.at](http://www.dr-eglseer.at)**

Anzeige