

von

**Dr. Christian Eglseer**



## **Übergewicht und Fettsucht (Adipositas) – 1. Teil**

Wenn die Waage plötzlich ein höheres Gewicht anzeigt, kann eine mögliche Ursache eine vermehrte Wasseransammlung im Gewebe durch Herz-Kreislauf-, Nieren- oder anderen Erkrankungen sein. Sehr selten kann auch die Erkrankung von Hormondrüsen die Schuld haben. Die Hauptursache ist jedoch ein Missverhältnis zwischen Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch.

Über Jahrtausende war unser Körper auf einen Energiebedarf von ca. 2800 kcal eingestellt. Nimm man weniger zu sich, wurde Hunger verspürt. Ein sinnvolles System. Nur seit etwa 30 bis 50 Jahren, mit dem technischen Fortschritt, machen wir weniger Bewegung und verbrauchen daher weniger Energie (Kalorien). Wir benötigen im Schnitt nur mehr 1800 bis 2000 kcal. Mit dieser Nahrungsmenge haben wir laufend Hunger. Daher kann nur durch ein ausgewogenes Ernährungskonzept verbunden mit zusätzlicher körperlicher Bewegung ein gesundes Normalgewicht erhalten oder erreicht werden. Eine untergeordnete Rolle spielt dabei, in welcher Form und wann die Kalorien zu sich genommen werden oder durch welchen Sport man die Kalorien verbrennt. Hauptsache man verbrennt sie. Zu schnell wird vergessen, dass Übergewicht, Fettsucht und Bewegungsmangel die Ursachen für die Haupttodesgründe wie Schlaganfall und Herzinfarkt in der westlichen Welt sind.



**Dr. Christian Eglseer**

**Facharzt für Innere Medizin**

3300 Amstetten

Wagmeisterstraße 46

Ordinationszeiten: Mo., 14 – 17

Uhr, Di., Mi., Do., 8 – 12 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

IHRE Gesundheit ist UNSER Anliegen

Anzeige