

## Übergewicht (Adipositas)

### Beschreibung

Bei der Adipositas (Fettleibigkeit) handelt es sich genau genommen nicht um eine Essstörung, sondern um starkes Übergewicht, bedingt durch eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper.

### Diagnose / Stufen der Adipositas

#### 1. Ermittlung von BMI

- BMI 30-34,9 kg/m<sup>2</sup>: Adipositas Grad I
- BMI 35-39,9 kg/m<sup>2</sup>: Adipositas Grad II
- BMI > 40 kg/m<sup>2</sup>: Adipositas Grad III

#### 2. Ermittlung der Fettverteilungsmuster

- Apfeltyp (Fettdepots im Bauchbereich)
- Birnentyp (Fettdepots im Hüftbereich)

### Merkmale und Symptome

- übermäßige Kalorienzufuhr
- Gewichtszunahme
- Schwierigkeiten, das Essverhalten zu kontrollieren
- Heißhungeranfälle
- Essen als Ersatz für fehlende emotionale Zuwendung (zur Stressbewältigung)
- Schamgefühle
- sozialer Rückzug
- Aktivitätsverlust
- emotionale Probleme

### Langfristige Folgen

- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes
- Gallenblasenerkrankungen

### Therapie

Das primäre Ziel der Therapie ist zum einen die Gewichtsabnahme, zum anderen die Einsicht in psychische Hintergründe des Übergewichts sowie das Erkennen von eigenen „dickmachenden“ Gewohnheiten und Verhaltensweisen.