

# Was ist eigentlich Übergewicht?

Von Übergewicht spricht man, wenn das Gewicht deutlich über dem Normalgewicht liegt. Aber was heißt „Normalgewicht“? Einen Anhaltspunkt für dieses „Normalgewicht“ kann der so genannte „Body Maß Index“ (BMI) liefern: Der BMI errechnet sich folgendermaßen: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße<sup>2</sup>.

Bei einem BMI von 20 bis 24,9 spricht man nach dieser Einteilung von „Normalgewicht“, ab einem BMI von 30 von zu behandelndem Übergewicht.

## Welche gesundheitlichen Folgen kann Übergewicht mit sich bringen?

Übergewicht kann die Ursache für eine Reihe von ernsten Erkrankungen sein, unter anderem für Stoffwechselstörungen (Diabetes, Gicht, erhöhter Cholesterinspiegel) und für Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall. Eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung gehören deshalb zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil dazu.

## Warum sind Diäten allein keine Lösung?

Erfahrungen haben gezeigt, dass allein Diäten kein Weg zu einem dauerhaften Wunschgewicht sind.

## Wozu führen Diäten?

- Der Stoffwechsel schaltet auf Sparflamme, nach der Diät nehmen wir schneller wieder zu.
- Wir haben den Eindruck, uns zu bestrafen.
- Unser Denken kreist ständig um das Essen.
- Wir lernen nicht, auf unseren Körper zu hören, andere bestimmen was, wann und wie viel gegessen wird.

*Fortsetzung Seite 2*

**Gesundheitsratgeber für Patienten zur den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter [www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber](http://www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber).**

- Ein ständiger Verzicht provoziert „Fressanfälle“.
- Wir denken, wenn wir unser Wunschgewicht erreicht haben, können wir wieder normal essen und alle Probleme sind gelöst.
- Diäten können krank machen.

## Was tun bei Übergewicht?

Vor der Behandlung von Übergewicht steht zunächst einmal das Forschen nach den Ursachen. Die Gründe für Übergewicht liegen in der individuellen Lebenssituation des Einzelnen. Hier spielen oftmals drei Faktoren zusammen: Eine unausgewogene Ernährung mit zu energiereicher Nahrung, Bewegungsmangel und falsche Ess-Gewohnheiten, wie beispielsweise das meist schon in der Kindheit anezogene Verhalten, stets den Teller leer essen zu müssen.

Auch genetische Veranlagung und körperliche Faktoren können eine Rolle spielen.

Deshalb: Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder mit einer Selbsthilfegruppe, bevor Sie eigene Diätversuche starten, die Sie womöglich nur frustrieren. Zusammen können Sie die Ursachen für Ihr Übergewicht herausfinden und beraten, welcher der richtige Weg für Sie ist, um Ihr Gewicht zu reduzieren

**Kassenärztliche Vereinigung** –  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

**Gesundheitsratgeber für Patienten zur den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter [www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber](http://www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber).**

Kassenärztliche Vereinigung Berlin, Masurenallee 6A, 14057 Berlin