

# Adipositas



Viele Menschen sind auf der Welt übergewichtig. Übergewichtige Menschen essen Ungesundes und treiben keinen Sport. Manche Menschen, die mit Übergewicht zu tun haben, finden es peinlich, raus zu gehen oder wollen nicht gerne Kleider kaufen.

Viele versuchen, ein paar Kilos abzunehmen, aber schaffen es nicht wegen den Hungergefühlen.

Manche, die Stress haben, wollen sich vollfressen, bis der Stress weggeht und wollen Aufmerksamkeit bekommen von den Anderen.

Der Adipositas im Kindesalter ist mit höheren Gesundheitsrisiken verbunden. Körperliche Krankheiten sowohl, als auch psychische.

Beispiele sind: Depressionen, Verhaltensstörung, Lernstörung, Muskel-, Gelenk- und Kopfschmerzen, Ohrenentzündung usw.

## **Welche Ursachen gibt es für Adipositas**

Übergewicht tritt gehäuft in den westlichen Ländern (USA, GB, DE) auf – insbesondere unter Lebensbedingungen, die durch wenig körperliche Arbeit und Überernährung geprägt sind. In den letzten Jahren sind aber auch arme Länder zunehmend betroffen.

Durch Übergewicht können sich fiese Krankheiten bilden, z.B. Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Herzinfarkte, Arterienverkalkung, Schlaganfälle und Brustkrebs.

Man sollte sein Essverhalten beachten, ob man viel gegessen hat oder gut gegessen hat, z.B. 3x am Tag essen. Sport treiben oder nach draußen gehen, hilft beim Abnehmen für die Fettverbrennung.

Von Sirvan