

Neben einem ästhetischen Aspekt belegen Studien, dass durch Übergewichtigkeit ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko entsteht. Dies liegt vor allem an der Anzahl vielfältiger Krankheiten, die das Übergewicht mit sich bringt. Heutzutage sind die durch Übergewicht bedingten Krankheiten nach dem Rauchen eine der häufigsten Todesursachen der Welt und damit auch eines der größten Probleme unserer Zeit.



Erschreckende Zahlen sind es, die Gesundheitsexperten der EU-Staaten jüngst auf einer Konferenz vorgelegt haben: 75 Prozent aller deutschen Männer und 59 Prozent der Frauen sind zu dick. Die Tendenz ist steigend und entwickelt sich zur Fettleibigkeit (Adipositas).

So belegt Deutschland im europäischen Vergleich damit Platz eins im Dicksein. Trotz den vielseitigen Angeboten zur Gewichtskontrolle, neuen Diäten die einen noch schnelleren, gesünderen Gewichtsverlust versprechen und Diät-Produkte die gekauft werden um abzunehmen, nehmen die Deutschen immer mehr zu.

In Europa gilt Deutschland als das „dickste“ Land von allen und die Anzahl der Übergewichtigen nimmt stetig zu. 59% aller Frauen und 75% aller Männer in Deutschland sind übergewichtig. Davon sind circa 22,5% der Männer und 23,3% der Frauen als adipös einzustufen.

(Studie der International Association for the Study of Obesity (IASO))

Im Allgemeinen bezeichnet man einen Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 29,9 als Übergewichtig. Erst ab einem BMI von 30 spricht man von Adipositas (Krankhafte Fettleibigkeit). Die Fettleibigkeit ist in drei verschiedene Grade unterteilt. So handelt es sich bei einem BMI von 30 bis 34,9 um Adipositas Grad 1, bei einem BMI von 35 bis 39,9 um Adipositas Grad 2 und bei einem BMI, der über 40 liegt, spricht man von Adipositas Grad 3, welcher akute Lebensgefahr bedeutet.

[Berechnen Sie Ihren Body-Mass-Index hier:](#)