

Für Übergewicht gibt es viele Gründe.

Am häufigsten finden sich zu wenig Bewegung, **Stress**, minderwertige Lebensmittel, Süchte, hormonelle Schwankungen, Diabetes, Allergien und Unverträglichkeiten, Darmpilzbefall, Fehlfunktionen des Verdauungssystems aufgrund einer längerfristigen ungesunden Ernährung oder [Diäten](#), genetische Faktoren sowie auch Erschöpfung und ein Gefühl von psychischer Leere als Ursache.

In den westlichen Industrienationen hat die Zahl übergewichtiger Menschen in den letzten Jahrzehnten explosionsartig zugenommen.

Allein in Deutschland weist nur noch etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung ein gesundheitlich wünschenswertes Körpergewicht auf. Besonders besorgniserregend ist der Umstand, dass auch unter Kindern und Jugendlichen vermehrt Übergewicht auftritt.

Übergewicht schränkt die Lebensqualität erheblich ein und führt zu schweren gesundheitlichen Schäden.

Unbestritten ist ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose (Ablagerungen in den Arterien), Reflux (Sodbrennen), Arthritis, Gicht, Schlafapnoe, Venenthrombosen und vielfältige Bewegungseinschränkungen (z.B. bei Rückenschmerzen) und Gelenkerkrankungen.

Um hier vorzubeugen, ist eine Gewichtsreduzierung sinnvoll und weitsichtig, oft sogar die wichtigste Ursachenbekämpfung für diese Probleme und deren negativen Folgen wie z.B. die Nebenwirkungen einiger Medikamente, die ohne Übergewicht nicht notwendig wären.

Bei „**ungünstigem Übergewicht**“ (Fettablagerungen im Bauchbereich, so genanntes „inneres Bauchfett“) steigt auch das Risiko für diverse Entzündungen und viele Krebsarten an. In letzter Konsequenz bedeutet diese Aufstellung ein höheres „Mortalitätsrisiko“, also die erhöhte Wahrscheinlichkeit, früher zu sterben. Dies passt zu entsprechenden Studien, die im Umkehrschluss als einzige nachgewiesene Maßnahme zur Lebensverlängerung die Kalorienrestriktion (also die strenge Limitierung der täglich zugeführten Kalorienmenge) als wirksam ermittelten.

Der Übergang von Normalgewicht zu Adipositas wird als Übergewicht bezeichnet.

Von Adipositas oder Fettleibigkeit spricht man, wenn sich das Körperfett über das Normalmaß hinausgehend vermehrt und sich so das Körpergewicht erhöht. Als Berechnungsgrundlage für die Gewichtsklassifikation dient dabei der so genannte [Körpermaßindex](#) (Body Mass Index, BMI), der sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat ergibt. Laut Festlegung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt ein BMI über 25 Kg/m² als Übergewicht und ein BMI von 30 kg/m² und höher als Adipositas.

Übergewicht ist aber kein rein medizinisches oder körperliches Problem, sondern hat zahlreiche psychosoziale Auswirkungen, besonders in den letzten Jahren die bei Übergewichtigen verbundene negative Stigmatisierung und Diskriminierung. Die negative Bewertung übergewichtiger Personen ist in westlichen Nationen sehr weit verbreitet.

Eine soziale Abwertung konnte in Untersuchungen auch für Deutschland gezeigt werden.

Dabei scheint die Überzeugung, dass Übergewichtige aufgrund von Faulheit, Willensschwäche oder Disziplinlosigkeit allein verantwortlich für ihr Gewicht sind, weit verbreitet. Gewichtsbezogene Diskriminierung ist im sozialen Umfeld vorhanden und wurde im Bereich der Arbeitstätigkeit vermehrt erforscht.

Übergewicht scheint eine Barriere für den beruflichen Erfolg zu sein.

So trauen Personalverantwortliche übergewichtigen Menschen, im Besonderen adipösen Frauen, im Vergleich zu Normalgewichtigen deutlich weniger zu, halten diese für weniger belastbar und schlechter qualifiziert.

Darüber hinaus gibt es deutliche Hinweise für eine Diskriminierung insbesondere stark übergewichtiger Menschen durch das Gesundheitssystem. Deutlich erkennbar ist eine Stigmatisierung durch Medien.

Diskriminierungen führen zu einer erhöhten Anfälligkeit für depressive Störungen, zum Verlust von Selbstvertrauen und zu einem negativen Körperbild und tragen auch zu einer Zunahme „krankhaften Essverhaltens“ bei, mit dem Ergebnis eines [Teufelskreises](#).

Dick durch Stress?

Hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck, Streit in der Partnerschaft und Probleme mit den Kindern, da bleibt als Entspannung und Belohnung für viele Personen nur das Essen.

Das Stress dick machen kann ist nicht nur psychisch bedingt, sondern hat auch handfeste biochemische Ursachen. Werden Stresshormone chronisch angekurbelt, lagert sich zunehmend Fett im Körper ab – und zwar vorwiegend im Bauch- und Hüftbereich. Das Neuropeptid Y und das Stresshormon Cortisol beeinflussen zusätzlich das Hungergefühl sehr negativ, weshalb die Kombination von Stress und schlechten Essgewohnheiten sehr schnell zu extremer Gewichtszunahme führen kann.

Das belegen zahlreiche Forschungen und klinische Studien. Wer innerlich ausgeglichen ist, der nimmt leichter und vor allem dauerhaft ab, auch ohne Kalorien zu zählen.

Der physiologische Hintergrund.

Ob und warum Stress dick macht, wurde in zahlreichen Maus- und Rattenversuchen untersucht. Das Ergebnis: Gestresste Tiere nehmen im Vergleich zu Tieren ohne Stress deutlich an Gewicht zu. Dabei spielt das Stresshormon Cortisol eine wesentliche Rolle.

Dies gilt auch für den Menschen. Der Körper schüttet in Stresssituationen Cortisol aus. Das Hormon sorgt unter anderem dafür, dass sich vermehrt Fett im Bauchraum einlagert. Dieses sogenannte viszerale Körperfett ist gefährlicher als das subkutane Fett und gilt als Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einer Reihe weiterer Krankheiten.

Am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke wurden über 600 Probanden untersucht. Ernährungswissenschaftler ermitteln mithilfe eines Fragebogens die Stresssituation der Probanden. Außerdem messen sie den Cortisolgehalt in Speichel- und Haarproben.



Dass sich unter Stress das Fett vermehrt im Bauchraum einlagert, wird auf besonderen MRT-Bildern (Magnetresonanztomografie) sichtbar. Diese Spezialaufnahmen von den Probanden wurden für die Studie in der Abteilung für Medizinische und Biologische Informatik am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg ausgewertet.

All diese Faktoren senken die Lebensqualität für eine große Zahl von Übergewichtigen und fettleibigen Menschen und haben beide unmittelbaren und langfristigen Konsequenzen für ihre emotionale und körperliche Gesundheit.

Bei meiner [Methode zur Gewichtsreduzierung](#) wird insbesondere durch die Hypnosetherapie und den begleitenden Tonträger positiv und effektiv auf Ihr vegetatives Nervensystem und die Psyche eingewirkt.

Durch die Hypnosebehandlung reagiert Ihr Körper mit mehr Gelassenheit auf Stressfaktoren und schafft eine gesunde Reaktion, die Ihnen hilft, mit Ruhe und Umsicht an belastende Situationen heranzugehen und diese souverän zu meistern. Sie werden wesentlich ausgeglichener und effektiver die Herausforderungen Ihres Alltages bewältigen.

[Webseite: Schlank nach Wunsch](#)