

Ursachen

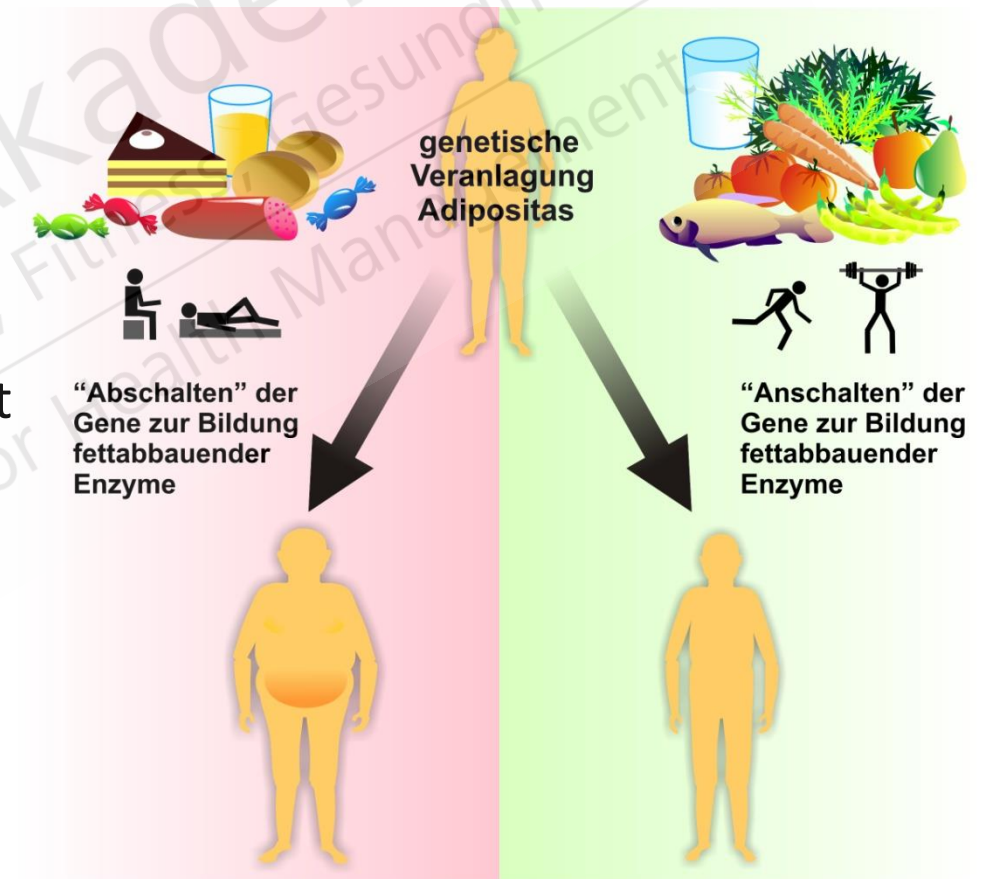
Physiologische Ursachen – Genetik

- 50 bis 60 % der Abweichung vom Norm-BMI sind genetisch bedingt (Wirth, 2008, S. 246–254).
- macht sich bemerkbar z. B. in Form von:
verminderter Sättigung, verstärkter Fettspeicherung, vermindertem Grundumsatz, niedriger Thermogenese, Stoffwechselverlangsamung bei negativer Energiebilanz
- Genetik macht nicht „chancenlos“:
 - genetische Disposition erfordert Mehraufwand bzgl. Körpergewichtskontrolle
 - Gene werden erst durch ungünstige Umweltbedingungen aktiviert
 - Epigenetik kann genetische Nachteile kompensieren (ungünstige Gene können „ausgeschaltet“ werden)

Ursachen

Physiologische Ursachen – Epigenetik

- Epigenetik: biochemische Schalter, die Gene „an-“ oder „abschalten“ können
- Schalterstellung bedingt u. a. durch Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Stress, Schlaf etc.)
- „Abgeschaltete“ Adipositas-Gene können vererbt werden → Weniger Gewichtsprobleme bei Nachkommen.



Ursachen

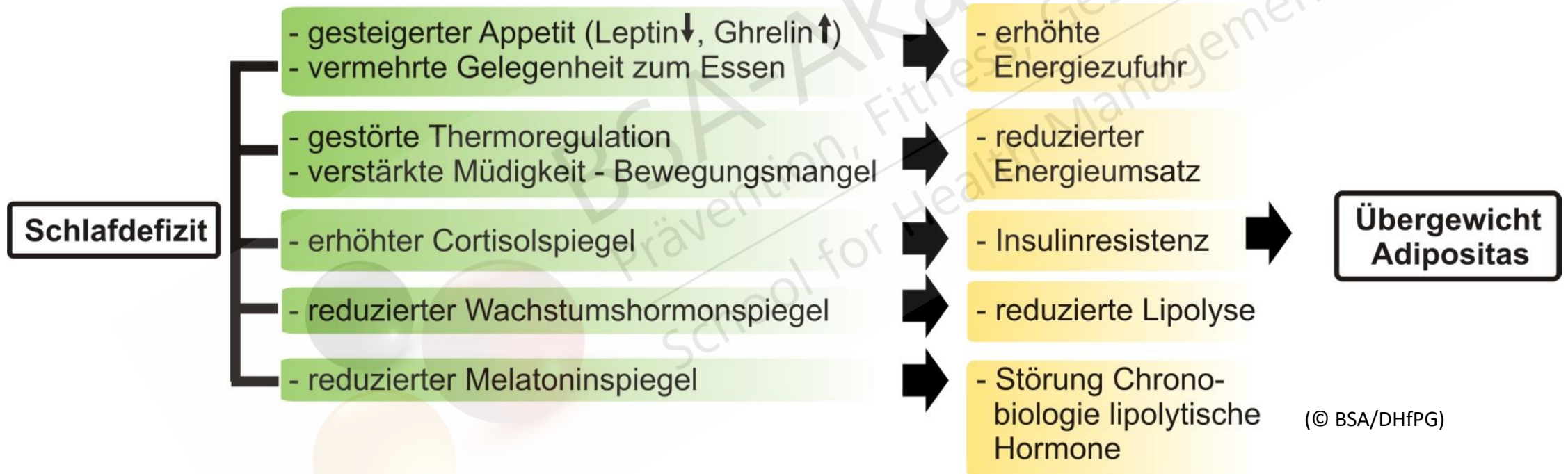
Weitere Ursachen

- ständige Verfügbarkeit von Nahrung
- hohe Fruktose- und Glukoseaufnahme (Nier et al., 2015)
- Erkrankungen: Schilddrüsenunterfunktion, Cushing-Syndrom
- Medikamente: Beta-Blocker, Psychopharmaka, Kontrazeptiva, Insulin, Antihistaminika
- Umweltgifte (z. B. östrogenwirksame Kunststoffe, Weichmacher)
- Nikotinverzicht

Ursachen

Weitere Ursachen

- Schlafmangel



(© BSA/DHfPG)

Ursachen

Physiologische Ursachen

Psychologische Ursachen

Soziokulturelle Ursachen

+

Positive Energiebilanz

Übergewicht / Adipositas

(© BSA/DHfPG)

**Analyse in der Beratung: Bei sozialen, medizinischen oder psychologischen Ursachen
Betreuung durch entsprechende Fachkräfte nötig!**