Apotheken-Suche
PLZ oder Ort Hilfe >
Suche >

Notdienst-Suche
PLZ oder Ort
Suche >

- Apotheke im Markt
- Arzneimittel interaktiv
- Arzneimittel verstehen
- Apothekenfinder
- Gesundheitsvorsorge
- Gesundheitslexikon
- Nachrichten
  - 25.8.2010
  - 24.8.2010
  - 23.8.2010
  - 22.8.2010
  - 21.08.2010
  - 20.08.2010
- Apothekennotdienst
- Selbstbehandlung
- Selbsthilfe
- Zuzahlungsrechner
- Für Apotheker

Schriftgröße ändern

Home > Nachrichten > 18.5.2010 > Aussehen

Dick oder schlank: Was über das Aussehen entscheidet

Menschen mit einer genetischen Veranlagung zu Übergewicht haben auch ein höheres Potenzial dafür, Fettmasse aufzubauen. Das bedeute aber nicht, dass bestimmte Personen "genetisch dazu verurteilt" sind, dick zu sein, sagt die Ökotrophologe Anika Brieske von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. "Vielmehr kann jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten mit Ernährung und Sport entgegenwirken."

Gerade die Ernährung spielt eine wichtige Rolle: "Essen wir mehr, als unser Körper braucht, nehmen wir zu. Umgekehrt verlieren wir an Gewicht, wenn wir mehr Energie verbrauchen, als wir aufnehmen." Wer also beispielsweise fettreiche oder kalorienreiche Lebensmittel wie Pizza, Pommes frites oder Schokolade zu sich nimmt und dazu zuckerhaltige Limonade trinkt, der nimmt viele unnötige Kalorien auf, die der Körper nicht umsetzen kann.

"Wer Sport treibt, kann diesen Kalorienüberschuss ausgleichen", erklärt Brieske. Stattdessen lieber vor dem Fernseher sitzenzubleiben könne, wie Untersuchungen zeigen, das relative Risiko für Übergewicht pro Stunde Fernsehkonsum am Tag um bis zu zwölf Prozent steigern. "Wir entscheiden also selbst mit, wie wir aussehen!"

DPA

Artikel weiterempfehlen

© 2010 ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, Berlin