

# WUSSTEN SIE SCHON, DASS SICH UNSER KÖRPER VOR GEWICHTSABNAHME SCHÜTZT?

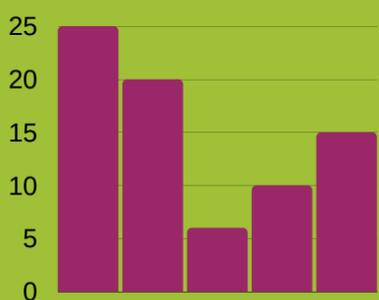


## WIR HABEN UNS EVOLUTIONÄR DAHIN ENTWICKELT, UNSER GEWICHT ZU HALTEN

Für den Großteil der Menschheitsgeschichte war die Nahrungssuche ein Kampf. Dies hat dazu geführt, dass im Verlauf der Menschheitsgeschichte unsere Körper einfacher Gewicht zulegen als abnehmen. Unsere Körper haben Schutzmaßnahmen entwickelt, die die Gewichtsabnahme erschweren.

## ERHEBLICHER GEWICHTSVERLUST ÄNDERT UNSERE HORMONE

Wenn wir Gewicht verlieren, ändern sich unsere Hormone. Wir haben mehr Hunger und sind weniger schnell satt. Unser Körper geht in einen Energiesparmodus über und kann sogar seine Temperatur verändern, um eine weitere Gewichtsabnahme zu verhindern.



## VERLORENES GEWICHT WIRD MEIST WIEDER ZUGELEGT.

80 % der Menschen, die 5 % ihres Körpergewichts abnehmen, nehmen dieses Gewicht innerhalb der nächsten fünf Jahre wieder zu. In den meisten Studien, die die Auswirkungen von Ernährungsweise und Sport untersuchen, verschwindet die erreichte Gewichtsabnahme nach 4 bis 7 Jahren.

## „DIE NEUE NORMALITÄT“

Adipositas-Experte Dr. Arya Sharma von Obesity Canada sagt, dass unsere Körper bei Gewichtszunahme das höhere Körpergewicht als „die neue Normalität“ verteidigen. Im Rahmen dieses Prozesses können wir sogar Gelüste nach kalorienreicheren Nahrungsmitteln entwickeln. „Ich vergleiche das damit, an einem Gummiband zu ziehen. Sie nehmen ab ... Sie ziehen am Gummiband ... und sobald Sie loslassen, schnalzt es wieder zurück.“



## HILFT ES, DAS STIGMA ZU ENTFERNEN?

Adipositas ist eine chronische Krankheit mit mehr Ursachen, als wir glauben. Obwohl 80 % der Adipositas einen genetischen Ursprung hat, haben Menschen mit Adipositas häufig das Gefühl, persönlich für Ihr Gewicht verantwortlich zu sein. Wie können Sie helfen? Besuchen Sie unsere Website für weitere Informationen.

ECPO PEOPLE FIRST  
 KAMPAGNENTAG,  
 MITTWOCH,  
 21. OKTOBER.



#LIVINGWITHOBESITY