

Inhaltsverzeichnis

	Zusammenfassung	4
1	Übergewicht und Adipositas	7
1.1	Einführung	7
1.2	Ursachen und Folgen von Übergewicht und Adipositas	8
1.2.1	Umweltfaktoren und individuelles Verhalten	9
1.2.2	Chronische Entzündungsprozesse	10
1.2.3	Epigenetische Veränderungen	10
1.2.4	Stigmatisierung	11
2	Warum ist es so schwierig, nicht zuzunehmen – und noch schwieriger, abzunehmen?	13

3	Thesen und Empfehlungen	15
3.1	Essgewohnheiten nachhaltig verändern	17
3.2	Regelmäßige Bewegung in den Alltag integrieren.....	18
3.3	Fokus auf Lebensqualität, nicht ausschließlich auf Gewichtskontrolle	20
3.4	Wertschätzender Umgang mit Menschen mit Adipositas.....	21
3.5	Zugang zu Therapiemaßnahmen ermöglichen	22
3.6	Individuelle Lernprozesse unterstützen.....	23
3.7	Legislative Maßnahmen und steuerpolitische Eingriffe einsetzen	25
3.8	Kinder und Jugendliche besser befähigen	29
3.9	Beteiligung aller Akteure	31
4	Literatur	32
5	Autorinnen und Autoren.....	43