

Mythen und Fakten zur Regulation des Körpergewichts

Anja Bosy-Westphal

Fakt ist: Weniger essen und mehr bewegen macht schlank – Warum werden wir trotz dieser Erkenntnis immer dicker? Zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Die höchste Gewichtszunahme pro Jahr wird bei jungen Erwachsenen beobachtet. Ist fehlende Selbstdisziplin die Ursache, oder sind wir Opfer unserer Gene in einer veränderten Umwelt? Welche Diät ist die beste um abzunehmen, und wann und wie oft sollen wir essen um das Gewicht zu halten? Wie viel Bewegung ist tatsächlich nötig damit wir nicht zunehmen? Diese und weitere Fragen zur Gewichtsregulation versucht der Vortrag zu beantworten.