



# Informationen zu Übergewicht

## Für Menschen mit geistiger Behinderung und/oder schweren Mehrfachbehinderungen

# Informationen zu Übergewicht

## WAS IST ÜBERGEWICHT?

Wenn das Gewicht zu hoch ist, heißt das Übergewicht.

Übergewicht kann krank machen.

Wenn Ihr Gewicht zu groß ist, können Sie gesundheitliche Probleme bekommen.

Wir möchten Ihnen helfen, gesund zu bleiben.

## WAS KÖNNEN SIE BEI ÜBERGEWICHT TUN?



## ERNÄHRUNG BEOBACHTEN

Sie sollten ein Ess-Tagebuch haben.

Ein Ess-Tagebuch ist eine Hilfe.

Es hilft Ihnen, Ihre Essgewohnheiten zu verstehen.

Das Ess-Tagebuch zeigt Ihnen, was Sie essen.

Es hilft Ihnen, Probleme mit Essen zu finden.

Es zeigt Ihnen, wie Sie sich beim Essen fühlen.



## EINMAL PRO WOCHE WIEGEN

Stellen Sie sich auf die Waage

Wiegen Sie sich immer am gleichen Wochentag.

Wiegen Sie sich immer zur gleichen Zeit.



### GESUND TRINKEN

Gesunde Getränke sind **Wasser, Tee und Saft mit viel Wasser**.

Trinken Sie jeden Tag 1,5 Liter gesunde Getränke.

Ungesunde Getränke sind zum Beispiel **Cola, Limonade und Frucht-Nektar**.

Ungesunde Getränke enthalten zu viel Zucker.  
Trinken Sie wenig ungesunde Getränke.



### GESUND ESSEN

**Obst und Gemüse** sind sehr wichtig für unsere Gesundheit. Sie helfen, gesund zu bleiben und machen satt. Essen Sie 5 mal Obst und Gemüse am Tag.

**Hülsen-Früchte** sind zum Beispiel Bohnen, Erbsen, Linsen oder Kicher-Erbsen.  
Essen Sie jede Woche Hülsen-Früchte.

**Nüsse** haben wichtige Fette. Essen Sie jeden Tag eine kleine Hand voll Nüsse.



Lebensmittel aus **Vollkorn** sind gut für die Gesundheit. Sie sind gesünder als viele andere Lebensmittel und sie machen länger satt.

Es gibt **Fette von Pflanzen**, zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine. Fette von Pflanzen sind gesünder als tierische Fette.

**Milch** und **Milch-Produkte** sind wichtig für die Knochen. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte, zum Beispiel Joghurt oder Käse.

**Fisch** enthält wichtige Fette. Meeres-Fische enthalten auch Jod. Es ist gut, wenn Sie 1 bis 2 Mal in der Woche Fisch essen.

Fleisch enthält wichtige Nähr-Stoffe. Viel Fleisch und Wurst erhöhen das Risiko für Krankheiten. Deshalb ist es besser, wenn Sie wenig Fleisch und Wurst essen. Essen Sie höchstens 300 Gramm pro Woche.

Zu viel **Zucker, Salz und Fett** sind schlecht für die Gesundheit. **Süßigkeiten und Knabberereien** enthalten viel Zucker und Fett. Süßigkeiten und Knabberereien sind nicht gesund.



### THERAPIE UND PROGRAMME

Sie können bei einem Gewichts-Management-Programm mitmachen.

Ein Gewichts-Management-Programm ist ein klar aufgebautes Programm.

Es soll Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren.

Es gibt unterschiedliche Angebote für alle.

### REHABILITATION

Wir empfehlen eine Rehabilitation in der **Rurtal Klinik** bei starkem Übergewicht.

In der Rurtal Klinik werden Menschen mit geistiger Behinderung spezialisiert behandelt. Es gibt gute Erfolge nach einer Rehabilitation dort.

### MEDIKAMENTE

Die Tipps zur Ernährung helfen nicht: Manchmal können Medikamente helfen.

Wir vereinbarten dann für Sie einen Termin bei einem Spezialisten.



### OPERATION

Sie haben nach längerer Zeit auf normalem Weg kein Gewicht reduzieren können. Dann kann eine Operation hilfreich sein. Wir informieren Sie gerne im MZEB.



© Rawpixel.com – stock.adobe.com



### KONTAKT

Uniklinik RWTH Aachen  
Medizinisches Zentrum für Erwachsene mit Behinderung (MZEB)  
Schneebergweg 53  
52074 Aachen  
[www.mzeb.ukaachen.de](http://www.mzeb.ukaachen.de)

### SEKRETARIAT

Tel.: 0241 80-89606  
[mzeb@ukaachen.de](mailto:mzeb@ukaachen.de)

### COPYRIGHT-INFORMATION

Die visuellen Inhalte dieses Flyers wurden mithilfe von künstlicher Intelligenz erstellt.



## Uniklinik RWTH Aachen

Medizinisches Zentrum für  
Erwachsene mit Behinderung (MZEB)

### AUTORINNEN

**Katrin Menkhoff**, Logopädin, MZEB, Uniklinik RWTH Aachen

**Dr. Andrea Maier**, geschäftsführende Oberrztin MZEB, Uniklinik RWTH Aachen

**Ronny Kolschewski**, Physiotherapeutin MZEB, Uniklinik RWTH Aachen

### SATZ UND GRAPHISCHE GESTALTUNG

Stabsstelle Unternehmenskommunikation

Uniklinik RWTH Aachen

1. Auflage, September 2025