

## Surprise Fact

**Die Menschheit wiegt (nicht) schwer:** Alle Menschen auf der Erde bringen in Summe aktuell etwa 60 Millionen Tonnen auf die Waage. Das ist nur ein Bruchteil der gesamten Welt-Biomasse von rund 550 Milliarden Tonnen.



# FACT SHEET #03

HERAUSGEGEBEN VON ACADEMIA SUPERIOR - GESELLSCHAFT FÜR ZUKUNFTSFORSCHUNG

### Quellen:

- Bar-On Yinon, Rob Phillips, Ron Milo: The Biomass Distribution on Earth. PNAS 115 (25) June 19, 2018.
- Food and Agriculture Organization Institut für Ernährungswissenschaften: Österreichischer Ernährungsbericht 2017 und 2012. Wien, 2012 und 2017.
- Bundesministerium für Gesundheit und Frauen: Childhood Obesity Surveillance Initiative. Bericht Österreich 2017. Wien, 2017.
- Statistik Austria: Österreichische Gesundheitsbefragung 2014. Wien, 2015.
- Ng M., Fleming T., Robinson M. et al.: Global, regional and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. The Lancet, 2014.
- Österreichische Diabetes Gesellschaft: Diabetes - Zahlen und Fakten. [www.facediabetes.at](http://www.facediabetes.at) [10.11.2017].
- OECD: Obesity Update 2017. Paris, 2017.

### Illustrationen:

- International Diabetes Federation: Diabetes Atlas 2015. [www.diabetesatlas.org](http://www.diabetesatlas.org).
- WHO: Obesity. Data and statistics. [10.11.2017].
- WHO: Mean Body Mass Index Trends. Global Health Observatory. [10.09.2018].

### Impressum:

ACADEMIA SUPERIOR - Gesellschaft für Zukunftsforschung  
Science Park 2, Altenberger Straße 69, 4040 Linz,  
[office@academia-superior.at](mailto:office@academia-superior.at), [www.academia-superior.at](http://www.academia-superior.at)

**Herausgeber:** Landeshauptmann-Stv. Mag. Dr. Michael Strugl,  
MBA und Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschläger

**Redaktion:** Dr. Claudia Schwarz, Mag. Michael Hauer, Cornelia Eysn, BSc, Theresa Horn, BSc. Alle Rechte vorbehalten.

© 2018 ACADEMIA SUPERIOR

# Über Gewicht



Warum die **schweren Jahre** noch kommen und was das für unsere Gesellschaft bedeutet

# Übergewicht – die neue Epidemie?

Weltweit werden die Menschen immer dicker. In Zukunft könnte dadurch unsere Lebenserwartung wieder sinken. Denn 40-50% der Top-Erkrankungen hängen mit unserem Lebensstil zusammen.

## Adipositas in Österreich nimmt zu

Jedes dritte Kind in Österreich ist übergewichtig, jedes zehnte sogar stark.

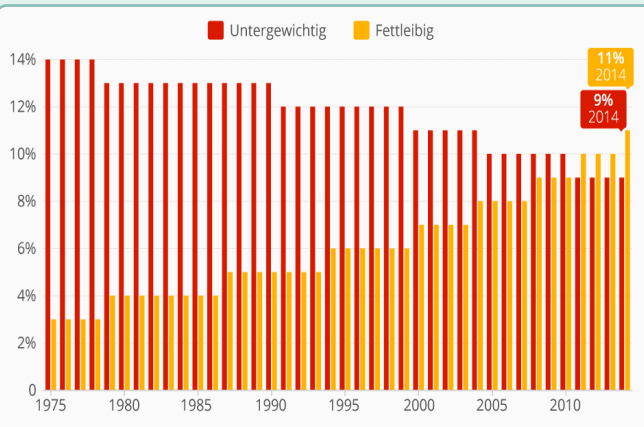


Fast jeder zweite Erwachsene ist übergewichtig, jeder vierte sogar stark.

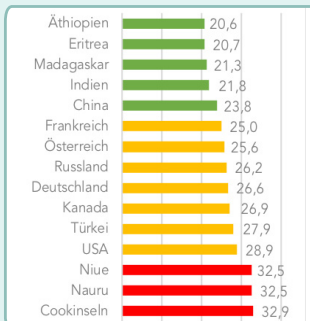


## Mehr Übergewichtige als Unterernährte weltweit

Seit 2011 ist der Anteil der fettleibigen Weltbevölkerung größer als jener der untergewichtigen.



Der **Body Mass Index** Erwachsener liegt in den meisten Ländern der Welt über 25.



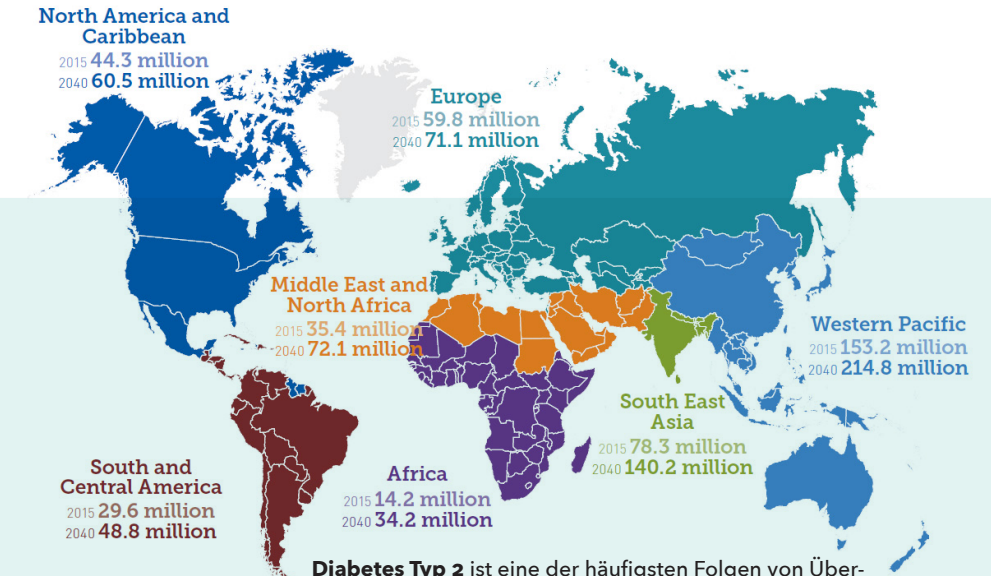
## Auswirkungen auf die Lebenserwartung

Ein ungesunder Lebensstil verkürzt die Lebenserwartung um 14 Jahre.

Top-Folgekrankheiten von Übergewicht mit erhöhtem Mortalitätsrisiko:

- Diabetes Typ 2
- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Bluthochdruck
- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Schlafapnoe
- Arteriosklerose
- Krebskrankungen

## Diabetes Typ 2 am Vormarsch



**Diabetes Typ 2** ist eine der häufigsten Folgen von Übergewicht. Weltweit wird ein Anstieg der Erkrankten von 415 Mio. (2015) auf 642 Mio. (2040) erwartet.

## Steigende Gesundheitskosten

**4,8 Milliarden Euro** betragen alleine die geschätzten Kosten von Diabetes Typ 2 mit Folgeerkrankungen in Österreich. Bis 2030 wird eine Steigerung auf 8 Milliarden erwartet.

## Folgen von Übergewicht

In Österreich sind 45% aller Adipösen von Bluthochdruck betroffen. 20% leiden an Arthrose, 36% an chronischen Kreuzschmerzen. Bei Normalgewichtigen sind es jeweils weniger als halb so viele.

„Übergewicht ist mittlerweile eine der größten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts.“

WHO (WELTGESUNDHEITSORGANISATION)

## Ansätze für mehr Gesundheit

- ➔ Pro Essen **eine gesunde Extra-Zutat**
- ➔ Lieblingsessen **gesünder zubereiten**
- ➔ **Realistische Ziele** setzen und nicht an Idealvorstellungen zerbrechen
- ➔ **Bewegung in den Alltag integrieren:**
  - + Stiegen statt Lift
  - + Fahrrad für kurze Wege
  - + Besprechungen im Stehen statt sitzen
  - + Treffen mit Freunden auf einen Spaziergang anstatt im Café