

SPORTMEDIZINISCHE ASPEKTE BEI ADIPOSITAS

Adipositas, d.h. Übergewicht, ist die Epidemie des 21. Jahrhunderts mit grossen Auswirkungen auf die Gesundheit.

Ein Hauptfaktor für die Zunahme der Adipositas ist neben der Fehl-/Überernährung der Bewegungsmangel. Die Therapie der Adipositas ist schwierig und besteht aus drei Grundpfeilern:

- Änderung der Ernährungsgewohnheiten
- vermehrte körperliche Aktivität
- allenfalls ärztliche Hilfe

Doch nicht jede Sportart ist für Übergewichtige geeignet. Grundsätzlich sind Belastungsformen, bei denen das Körpergewicht ganz oder teilweise getragen wird, zu bevorzugen. Hierbei spielen Schwimmen und Wassergymnastik eine bedeutende Rolle. Nicht nur, weil sie gelenkschonend sind, sondern weil dem Körper auch Energie in Form von Wärme entzogen wird. Es ist günstig, Muskelgewebe aufzubauen – je mehr davon vorhanden ist, desto mehr Energie wird verbrannt. Wichtig ist, dass die Aktivität behutsam aufgenommen und allmählich gesteigert wird.

Hilfreich sind kleine Veränderungen der Gewohnheiten, etwa statt den Lift die Treppe zu benutzen oder eine Tramstation früher aussteigen und den Rest zu Fuss zu gehen. Doch bei welcher Intensität der körperlichen Aktivität werden am meisten Kalorien verbraucht?

Der ideale Fettverbrennungsbereich liegt bei 60 bis 70% des maximalen Pulses (= $220 - \text{Alter}$), für mindestens 20 Minuten und 3-mal pro Woche. Am besten mit 3-mal 30 Minuten Training pro Woche beginnen und nach 2 bis 3 Monaten steigern. Grundsätzlich sind mehrere kurze Trainingseinheiten effizienter als wenige Einheiten von langer Dauer. Also lieber 5-mal eine halbe Stunde als einmal 2.5 Stunden!

Die interdisziplinäre Adipositasfachgruppe des Salem-Spitals bietet übergewichtigen Menschen professionelle Hilfe. Das Team bestehend aus Ärzten, Psychologen/Psychiatern, Ernährungsberaterinnen und Physiotherapeuten arbeitet eng und interdisziplinär zusammen. Dadurch vereinigt sich ein breites Fachwissen und hohe Kompetenz, die zum Wohl der Patientinnen und Patienten eingesetzt werden.



Dr. med. Peter Widler,
FMH für Innere Medizin,
Salem-Spital

**Interdisziplinäre
Adipositas-Fachgruppe**
Salem-Spital
Schänzlistrasse 39
3000 Bern 25
T 031 337 60 00
F 031 337 69 30

