

## **Bei Adipositas ist Diät plus Sport am effektivsten**

### **Bewegungstherapie dient vor allem der Gewichtserhaltung nach der Phase der Gewichtsreduktion**

**BERLIN (slp).** Die meisten Deutschen bewegen sich bekanntlich zu wenig und werden dadurch im Schnitt immer dicker. Dabei können die meisten Menschen mit relativ geringem Aufwand verhindern, dass ihr Körpergewicht mit dem Alter stetig steigt. Ist der dicke Bauch aber schon da, reicht ein bisschen Sport nicht mehr aus. Dann muss gezielt trainiert und Diät gehalten werden.

**Mindestens 20 Minuten muss täglich gejoggt werden, um Fettpölsterchen verschwinden zu lassen. Bei Adipositas genügt dies aber meist nicht.**

"Im Schnitt legen wir nur 400 bis 700 Meter pro Tag zu Fuß zurück", sagte Professor Klaus Völker von der Uniklinik Münster beim Deutschen Ärztekongress in Berlin. Das sei ein Grund, warum Personen in den Industrieländern zwischen dem 20. und 60. Lebensjahr im Schnitt 20 Kilogramm zunehmen. Dabei sei der Aufwand, um eine Adipositas zu verhindern, relativ gering, so der Sportmediziner bei einem Symposium zum Thema Adipositas. Eine Gewichtszunahme um zehn Kilogramm in zehn Jahren bedeutet eine Zunahme von etwa drei Gramm am Tag, was wiederum 20 Kilokalorien entspricht. Diese Menge an Kalorien könne aber mit nur 2,5 Minuten Jogging am Tag verbrannt werden. Bereits angesetztes Fett wieder loszuwerden, ist dagegen sehr schwierig: "Um messbar an Gewicht zu verlieren, ist eine tägliche Bewegung in mittlerer Intensität von mindestens 20 Minuten Dauer nötig", sagte Völker. Dicke Menschen könnten sich jedoch gar nicht so viel bewegen, wie nötig ist, um effektiv abzunehmen. Das gelinge nur mit einer Kombination aus Reduktionskost und Bewegung, wobei die Kombination besser sei als eine Diät allein. Die Bewegungstherapie sei vor allem eine Domäne in der Gewichtserhaltung nach der Phase der Gewichtsreduktion.

### **Beim Joggen werden besonders viele Kalorien verbraucht.**

Wichtig sei zu wissen, dass der Körper zwar bereits nach zwei bis drei Minuten Sport mit der Fettverbrennung beginne, dass der Anteil des Energieverbrauches, der durch Fettverbrennung gedeckt wird, aber beim Untrainierten zunächst sehr gering ist: Nur fünf bis zehn Prozent sind es nach zehn Minuten Bewegung. Der Rest werde zu Beginn durch Kohlenhydratabbau gedeckt. Erst nach 30 Minuten Joggen kommen 30 bis 45 Prozent der Energie aus der Fettverbrennung. Aber: "Jemand, der sich regelmäßig bewegt, bei dem schaltet der Körper früher auf eine relevante Fettverbrennung um", sagte Völker.

Mit welcher Sportart begonnen wird, hänge vorwiegend von den Interessen der Betroffenen ab. "Es muss schon ein bisschen Spaß dabei sein", damit nicht bald wieder mit dem Training aufgehört werde, so Völker.

Bei Adipositas ist die Gelenkbelastung beim Sport jedoch ein Faktor, der zu beachten ist. Beim Joggen würden die Bein-Gelenke beim Landen mit dem 2,5- bis dreifachen Körpergewicht belastet. Daher seien Walking oder flottes Wandern eher zu empfehlen. Laufen mit Stöcken, also Nordic Walking, habe den Vorteil, dass noch mehr Muskelgruppen beansprucht werden, die Energie verbrauchen. Geeignet bei Adipositas seien auch Rudern, Schwimmen, Radfahren und Skilanglauf.