



## Merkblatt

### Adipositas-Therapie zur Unterstützung der Diät

---

#### Bestimmung von Bodymassindex (BMI) und des prozentualen Körperfett-Anteils

Der Bodymassindex ist eine international anerkannte Meßgröße für das Körpergewicht bezogen auf die Körpergröße zum Quadrat. Die Einteilung in Normal- und Übergewicht ergibt sich aus nachfolgender Aufstellung:

Bodymaßindex	< 25	=	Normal
Bodymaßindex	25 - 30	=	Übergewicht Grad I
Bodymaßindex	30 - 35	=	Adipositas Grad II
Bodymaßindex	> 35	=	Adipositas Grad III

Bei Übergewicht und Adipositas Grad I ist Normalgewicht anzustreben bei einer längerfristigen Diätbehandlung. Bei Adipositas Grad II und III muß das Zielgewicht mit dem Arzt abgesprochen werden. Bei zu drastischen Diätprogrammen nämlich, von denen in aller Regel abzuraten ist, wird sehr häufig statt Fett Muskelweiß abgebaut. Die Gewichtsreduktion sollte idealerweise auf einem Abbau des Körperfettanteils beruhen. Deshalb ist moderates Reduzieren angezeigt. Ess- und Genußkultur müssen berücksichtigt werden.

#### Spiroergometrische Ausdauer-Trainingsberatung mit Kalorimetriekurve

Weltweit sind sich seriöse und wissenschaftlich arbeitende Ernährungsfachleute darüber einig, daß Gewichtsreduktionsprogramme am besten in Verbindung mit einem regelmäßigen Ausdauertrainingsprogramm funktionieren. Ohne regelmäßiges Ausdauertraining ist es fast unmöglich langfristig tatsächlich effektiv das Gewicht zu halten. Mit Hilfe von drastischen Diätprogrammen kann das Körpergewicht zwar innerhalb von kurzer Zeit erheblich reduziert werden, der Körper reagiert jedoch mit einer Anpassung des Grundumsatzes, dem sogenannten Jo-Jo-Effekt, so das selbst bei reduzierter Kalorienzufuhr häufig keine dauerhafte Gewichtsreduktion erreicht wird.

Das Ausdauertraining bedeutet in aller Regel Walking, Schwimmen oder Fahrrad fahren. Bei Beachtung bestimmter Trainingsregeln kann man dadurch langfristig zusätzliche Kalorien verbrennen und Körperfett einschmelzen. Die Spiroergometrie ist eine Untersuchung auf dem Fahrradergometer, bei der Herz-Kreislauf- und Lungenfunktion kontinuierlich auf sämtlichen Belastungsstufen gemessen wird. Durch Registrierung der Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe aus der Atemluft läßt sich eine Kalorimetriekurve ableiten. Daraus kann abgelesen werden, bei welcher Trainingsherzfrequenz eine optimale Fettverbrennung stattfindet und in welchem Bereich sich diese wieder verschlechtert. Es handelt sich hier um eine individuelle Bestimmung, die den nach Faustregeln und allgemeinen Formeln konzipierten Kalorimetrieberechnungen auf Fitneßfahrrädern und Pulsmeßgeräten überlegen ist. Vor Beginn eines Ausdauertrainings empfiehlt sich eine ärztliche Eingangsuntersuchung, die nach 3 und 9 Monaten wiederholt werden sollte, um Trainingserfolge zu dokumentieren und das weitere Trainingsprogramm zu planen. Bereits nach 4 Wochen zeigt ein Ausdauertraining erste Erfolge, wenn es mit einer entsprechenden Reduktion der Kalorienzufuhr kombiniert wird. Es handelt sich hier um ein lebens- und genußfreundliches Konzept, weil die Gewichtsreduktion nur sehr allmählich und schonend erfolgt. Der Langzeiteffekt ist um so nachhaltiger, weil Ausdauertraining auch zu einer Verbesserung der Appetit- und Sättigungsregulation führt. Körperliches Wohlbefinden erhöht die Zufriedenheit, unnötiges wegen Unzufriedenheit unterbleibt immer häufiger.

### **Intestinale Barriere-Stabilisierung (IBS) / Symbioselenkung**

Eine gesunde Darmfunktion ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit. Probleme wie Blähungen, Luft im Magen, Durchfall, Verstopfung, aufgetriebener Bauch, lassen sich durch eine Stabilisierung des Darmmilieus mit Hilfe von Bitterstoffen und Ausleitungsverfahren verbessern. Zur Stabilisierung wird die Bakterienflora durch Einnahme bestimmter Bakterienextrakte verbessert. Ein „dicker Bauch“ ist nicht unbedingt allein durch Fetteinlagerung bedingt, sondern auch durch eine Lymphstauung im Bereich des Dünndarms. Die Symbioselenkung trägt unter anderem dazu bei, den Lymphstau zu beseitigen.

### **Homöopathische Therapie von Stoffwechselblockaden**

Die homöopathische Behandlung von Stoffwechselblockaden führt zu einer verbesserten Appetitsättigungsregulation und erleichtert insofern die Lebensumstellung auf eine kalorienreduzierte Mischkost.

### **Akupunktur**

Auch durch Ohrakupunktur lässt sich eine verbesserte Appetitsättigungsregulation erreichen. Zusätzlich werden Funktionsstörungen im Magen-Darm-Bereich wie Sodbrennen, Verstopfung und Darmkrämpfe behandelt.