



## Merkblatt

### Allergene Belastung

---

#### Haben Sie schon mal versucht abzunehmen?

Dann haben Sie vielleicht festgestellt, dass es gar nicht so schwer ist einige Pfunde herunterzubekommen, wenn man weniger isst. Viel schwieriger ist es dagegen, das erreichte Gewicht auch längerfristig zu halten. Dieses Phänomen bezeichnet man als Jojo-Effekt. Gewichtsreduktion sollte nicht zu krass erfolgen. Vielmehr empfiehlt sich eine längerfristige, genußfreundliche Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Langzeituntersuchungen bei Personen, die über 5 Jahre ihr Gewicht reduziert halten konnten offenbarten die Erfolgs-Kriterien:

**Eine optimale Ernährung führt nur in Verbindung mit einem körperlichen Bewegungsprogramm zum langfristigen Fettabbau.** Geeignet ist ein moderates Ausdauertraining. **Allzu rigide Diät Regimes sind nicht durchhaltbar.**

Lassen Sie sich in Ergänzung zu Ihrer Diät deshalb ein Ausdauer-Trainingsprogramm zur effektiven Kalorienverbrennung in unserer Praxis erstellen. Dabei wird die Stoffwechselaktivität während einer Fahrradergometer-Testung mit Hilfe der **Spiroergometrie** untersucht.

Die Methode ist u.a. besonders für übergewichtige Patienten mit Schlafapnoe, d.h. schlafbezogenen Atmungsstörungen geeignet, weil der Stoffwechsel hierbei sehr träge sein kann, so dass herkömmliche Faustformeln zur Trainingssteuerung nicht passen. Es ist nachgewiesen, dass der effektive Gewichtsabbau zu einer Halbierung der nächtlichen Atemaussetzer führen kann. In manchen Fällen kann auf eine Beatmungstherapie sogar verzichtet werden. Zumindest lässt sich der Beatmungsdruck reduzieren.

Die Lebensqualität lässt sich durch ein sinnvolles **Mehr an Bewegung** deutlich verbessern:

- n es stellt sich nach wenigen Wochen ein körperliches Wohlfühl ein
- n Risiken wie Diabetes, erhöhte Blutfette werden gemindert
- n der Blutdruck wird reguliert, eine Hypertonie ist besser einstellbar
- n Zunahme des körperlichen Leistungsvermögens

Bei der Spiroergometrie werden zusätzlich etwaige Risiken bei sportlicher Betätigung wie Herzrhythmusstörungen, unangemessener Blutdruckanstieg, latente Herzschwächen oder auch Anstrengungs-Asthma festgestellt.

Es handelt sich dabei insofern auch um einen **Sport-Check**, den jeder Neueinsteiger in den Freizeitsport ab 35 durchführen lassen sollte.

Falls Sie Interesse an einer qualifizierten ärztlichen Ernährungsberatung und Betreuung haben, können wir Sie an Kollegen vermitteln mit denen wir auf diesem Gebiet gut kooperieren.

Wir arbeiten ausschließlich mit Kollegen zusammen, welche wissenschaftlich und erfahrungsheilkundlich abgesicherte Methoden anwenden ohne Verkauf kommerzieller Diät-Produkte. In Einzelfällen kommen Medikamente unterstützend zur Anwendung oder Akupunktur.

Wenn Sie gerne abnehmen möchten, machen Sie Gebrauch von unserem medizinisch qualifiziertem **Gewichtsreduktionsprogramm!**

#### Unsere Leistungen:

- n Spiroergometrie-Test
- n Ermittlung der optimalen Trainingsherzfrequenz für verschiedene Bewegungsarten
- n Beratung über geeignete Bewegungsformen
- n Erstellen eines individuellen mehrmonatigen Trainingsplans