



Volkskrankheit Fettleibigkeit Gewicht verlieren durch Sport

KRANKENHAUS FÜR SPORTVERLETZTE
HELLERSEN

In Deutschland gelten mindestens 20 Prozent aller Erwachsenen als stark übergewichtig. Mit Bewegung und Sport kann man diesem Volksleiden durchaus „zu Leibe rücken“.

Die Sportmediziner Dr. Ernst Jakob und Dr. Volker Höltke sowie der Sportwissenschaftler S. Krakor vom Sportkrankenhaus Hellersen beschreiben exklusiv für die „Wir im Sport“ den Weg aus der Fettfalle.

Diese Fettleibigkeit (Adipositas) ist nichts anderes als eine chronische Krankheit. Zum einen kann sie einen vielschichtigen genetischen Hintergrund haben. Zum anderen ist sie aber durchaus auch das Ergebnis eines Lebensstils mit nicht angepasster kalorischer Ernährung und Bewegungsmangel. Übergewicht ist - physikalisch betrachtet - das Ergebnis einer langfristig positiven Energiebilanz. Es wird einfach mehr

Energie durch Nahrung zugeführt als vom Körper verbraucht wird.

Neue Medien machen bewegungsarm

Als Ursachen für diese folgenreiche Energiebilanz gelten neben einer „Überernährung“ auch der Bewegungsmangel. Die Entwicklung moderner Medien wie Fernsehen, Video, Computer, e-mail etc, die uns immer mehr Kommunikation, Unterhaltung, Arbeit und Freizeit ohne aktive Bewegung bieten, gehen eben einher mit mangelnder körperlicher Aktivität. Sie führten in den letzten zehn Jahren zu einem teilweise dramatischen Rückgang der Bewegungsaktivitäten von Jugendlichen und Erwachsenen. Verschiedene Untersuchungen haben einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen vermehrtem Fernsehkonsum und Fettleibigkeit von Kindern und Erwachsenen gezeigt.

Der Bedeutung von körperlicher Aktivität zur Reduzierung von Übergewicht ist man sich heutzutage allseits bewusst. Ursachen für den erhöhten Kalorienverbrauch durch körperliche Aktivität bzw. Sport sind dabei auf mehrere Faktoren zurückzuführen:

1. Energieverbrauch während körperlicher Belastung
2. Nachbelastungs-Kalorienverbrauch („post exercise-Thermogenese“)
3. eine langfristige Erhöhung des kalorischen Grundumsatzes

Inwieweit jedoch körperliches Training allein zur Gewichtsreduktion geeignet ist, bleibt umstritten. Die Tatsache, dass körperlich Aktive weniger zu Übergewicht neigen als Inaktive, wird von einigen Wissenschaftlern sogar eher auf ein unterschiedliches Körperbewusstsein und Gesundheitsverhalten des Sportlers und weniger auf den gewichtsreduzierenden Effekt des Sportes zurückgeführt.

Eine dauerhafte Gewichtsreduktion allein durch Erhöhung der körperlichen Aktivität ist auch nur bedingt zu erwarten, da der Kalorienverbrauch bei einzelnen Belastungsformen vielfach deutlich niedriger liegt, als dies häufig erwartet wird. Nach eigenen Studien (22 Frauen, Ø Alter 41,6 und 19 Männer, Ø Alter 46,1) müsste ein Laufanfänger ungefähr zwei Stunden „intensiv“ trainieren, um 1.000 Kalorien zu verbrennen. Dieses Training gilt es aber erst einmal durchzuhalten. In der Realität wird eine solche Belastung durch sportliche Aktivität nur von sehr wenigen deutschen Erwachsenen erreicht. Zur Reduzierung von Übergewicht und Adipositas ist daher neben regelmäßiger körperlicher Aktivität auch eine kalorienangepasste, insbesondere fettarme Ernährung wichtig.

Text: V. Höltke, S. Krakor,
E. Jakob

Foto: A. Bowinkelmann