

Übergewicht und Abnehmen

Übergewicht quält heutzutage viele Menschen. Wer unter Übergewicht leidet, ist meist mit seinem Äußeren wenig zufrieden.

Im Bereich der Orthopädie spielt das Übergewicht eine besondere Rolle v.a. bei Erkrankungen der unteren Extremitäten, die unser Körpergewicht tragen müssen. Darüber hinaus ist bei Übergewicht oft die Harnsäure im Blut erhöht. Schon leichte Harnsäureerhöhungen fördern die Entstehung von Arthrosen.

Neue Studien zeigten, dass Patienten mit Übergewicht und einer Arthrose der Knie, die durch eine Diät ihr Normalgewicht wieder erreichen konnten, den gleichen Zuwachs an Lebensqualität gewannen wie durch die Implantation eines künstlichen Kniegelenks. Das heißt umgekehrt: Das Erreichen des Normalgewichts kann diesen operativen Eingriff in vielen Fällen überflüssig machen.

Das Diät-Problem

Die Realität für viele Übergewichtige ist jedoch: Mehr oder weniger konsequent durchgeführte Diäten sind schon fehlgeschlagen. Aus Frust essen viele Betroffene noch mehr. Der „Jojo-Effekt“ wird zur Ausrede, sich gar nicht mehr um ein normales Gewicht zu bemühen.

Andere berichten, sie würden nur relativ wenig essen und trotzdem nicht dünner, sondern sogar dicker werden.

Vielen Betroffenen erscheint das Erreichen des Normalgewichts ein so utopisches Fernziel zu sein wie ein Sechser im Lotto. Das ist falsch. Das Erreichen des Normalgewichts ist für die meisten Menschen aller Altersstufen durchaus möglich.

Paradigmenwechsel

Es stimmt zwar, dass nach einer Zeit des Fastens der Körper sich an die Nahrungsreduktion gewöhnt und bei Rückkehr zur alten Eßgewohnheit das Gewicht wieder hochschnellt („Jojo-Effekt“). Es stimmt aber nicht, dass man gegen Übergewicht nichts tun kann.

Denn aus dem „Jojo-Effekt“ kann man nur ableiten, dass Fasten in der Regel kein gutes Mittel der Gewichtsnormalisierung ist. Auch die Beobachtung, dass einige Menschen nur wenig essen und trotzdem immer mehr zunehmen, spricht dafür, dass „weniger Essen“ alleine nicht ausreichend ist, um sein Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

In den letzten Jahren ist es zu einer Änderung der Ansichten über die Entstehung von Fettsucht und Übergewicht gekommen. Die alten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden von immer mehr Experten kritisch beurteilt.

Jahrelang wurde empfohlen, vor allem Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Seit diese Empfehlung in den 80 Jahren weltweit eingeführt wurde, nahm die Fettsucht in der Bevölkerung in epidemischem Ausmaß zu.

Insbesondere die Empfehlung, sich kohlenhydratreich zu ernähren, hat sich nach Ansicht vieler Experten nicht bewährt. Die Rolle des Insulins bei der Entstehung von Fettsucht und Übergewicht wird immer besser verstanden.

Die Gemeinsamkeiten der neuen Ernährungsempfehlungen bestehen vor allem in der Betonung einer eiweißreichen Ernährung und einer kritischen Bewertung der Kohlenhydrate.

Das Bodymed Programm

Wir empfehlen und unterstützen Selbsthilfe Seminare nach dem Bodymed Konzept.

Die Firma Bodymed bietet ein bewährtes strukturiertes Schulungskonzept zur Gewichtsreduktion an. Es wurde von dem deutschen Internisten Dr. med. Hardy Walle entwickelt und ist in Deutschland inzwischen weit verbreitet. Das Schulungsprogramm wurde in den letzten Jahren weiterentwickelt. Dabei wurden Erkenntnisse der LOGI-Methode des deutschen Ernährungswissenschaftlers Dr. Nicolai Worm integriert.

Das Schulungskonzept setzt auf die Betonung des Eiweißanteils in der Nahrung und eine Reduktion von Kohlenhydraten und Kalorien.

Die Ernährungsumstellung kann bei Bedarf unterstützt werden durch Eiweißpräparate, die man in der Anfangsphase anstelle von kompletten Maßnahmen zu sich nehmen kann.

Die Kurse werden seit Januar 2010 in den Räumen der AKTIVION-Sportmedizin-Praxis durchgeführt. Veranstalter ist das Bodymed Center Aktivion Bergedorf.

Der Kurs umfasst **8 Unterrichtseinheiten**, die jeden Montag stattfinden.

Am Anfang des Kurses steht eine **Messung von Körperfett und Muskelanteilen**, die im Laufe des Kurses wöchentlich wiederholt werden kann, so dass sich der Erfolg unmittelbar messen lässt.

Da es nicht nur darum geht, Fett zu verlieren, sondern auch darum Muskelmasse zu bewahren, ist es für den Behandlungserfolg nicht entscheidend, wie viel Körpergewicht, sondern wie viel überschüssiges Fett man durch die Ernährungsumstellung verloren hat. Dies wird mit dem Futrex-Gerät schnell und äußerst zuverlässig gemessen.

Um den Erfolg zu sichern, dauert die Gesamtbetreuung – mit regelmäßigen Fettmessungen – insgesamt 6 Monate. In dieser Zeit kann jeder Teilnehmer an den regelmäßigen Messungen teilnehmen.

Auf Wunsch ist darüber hinaus eine Langzeitbetreuung in einer Gruppe möglich.

Die Kosten:

Der Kurs: 8 Unterrichtseinheiten in 8 Wochen und kostet 120€

Weitere Informationen unter:

www.aktivion.de:: Hier finden Sie ein ausführliches Merkblatt zum Thema Übergewicht und Abnehmen

www.bodymed.de; Ein Überblick über das Bodymed-Konzept

<http://de.wikipedia.org/wiki/Logi-Methode> : Die Ernährungsumstellung nach der LOGI-Methode betont Eiweiß, tritt für eine kohlenhydratreduzierte Kost ein.