

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger vom 14. Februar 2007

**PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die
Behandlung von Übergewicht an der Klinik
Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den
Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum
Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen
auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.**

Bewegen Sie Ihr Gewicht nach unten!

Bewegungsmangel ist ein gewichtiger Grund für Übergewicht. Während unsere Urväter und -mütter noch 1000 kcal pro Tag für die körperliche Aktivität verbraucht haben, verbrennen wir heute mit unseren vorwiegend sitzenden Tätigkeiten gerade noch 300 kcal pro Tag mit Bewegung. Das sollten wir dringend ändern, wenn wir das Gewicht halten oder sogar abnehmen wollen.

Was bedeutet das in Schritten gemessen? 11'000 Schritte sollten wir täglich tun. Heute sind es im Schnitt nur 4000 Schritte. Sie können das einfach nachprüfen, indem Sie einen so genannten „Pedometer“ oder Schrittzähler an den Hosen- oder Rockbund klemmen, der Ihnen am Abend anzeigt, was Sache ist.

Alternativ zur Erhöhung der Schrittzahl sind 200 Minuten körperliches Training pro Woche zu empfehlen, zum Beispiel im Fitness Club. Die Pulskontrolle ist dabei nicht so wichtig; idealerweise kommen Sie dabei aber etwas ausser Atem. Massgebend ist die genügende Dauer der körperlichen Aktivität. Also lieber weniger intensiv, dafür länger durchhalten. Zuerst müssen nämlich die tagsüber angelegenen Kohlenhydrate durch die körperliche Anstrengung verbraucht werden, bevor das Fettdepot an die Reihe kommt.

Damit Sie so lange durchhalten und der Körper lernt, Ihre Fettdepots anzuzapfen, sollten Sie überwiegend locker trainieren, also im Plaudertempo bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Wichtig ist auch zu wissen, dass 20 x 10 Minuten Bewegung gleich wirksam sind wie 4 x 50 Minuten pro Woche. Entscheidend ist, dass sie es machen.

Übrigens ist es fast unmöglich, Ihren Grundumsatz mit körperlichem Training zu steigern. Generieren Sie durch geeignetes Training mehr Muskeln, verbrennt Ihr Körper nach einem Kilogramm Muskelzunahme nur etwa 20 Kalorien pro Tag mehr. Trainieren Sie aber pro Woche 200 Minuten, wird Ihre Fettverbrennung wegen Abnahme der Kohlenhydrate im Körper deutlich zunehmen und Sie werden langfristig Ihre Fettdepots reduziert halten.

Körperliche Aktivität hilft nicht nur, das Gewicht in den Griff zu kriegen und Risikofaktoren wie Herz-Kreislauferkrankungen, hohem Blutdruck oder Diabetes vorzubeugen. Bewegung führt auch zu Erfolgserlebnissen und damit mehr Freude im Alltag. Also nichts wie ran! Mehr zu Depressionen als Folge von Übergewicht in der nächsten Kolumne.

PD Dr. med. Fritz Horber