

# Fettreduktion durch Bewegung

Prim. Dr. Herbert Laimer

*Rehabilitationsmediziner und Kardiologe, Vorstandsmitglied des Lipidforum austriacum*

*Ein wichtiger Ansatz zur Fettreduktion ist die regelmäßige körperliche Bewegung. Fettkranke sind durch ihr Übergewicht meist nicht in der Lage sofort mit einem intensiven Sportprogramm zu beginnen.*

## Erfolgreiche Fettreduktion durch Bewegung

Wir haben daher Methoden entwickelt, um auch Übergewichtige mit entsprechenden Anleitungen zur regelmäßigen Bewegung zu motivieren. Deshalb hat ja auch die WHO die Aktion „Moving Health: Täglich eine halbe Stunde Bewegung“ in ihre Globalstrategie aufgenommen.

## Regelmäßige Bewegung ist wichtig:

Viele Betroffene fühlen sich ja nicht krank, wenn Sie „nur“ einen erhöhten Bauchumfang haben. Regelmäßige Bewegung wird meist aus Zeitgründen vernachlässigt und ist bei entsprechendem Trainingsmangel auch nicht angenehm. Das Auto wird auch schon für kurze Wege verwendet. Spazieren gehen ist zu mühsam

### MOTTO:

**Das Leben verlängern mit wirksamer Gewichtsreduktion und regelmäßiger Bewegung**

geworden, und Sport macht man nur 2x pro Jahr, im Urlaub und dann gleich intensiv. Das ist aber leider nicht ausreichend.

## Die Motivation ist entscheidend

Ein Gesundheitswochenende kann Wunder wirken. Man hat sich Zeit genommen einmal richtig auszuspannen und wenn entsprechende Möglichkeiten angeboten werden, versucht man es halt einfach einmal. Man hat Zeit einmal länger spazieren zugehen und genießt die schöne Umgebung. Am Morgen eine halbe Stunde im Schwimmbad um ein paar Längen schwimmen. Herrlich. Hätte man nur jeden Tag dazu Zeit. Das ist genau der Moment, wo wir eingreifen wollen. Wir wollen die Motivation der Betroffenen erhöhen und unterstützen alle Initiativen, die zur regelmäßigen Bewegung beitragen und den Betroffenen motivieren anzufangen.

## Welche Bewegung ist am Effektivsten?

*Wir wissen heute, dass jede Bewegung besser ist als das Sitzen.*

Täglich eine bisschen bewegen, jeden 2. Tag ein bisschen mehr. Optimal sind 3 x wöchentlich 30-40 Minuten bei einer Pulsrate von etwa 120/Minute.

Fahrradfahren, Schwimmen und schnelles Gehen sind die gesündesten Bewegungsformen.

Wenn man dann einmal Freude an der Bewegung gewonnen hat, findet man sein optimales Trainingspro-



gramm und wenn die Gelenke in Ordnung sind, ist Laufen sicher eine sehr wirksame Methode, die dazu auch viel Freude bereitet.

## Warum reicht die Diät alleine nicht aus?

Wenn man mit einem Reduktionsprogramm beginnt geht es am Anfang relativ rasch. Dann bleibt aber das Gewicht unverändert und man wartet verzweifelt auf die weitere Abnahme. Hier hilft Bewegung in allen Fällen. Die unnötigen Fettdepots werden durch die Bewegung verbrannt und die Gewichtskurve zeigt weiter nach unten.

## Sport betreiben nach einem Herzinfarkt?

Ja, die Rehabilitationsmedizin ist heute sehr weit fortgeschritten. Wir wissen heute genau, wie wir den bereits Gefäßkranken richtig trainieren und bei entsprechender ärztlicher Beratung besteht kein erhöhtes Risiko eines neuerlichen Infarkts.