

Adipositas und Bewegung (Dr. Anja Vogt)

Die bauchbetonte Fettansammlung (abdominelles Fett, typ. männl.) ist gefährlicher als die an Hüften und Oberschenkeln (typ. weibl.).

Für eine negative Energiebilanz ist der tägliche Energieumsatz, also der Kalorienverbrauch in 24 Stunden, entscheidend. Dieser ist umso höher, je höher der Grundumsatz ist, und je intensiver und/oder länger eine körperliche Belastung erfolgt.

Ernährungstherapie

+ Bewegungstherapie

+ Verhaltenstherapie

= Verminderung der Kalorienzufuhr

+ Erhöhung des Kalorienverbrauchs durch Bewegung

+ Veränderung des Verhaltens