

Training für Personen mit Adipositas

Konzeption eines Trainingsmodells nach medizinischen, psychologischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen

Georg List | Betreuer: Drs. Robert van den Berg

Hintergrund

Die WHO definiert **Adipositas als Krankheit** mit drei Abstufungen im Schweregrad, welche vom Gesundheitssystem jedoch, trotz Gerichtsurteils, nicht als solche anerkannt wird. [1]

Der aktuelle OECD Bericht verdeutlicht die weltweiten Adipositasraten. Diese liegen in **Österreich bei 14,7 Prozent** der Erwachsenen, in Deutschland bei 23,6 Prozent und in Ungarn bei über 30 Prozent. Auch Kinder und Jugendliche sind betroffen. [2]

Es ist wichtig präventive Maßnahmen gegen Adipositas zu setzen, um Erkrankungen und Komorbiditäten möglichst gering zu halten, jedoch wird dies alleine nicht ausreichen, um die gesundheitlichen Probleme gänzlich kontrollieren zu können. Darum ist es essentiell, den an Adipositas erkrankten Menschen eine funktionale Option zur Behandlung zu bieten, um einen Lebensstilwandel herbeizuführen und **Bewegung** wieder vermehrt **aktiv in den Alltag** zu integrieren.

Diskussion und Schlussfolgerung

Aus den Interviews und den Recherchen ergaben sich diverse **Messparameter**, um den Abnehmprozess zu protokollieren. Nicht alle sind aufgrund zu hoher Kosten oder zeitlicher Beschränkung umsetzbar, daher ist eine **praktikable valide** Auswahl zu treffen.

Die verschiedenen Berufsgruppen gaben an, dass betroffene Personen umfassende **persönliche Betreuung** benötigen. Speziell hinsichtlich der individuellen Psyche und Motivation ist vermehrt Zuspruch nötig.

Anhand der Erkenntnisse aus den Interviews und der sich unter anderem mit Trainingslehre befassenden Literatur wurde ein **Trainingsmodell** mit einer Empfehlung für ein Programm mit der Dauer von mindestens **1 Jahr**, bestehend aus mehreren Zyklen mit Schwerpunkten entwickelt.

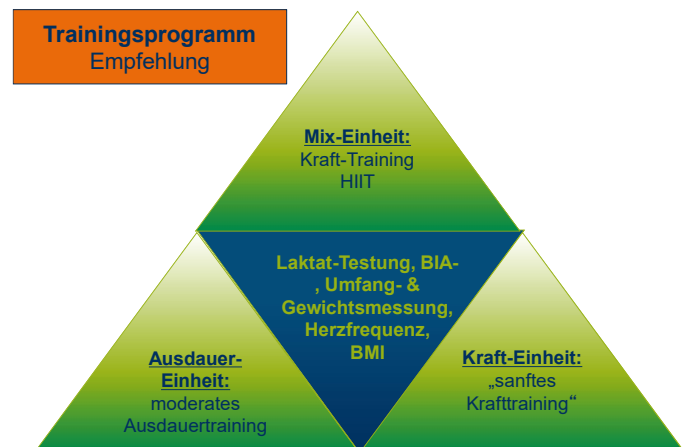
Diese bestehen hinsichtlich eines Trainings von Personen mit Adipositas aus einer Wechselwirkung von **moderat- und hochintensiven Ausdauerleistungen und Krafttraining**.

Forschungsfragen

- Relevante **Faktoren** für ein **Trainingsprogramm** bei Personen mit **Adipositas** mit den Zielen Gewichtsreduktion und Gesundheitsverbesserung?
- **Maßnahmenempfehlungen** anhand einer Erhebung mit **Expertinnen und Experten** sowie aus der Literatur?
- Lässt sich aus den gewonnenen Erkenntnissen eine **Behandlungsempfehlung** aus bewegungstherapeutischer Sicht für Personen mit Adipositas erarbeiten?

Methodik

- qualitative **Interviews mit Fachkundigen** aus drei Berufsgruppen im Zeitraum von März bis Mai 2018
- Recherchen in relevanter **Literatur** und **Datenbanken**



Kontakt

Georg List, BSc BEd
Physiotherapeut
Lustenauerstraße 15, 4020 Linz
physiotherapielist@icloud.com
www.physiotherapie-list.at

Relevante Quellen:

[1] Prof. Dr. M. Francesco Branca & Haik Nikogosian und Tim Lobstein. (2007). Die Herausforderung Adipositas und Strategien zu ihrer Bekämpfung in der Europäischen Union // Die Herausforderung Adipositas und Strategien zu ihrer Bekämpfung in der Europäischen Region der WHO. Zusammenfassung. Kopenhagen: WHO Regionalbüro für Europa.

[2] OECD (2018), OECD Obesity Update 2017 (abgerufen am 26.05.2018, www.oecd.org/health/obesity-update.htm)