



Adipositas - Notwendigkeit eines lebenslangen Behandlungskonzeptes

Die Adipositas wird ab sofort als gesetzlich festgeschriebene Erkrankung anerkannt und ist damit nicht mehr nur ein Lebensstilproblem, sondern erfordert eine abgestimmte Langzeittherapie, mit der den Betroffenen ein bedarfsgerechtes und lebenslanges Behandlungskonzept angeboten wird. In einer Kombination aus Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie müssen die Patient*innen über Jahre hinweg begleitet werden, damit die überschüssigen und lebensbedrohlichen Körperpfunde nachhaltig reduziert werden.

Ein sehr wichtiger Eckpfeiler einer erfolgreichen Adipositasstherapie ist ausreichende körperliche Bewegung, um den täglichen Energie-Umsatz zu erhöhen und die weiteren bekannten gesundheitsfördernden Effekte zu erzielen. Wie wirkungsvoll es in diesem Rahmen sein kann, möglichst wenig Zeit im Sitzen zu verbringen und stattdessen regelmäßig Sport zu treiben, zeigt das Ergebnis einer aktuell veröffentlichten Studie.

Über 4.300 adipöse Studienteilnehmer*innen hatten während des Studienzeitraums ihre sitzenden Tätigkeiten täglich um drei Stunden verkürzt, ihren täglichen Energieverbrauch um das Doppelte erhöht, indem sie sportlich tätig waren und pro Tag in ihrer Freizeit eine Stunde weniger vor dem Computer verbracht. Durch diese Maßnahmen haben die Adipositaspatienten es geschafft, ihr Gewicht erfolgreich zu reduzieren und es in den darauffolgenden drei Jahren erfolgreich zu halten. Roake, J. et al.

Sitting Time, Type, and Context Among Long-Term Weight-Loss Maintainers
Obesity 5/2021

[Zurück zur Übersicht](#)