



## **PRESSEMITTEILUNG**

Die deutschen Sportärzte informieren

### **Wer 56 Kilometer pro Woche stramm spaziert, nimmt 500 Gramm ab Beratung und Kontrolle stärken die Motivation bei der Gewichtsreduktion**

Studien zeigen, dass 35 Meilen (immerhin 56 Kilometer) strammes Spaziergehen pro Woche zu einer wöchentlichen Gewichtsabnahme von etwa 500 Gramm führt, bei 20 Meilen in der Woche (32 Kilometer) kommt es nach 8 Monaten zu einer Gewichtsabnahme von 3,5 Kilogramm. Will man das verminderte Gewicht halten, muss man 2500 Kcal/Woche aktiv sein. Rund 3,5 Stunden moderater körperlicher Aktivität führen auf Dauer zu einer Gewichtsabnahme. Personen, die mehr als 300 Minuten/Woche (das sind 6 Stunden oder rund 2000 Kcal/Woche) körperlich aktiv waren, konnten ihr Gewicht dreimal besser halten als Personen, die sich weniger als 150 Minuten/Woche (2,5 Stunden oder 1000 Kcal/Woche) bewegten.

Die epidemieartige Ausbreitung des Übergewichtes in fast allen Altersgruppen, auch bei Kindern und Jugendlichen, führt regelmäßig zu Beiträgen in der Fachpresse. Entsprechend sollte auch aus sportärztlicher Sicht dieses Thema aktuell behandelt werden. Eine umfangreiche Übersicht zum Thema Lebensstil und Übergewicht kommt zu dem Ergebnis, dass nur eine langfristige Beeinflussung des Lebensstils zu einer Gewichtsabnahme führt. Regelmäßige körperliche Aktivität ist dabei ein wichtiger Baustein des gesunden Lebensstils, denn Übergewichtige haben häufiger Herz-Kreislauferkrankungen, aber auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus (Beiträge in der aktuellen Ausgabe von *Circulation*, 2012:125: Nr.9). Regelmäßige körperliche Aktivität sowie Sport können diese Entwicklung abschwächen.

Als Fazit bleibt: Gewicht abnehmen alleine durch Sport und körperliche Aktivität ist zeitraubend und mühsam. Wer abnehmen will, muss eine Diät halten, seine **Kalorien drastisch reduzieren** (zum Beispiel um 500 Kcal pro Tag) und **zusätzlich regelmäßig sportlich aktiv** sein. Immerhin zeigen die Ergebnisse, dass man nach Gewichtsreduzierung durch ein Training sein Gewicht besser halten kann.

In den letzten Jahren wird versucht, die Motivation des Probanden zur Gewichtsabnahme zu verbessern. Internet-basierte Konzepte werden angeboten, Telefon-Kontrollen als anhaltende Beratungen sowie SMS-Botschaften über das Handy und kommerzielle Angebote. Ein umfassendes Programm zur Umstellung des Lebensstils (Diät, Kalorienminderung, Nicht-Rauchen, regelmäßige Bewegung) ist dann erfolgreich, wenn parallel hierzu eine Beratung und eine wohlgemeinte Kontrolle über Internet, Telefon oder auch Handy (SMS) erfolgt. Nicht zu vergessen ist, dass angebotene Programme in Form einer Gruppentherapie (zum Beispiel Mobilis) eine wichtige zusätzliche Hilfe darstellen.

*Professor Dr. Herbert Löllgen, Remscheid*



**DGSP – 100 Jahre**  
**Deutsche Sportmedizin**

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Auskunft erteilt:**

DGSP-Präsident Professor Dr. med. Herbert Löllgen  
Bermesgasse 32  
42897 Remscheid  
Tel.: +49(0)2191-65354  
Fax: +49(0)2191-610671  
e-mail: [herbert.loellgen@gmx.de](mailto:herbert.loellgen@gmx.de) und: [loellgen@dgsp.de](mailto:loellgen@dgsp.de)

**DGSP im Kurzportrait:** Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. Am 21. September 2012 feiert die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Herbert Löllgen (Remscheid), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Wilhelm Bloch (Köln), Professor Dr. Klaus-Michael Braumann, als Generalsekretär Professor Dr. Rüdiger Reer (beide Hamburg), als Präsidiumsbeauftragte Professor Dr. Aloys Berg (Freiburg), Professor Dr. Dr. Winfried Banzer (Frankfurt/M), Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck (Freiburg) und als Ehrenpräsidenten Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln) und Professor Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Freiburg).