



Stellen das aktuelle Adipositas-Programm des Ärztenetzes in Lippe vor: (von links): Dr. Uwe Burghardt, Dr. Hans-Joachim Pleuser, Regina Eckel, Dr. Gerhard Kraus, Bernd von Nordheim und Dr. Jürgen Vorthersms.
Foto: Odenthal

Ärztenetz Lippe stellt Konzept zur Gewichtsreduktion vor

Der Adipositas zu Leibe rücken

Kreis Lippe (go). Wie oft Dr. Jürgen Vorthersms aus Lage seinen Patienten den Satz »Sie müssen sich mehr bewegen« schon vorgebetet hat, kann er nicht mehr zählen. Leider verhallt dieser ärztliche Rat bei vielen übergewichtigen Patienten recht schnell. Daher hatte der dem Ärztenetz Lippe angehörende Arzt 2008 die Idee, ein lippeweites Programm zur nachhaltigen Gewichtsreduzierung zu etablieren. »Lippe in Form« heißt das im Ärztenetz Lippe angelegte Programm und startet im Februar mit neuen Kursen in Detmold und Lage. Im März beginnen Kurse in Bad Salzufen, Lemgo und Steinheim.

Als Adipositas bezeichnen Ärzte ein krankhaftes Übergewicht. Allein in Lippe wird die Zahl der krankhaft Übergewichtigen auf 46.000 geschätzt. Zu dem Übergewicht kommen nicht selten Folgeerkrankungen, wie Arthrose in den überlasteten Hüft- und Kniegelenken, Bluthochdruck und Diabetes hinzu. Ganz zu schweigen von der psychischen Belastung der stark Übergewichtigen, die oft zur Isolation führt, wenn weite Pullover die Pfunde nicht mehr kaschieren und jeder Gang nach draußen eine Riesenanstrengung bedeutet.

Das auf zwölf Monate angelegte »Lippe in Form«-Programm beinhaltet neben einem wöchentlichen Bewegungstraining mit Aquafitness, Nordic Walking sowie Gymnastik auch ein Ernährungstraining. Letzteres findet als 90-minütige theoretische Einleitung zum Kurs statt und alle vier Wochen folgt ein weiteres Coaching zum Essverhalten. »Es ist wichtig, das Essverhalten Schritt für Schritt umzustellen. Mit einer Crash-Diät mit anschließendem Jojo-Effekt ist niemandem gehol-

fen«, betonte Projektmanagerin Regina Eckel. Die Kurse finden in einer Kursgröße von zehn bis zwölf Teilnehmern statt. Zu den Kursleitern zählen Ernährungsberater, Sporttherapeuten, Psychologen und Ernährungsmediziner. Die Kursgebühren können auf Antrag teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter »www.lippe-in-form.de« oder beim Ärztenetz Lippe unter Telefon 05231-910344.

Adipositas...

... bedeutet krankhaftes Übergewicht. Ärzte sprechen von krankhaftem Übergewicht, wenn der sogenannte Bodymaß-Index (BMI) über 30 liegt. Seinen Bodymaß-Index berechnet man, indem man sein Körpergewicht durch seine Körpergröße (hoch 2) dividiert. Die Formel lautet also: $BMI = \text{Kilogramm} : \text{Meter hoch } 2$
Wiegt eine 1,70 Meter große Frau beispielsweise 80 Kilogramm, berechnet sich ihr BMI

wie folgt: $(80 \text{ Kilogramm} : 1,70 \text{ Meter} \times 1,70 \text{ Meter} = 27,68 \text{ Kilogramm/Meter hoch } 2)$. Der Bodymaß-Index beträgt hier also 27,68. Ab einem Bodymaßindex von über 30 wird eine Adipositas diagnostiziert. Unsere Frau in dem Beispiel hat zwar kein Normalgewicht, ist aber auch noch nicht krankhaft übergewichtig. Als normalgewichtig gelten Menschen mit einem BMI von 18,5 bis 25.