



JAPRAK



www.lichttherapie.com
fax: 0421-22 104 26
tel: 0421-22 104 22

LTT LICHT THERAPIE LEICHT GEMACHT

http. www.lichthansa.de / com. e Mail. info@lichthansa.de

Tel. (+49) 0421- 2210040 -2210422 Fax. 042- 2210041- 2210426

ADIPOSITAS SPEZIAL 9.2003

Übergewicht und Lichtthermotherapie!

Übergewicht oder Adipositas, wie die Erkrankung medizinisch bezeichnet wird, ist in den reichen Industrieländern schon seit geraumer Zeit für viele ein Problem geworden. Während geringes Übergewicht meist keine wesentlichen nachteiligen Folgen für unsere Gesundheit hat, führt starkes Übergewicht nicht nur zu einer mehr oder weniger vorhandenen Einschränkung unserer Lebensqualität, sondern es schädigt vor allem unsere Gesundheit.

Bin ich überhaupt übergewichtig? Bevor wir uns eingehender mit dieser Frage beschäftigen, ist es erforderlich, dass wir uns mit der objektiven Beantwortung der Frage „Was ist Übergewicht“, beschäftigen; denn dies ist genau genommen manchmal gar nicht so leicht zu beantworten. Bisher hat man für die Unterteilung **normalgewichtig - übergewichtig** die Definition des **Broca-Index** benutzt: **Körpergröße [in cm] minus 100 ergibt ihr Normalgewicht**. Wer mehr als 10 % über dem Normalgewicht lag, war übergewichtig.

Auch heute hat dies noch seine Gültigkeit, wenngleich man heute den sog. **Body Maß Index (BMI)** gerne benutzt.

Unter BMI versteht man das Körpergewicht (KG) in kg dividiert durch die Körpergröße in cm.

Der Normalgewichtige hat einen BMI zwischen 18,5 - 24,9, wobei man eigentlich noch zwischen Männern und Frauen differenzieren müsste. Da aber der BMI nur bedingt mit der Körperfettmasse im Zusammenhang steht und gerade beim mäßigen Übergewicht die Fettverteilung eine große Rolle spielt, sollte auch immer zur Beurteilung der Adipositas die Bestimmung der Körperfettverteilung anhand des **WHR** (Waist Hip Ratio - zu deutsch Taillenumfang / Hüftumfang durchgeführt werden.

Wer einen dicken Bauch vor sich her trägt -also einen sogenannten **"Apfeltyp"** der Fettverteilung zeigt, weist ein deutlich höheres Erkrankungsrisiko auf als der mit einem Po-Oberschenkel-Fettverteilungsmuster, der als **"Birnentyp"** bezeichnet wird.

Spezielles

Die Gewichtszunahme ist in erster Linie bedingt durch eine Vermehrung des Körperfettes, wobei man typische Fettverteilungsmuster unterscheiden muss: zum einen die hüftbetonte, weibliche Fettverteilung in einer sog. Birnenform (Gesäß und Oberschenkel), zum anderen, die bauchbetonte, männliche Form der Fettverteilung mit einer sogenannten Apfelform (Körpermitte).

Das Gesundheitsrisiko ist um so größer, je mehr Bauchfett vorhanden ist; daher kommt auch der Messung des Bauchumfangs große Bedeutung zu. Je größer der Bauchumfang ist, um so größer ist auch das Risiko, an Stoffwechsel- bzw. Herz-/Kreislaufkrankungen zu erkranken. Ein Bauchumfang bei Frauen von mehr als 88

cm und bei Männern von mehr als 102 cm ist schon mit einem stark erhöhten Risiko behaftet.

Was soll Ihr Ziel Ihrer Gewichtsreduktion sein?

Zu allererst einmal eine realistische sinnvolle Senkung des erhöhten Körpergewichts um wenigstens 5 bis 10 % des Ausgangsgewichtes (Beispiel: Sollten Sie 98 kg wiegen, so sollten Sie Ihr Gewicht um mindestens 4,9 kg - 9,8 kg reduzieren); je nach Alter muss dies über etliche Monate bis hin zu einem Jahr (bei älteren Menschen) geschehen, jüngere können bei Bedarf in kürzerer Zeit mehr an Gewicht abnehmen. Sie sollen sich bei geringerem Gewicht wohler fühlen, Sie sollten sich freuen, „es geschafft zu haben“ und es sollte Ihnen gut bekommen (weniger Schmerzen an der Wirbelsäule und an den Gelenken bessere Belastbarkeit). Sie sollten stolz auf sich sein, es erreicht zu haben.

ERKRANKUNGEN UND SYMPTOMEN

Die Ursachen für die Entstehung des Übergewichtes sind vielfältig:

Zu gute und ein zuviel an Nahrung, wenig Bewegung, Veranlagung, unregelmäßiges, falsches Essen (zuviel am Abend, Süßigkeiten zwischendurch....), nicht adäquater Umgang mit Stress und Frustration (Kummerspeck) sind Gründe für die Entstehung des Übergewichtes.

Bei älter werdenden Menschen, bei denen bei geringer werdender Muskelmasse und damit folgebefingtem geringeren Kalorienverbrauch das Gewicht oft ansteigt, und bei genetisch bedingtem Übergewicht (das nach Angaben verschiedener Autoren ca. 30 % beträgt) sollte man besonders auf das Übergewicht achten.

Gefährdet Übergewicht meine Gesundheit?

Die folgende alphabetische Aufstellung (alphabetisch deshalb, um keine Wertung vorzunehmen) gibt Ihnen einen Überblick, welche Erkrankungen einen direkten Zusammenhang mit dem Übergewicht haben können - entweder sind sie direkt dadurch ausgelöst oder sie werden durch sie verschlimmert.

- **Arteriosklerose**
- **Diabetes mellitus (Zuckererkrankung)**
- **Fettleber**
- **Fettstoffwechselstörungen**
- **Gallensteine**
- **Gelenkerkrankungen**

- Gicht (Hyperurikämie)
- Herzinfarkt
- Herzinsuffizienz
- Schlaganfall

DIAGNOSTIK UND THERAPIE

Adipositas ist in der Regel eine Blickdiagnose.

Dennoch ist es erforderlich, den sog. **Body Maß Index (BMI)** - also das **Verhältnis Körpergewicht (KG) in kg dividiert durch die Körpergröße in qm und auch das Verhältnis Taillen- zu Hüftumfang** festzustellen, um das Ausmaß des Übergewichtes zu bestimmen.

Weitere Untersuchungen sollen klären, ob bereits Folgeschäden vorliegen und wie das Risikoprofil beschaffen ist. Dazu werden laborchemische Untersuchungen (Blutzucker, Blutfette, Harnsäure, Schilddrüsentests), Blutdruck, EKG- und Belastungs- EKG- Untersuchung nach einer ausführliche Erhebung der Vorgeschichte und einer eingehenden Untersuchung durchgeführt.

Übergewicht - wie kann ich abnehmen? Wie können Sie Ihr Ziel erreichen? Zuerst einmal, dass Sie sich bewusst machen, dass ohne Geduld und andauernde Entschlossenheit kaum etwas dauerhaft zu erreichen sein wird. Es gibt auch kein Patentrezept zum Abnehmen.

Warum gibt es über 200 verschiedene Diätarten und eine Vielzahl von begleitenden Maßnahmen zur Gewichtsreduktion? Würde eine davon bei allen das Gewünschte bewirken, gebe es keine andere Diätform.

Aber die Realität ist -neutral und objektiv ausgedrückt- anders. Nur durch das Zusammenwirken von:

- kalorienreduzierter Ernährung
- dem Alter und der Situation angepasstem Essverhalten und
- einem mehr an körperlicher Bewegung

lässt sich dauerhaft und gesundheitschonend ein erhöhtes Körpergewicht reduzieren.

Um es noch einmal ganz klar zu sagen: bei jeder der angepriesenen Diätformen kann man abnehmen, das reduzierte Gewicht dauerhaft zu halten, kann aber nur gelingen, wenn die oben genannten Punkte - um sie noch einmal zu wiederholen- kalorienreduzierter Ernährung, dem Alter und der Situation angepasstes Essverhalten und ein Mehr an körperlicher Bewegung auf Sie speziell ausgerichtet sind.

Neuerdings können Sie Medikamente beim Abnehmen Sie unterstützen: diese Medikamente sind jedoch keine Wundermittel, sondern sie unterstützen Sie nur beim Abnehmen, etwas, indem ein schnelleres Gefühl der Sättigung erreicht wird und der Energieverbrauch erhöht wird.

WAS KÖNNEN SIE TUN? Wie kann so ein Programm aussehen?Die althergebrachte Lehrmeinung „nur wer weniger Kalorien aufnimmt als er verbraucht“, ist auch heute noch gültig. Doch wie kann man dies gesundheitlich unschädlich erreichen?

Dazu sollte man sich in Erinnerung rufen, dass der Brennwert des Fettes, von dem wir alle zumeist zu reichlich zu uns nehmen, mehr als doppelt so hoch ist wie

von Kohlenhydraten bzw. Eiweiß.

- **essen Sie deutlich weniger Fett**, indem Sie fettreduzierte Wurstwaren, mageres Fleisch und fettarme Fischarten bevorzugen und außerdem von tierischen auf pflanzliche Fette wechseln, die besser verträglich sind (Machen Sie sich die Tatsache, dass „wenn man die Butter dünn streicht, sie länger hält“, wieder bewusst, es wird nicht zu Ihrem Schaden sein).
- **Salate und Gemüse**, die Sie fettarm zubereiten, können Sie in fast beliebiger Menge essen (man sollte es jedoch nicht übertreiben);
- ebenso können Sie **Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln** essen, soviel Sie mögen (allerdings unter dem Grundsatz: nicht soviel als möglich, sondern so wenig wie erforderlich).
- **Trinken Sie reichlich, aber vorzugsweise nur kalorienfreie Getränke** (Mineralwasser, ungesüßten Kaffee oder Tee (oder mit Zuckerersatzstoffen gesüßt) und nur wenige alkoholische Getränke.
- **Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel** wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Obst, da sie länger und dauerhafter ein Sättigungsgefühl vermitteln und zudem einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralien aufweisen.

WEITERE TIPS: Warum ist Bewegung so wichtig? Ausdauersport hilft Ihnen bei Abbau der Fettdepots und bei der Erhaltung der Muskulatur. Auch ein Kräftigungstraining wirkt sich positiv aus, da die Muskelmasse aufgebaut wird. Ausdauer- und Krafttraining kombiniert stellen eine ideale Form eines Trainings dar. **Allerdings weiß jeder, dass sowohl bei der Ernährung als auch bei der körperlichen Aktivität ohne andauernde Motivation "man allzu leicht wieder schwach wird".**

Grundlage „traditionell anatolisch“ ernähren
Sehr wichtig **Bitte essen Sie**
 Fleisch **Monatlich**

Süßigkeiten **Wöchentlich**
 Geflügel, Eier
 Fisch

Käse und Joghurt **Täglich**
 Olivenöl
 Gemüse, fürchte verschiedene
 Bohnen und Nüsse, Hülsenfrüchte
 Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln,
 verschiedene Pasta Arten usw.

Tägliche Aktivitäten Bewegung aber auch
Täglich ein bis zwei Stunden zusätzlich laufen

Wie und wie lange wird Lichttherapie appliziert?

Die Lichttherapie *© als Lichtwärme Applikation wirkt auf Auftriebskräfte, die z.B. schmerzhaft Bewegungen erleichtern können. Durch Lt- Anwendung lässt sich eine ausgeprägte Hyperämie erzielen. Man beginnt z. B. mit einer LTT- Anwendungen (z. B. 38,6 C) 20 Sekunden mit Intervall über 3- 5 Sekunden, auf die Pausen wie relativem Kühlanwendung wirkt. Anschließend wird im Wechsel Behandlung bis zu einer Gesamtdauer vom etwa 10 bis 12 Minuten fortgesetzt, wobei auf jeweils 20 Sekunden Wärme etwa drei bis fünf Sekunden Pause folgen. Vor allem Heißhunger Phase, Steifigkeit bei Gelenkerkrankungen und dadurch Bauchschmerzen sollen sich lindern lassen.

Impressum: JAPRAK-Lt LICHTTHERAPIE LEICHT GEMACHT

LICHTTHERMOTHERAPIE SYSTEM FOUNDATION- INFO
Tel.(+49) 0421.2210040 -2210422 Fax. 0421.2210041 - 2210426
[http.www.lichthansa.de/com](http://www.lichthansa.de/com).
[eMail.info@lichthansa.de](mailto:info@lichthansa.de)