

Inhaltsverzeichnis

1	Adipositas: Klinik, Ätiologie, Pathophysiologie und Diagnostik	1	2.9.2	Schwangerschaft und Geburt	21
	Ali Canbay, Till Hasenberg		2.10	Psychiatrisch-psychosomatische Komorbiditäten	21
1.1	Klinik	1	2.10.1	Depressionen	22
1.2	Adipositas – eine Pandemie	1	2.10.2	Essstörungen	22
1.2.1	Medizinhistorische Aspekte	1	3	Behandlungskonzepte bei Adipositas	27
1.2.2	Prävalenz	2		Barbara König	
1.3	Ätiologie	2	3.1	Behandlungsindikation	27
1.3.1	Energiezufuhr und Bewegungsumsatz	3	3.1.1	Multimodale Therapie	27
1.3.2	Genetische, epigenetische und psychische Faktoren	4	3.1.2	Kontraindikationen	27
1.4	Pathophysiologie	6	3.1.3	Prävention	27
1.4.1	Fettgewebe als hormonaktives Organ	6	3.2	Ernährungstherapie	28
1.4.2	Adipokine	6	3.3	Bewegungstherapie	29
1.4.3	Adiponektin	6	3.4	Verhaltenstherapie	29
1.4.4	Leptin	7	3.5	Pharmakotherapie	30
1.4.5	Resistin und andere Entzündungsfaktoren	8	3.5.1	Orlistat	30
1.5	Diagnostik der Adipositas	8	3.5.2	GLP-1-Analoga: Liraglutid und Semaglutid	31
1.5.1	Body-Mass-Index	8	3.6	Endoskopische Verfahren	32
1.5.2	Fettverteilungsmuster	8	3.7	Adipositaschirurgie	32
1.5.3	Edmonton Obesity Staging System	10	3.7.1	Entwicklung	32
2	Folgeerkrankungen der Adipositas	13	3.7.2	Pathophysiologische Konzepte	33
	Ali Canbay, Till Hasenberg		3.7.3	Indikationen	33
2.1	Adipositas-assoziierte Erkrankungen	13	3.7.4	Verfahren	34
2.2	Metabolisches Syndrom	13	3.7.5	Wirkungen: Gewichtsreduktion und Effekte auf Komorbiditäten	36
2.3	Typ-2-Diabetes	14	4	Sporttherapie: Grundlagen, Voraussetzungen, Wirkmechanismen und Behandlungsziele	39
2.3.1	Insulinresistenz und ihre Folgen	14		Thomas Hilberg	
2.3.2	Prävalenz	15	4.1	Grundlagen	39
2.4	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	15	4.1.1	Stellenwert der Sporttherapie	40
2.4.1	Arterieller Hypertonus	15	4.1.2	Terminologie	40
2.4.2	Koronare Herzkrankheit	16	4.1.3	Körperliches Training	43
2.4.3	Herzinsuffizienz	17	4.1.4	Körperkomposition	44
2.4.4	Zerebrovaskuläre Erkrankungen	17	4.1.5	Bedeutung der körperlichen Aktivität und Inaktivität	45
2.5	Pulmonale Erkrankungen	17	4.2	Voraussetzung zur Teilnahme	48
2.5.1	Asthma bronchiale	17	4.2.1	Vorsorgeuntersuchung	48
2.5.2	Obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) und Adipositas-Hypoventilationssyndrom	17	4.2.2	Indikationen und Kontraindikationen	51
2.6	Gastrointestinale Erkrankungen	18	4.2.3	Therapiesetting	52
2.6.1	Nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD)	18	4.3	Wirkmechanismen und Behandlungsziele	53
2.6.2	Gastroösophagealer Reflux	19	4.3.1	Wirkmechanismen im Stoffwechsel	53
2.7	Orthopädische Erkrankungen	19	4.3.2	Adipositas – Gewichtsreduktion	55
2.8	Tumorerkrankungen	19	4.3.3	Auswirkungen auf das metabolische Syndrom	58
2.8.1	Niedriggradige systemische Entzündungsreaktion	20	4.3.4	Verbesserung der Teilhabe	61
2.8.2	Tumorfördernde Faktoren	20	4.3.5	Gleichgewichtskontrolle und Sturzprophylaxe	62
2.9	Gynäkologische Erkrankungen	21	4.3.6	Verbesserung der Lebensqualität	62
2.9.1	Gynäkologische Erkrankungen	21			

5	Körperliches Training und Sporttherapie:		6	Praxis der Bewegungs- und Sporttherapie...	81
	Inhalte und Aufbau	67		Thomas Hilberg, Pia Wittlage	
	Thomas Hilberg		6.1	Sporttherapie – was und wie	81
5.1	Körperliches Training	67	6.2	Praxisstunden mit Schwerpunkt Adipositas	81
5.1.1	Bewegungsverhalten und Körpererleben bei Adipositas	67	6.2.1	Sporttherapiestunde 1: Verbesserung der Körperwahrnehmung und Gleichgewichtsfähigkeit	82
5.1.2	Training und motorische Hauptbeanspruchungsformen	68	6.2.2	Sporttherapiestunde 2: Verbesserung der Kraftfähigkeit mittels eines Zirkeltrainings	86
5.1.3	Geeignete Inhalte – an Land und im Wasser	70	6.2.3	Sporttherapiestunde 3: Verbesserung der Koordination und Ausdauerleistung	93
5.2	FITT für Adipositas und metabolisches Syndrom ..	72	6.3	Praxisstunden mit Schwerpunkt metabolisches Syndrom	99
5.2.1	Ausdauertraining	72	6.3.1	Sporttherapiestunde 4: Verbesserung der Ausdauerleistung	99
5.2.2	Krafttraining	73	6.3.2	Sporttherapiestunde 5: Verbesserung der Kraftausdauer mithilfe eines Zirkeltrainings	104
5.2.3	Flexibilitätstraining	73	6.3.3	Sporttherapiestunde 6: Verbesserung der Koordinationsfähigkeit	111
5.3	Stundenaufbau „Erwärmung – Hauptteile – Erholung“	76		Register	115
5.3.1	Erwärmung	76			
5.3.2	Hauptteile	76			
5.3.3	Erholung	77			
5.4	Herausforderung, Red flags und Risikomanagement	77			
5.4.1	Herausforderung	77			
5.4.2	Red Flags und Risikomanagement	79			