



PHYSIO TRAINING BUCHS

Übergewicht.

Einer der Gründe für zunehmende Fettleibigkeit in unserer Bevölkerung ist die fast ausschließlich sitzende Tätigkeit. Um dieses Problem direkt anzugehen, wurde der Energiebedarf bei 15 übergewichtigen Büroangestellten unter verschiedenen, normalen Bürobedingungen (in Ruhe, bei sitzender Tätigkeit, oder stehend) untersucht und mit einer neuen Arbeitsmöglichkeit, dem Arbeiten am Computer bei gleichzeitigem Gehen auf einem Laufband, verglichen.

Es zeigte sich, dass diese körperliche Aktivität am Arbeitsplatz zu einem Energiemehraufwand von mehr als 100 kcal/h führte. Wenn man diese Methode nur 2-3 Stunden am Tag einsetzt und alle anderen Bedingungen konstant lässt, kann dies zu einem Gewichtsverlust von 20-30 kg/Jahr führen.

Bezogen auf das ADL bedeutet dies, dass eine Zunahme von 1 Stunde Bewegung zu einer Abnahme von 10 kg Körpergewicht/Jahr führt.

Wird die Bewegungsmenge mittels eines Pedometers analysiert, kann daraus folgender Leitfaden entstehen: Innerhalb einer Stunde macht eine Person, bei einer Schrittfrequenz von 60/min, ungefähr 3600 Schritte. 3600 Schritte führen zu 10 kg Gewichtsverlust pro Jahr. Bei 360 Schritten pro Tag zu 1 kg Gewichtsabnahme.

Ob diese Empfehlung Bestand hat ist ab zu warten.

Ein einfacher Vergleich macht einiges deutlich. Es wird geschätzt, dass die "Durchschnitts-Hausfrau" momentan 1,2 Kilometer pro Tag zu Fuß bewältigt. 1960 waren das noch 16 Kilometer.

Wo kommt wohl das Übergewicht her?

Literatur: Levine JA, Miller J: The energy expenditure of using a „walk and work“ desk for office-workers with obesity. Br J Sports Med, published online first: 15 may 2007, /bjsm.2006.032755)