



Übergewicht - Grund vieler Beschwerden

Das **Übergewicht** des menschlichen Körpers ist in unserer Gesellschaft ein zunehmendes Gesundheitsrisiko.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer qualifizierten Gewichtsoptimierung.

Faktoren wie sitzende Tätigkeiten, geringe Bewegung dank Auto, Fahrstuhl, Rolltreppe, viel passive Freizeit (Fernsehen, Computer), Frust, Langeweile, Waren-Überangebot, Essgeschwindigkeit, zu hoher Fett-, Salz- und Zuckergehalt, Geschmacksverstärker, Farb- und Geruchsstoffe, die das Essen appetitlicher erscheinen lassen sowie Werbung für zucker- und fetthaltige Lebensmittel zeigen sich vordergründig ursächlich.

Eine zu hohe Körpermasse sagt alleine jedoch noch nichts über die Körperzusammensetzung aus. So kann beispielsweise ein Kraftsportler aufgrund des hohen Muskelanteils zu schwer sein. Entscheidend ist daher der jeweilige prozentuale Anteil der Einzelgewebe am Gesamtkörpergewicht.

Ein zu großer Anteil an Fettgewebe wird als **Adipositas** (lat. adeps = fett) bezeichnet.

Neben der **Überlastung** des **Bewegungssystems** wirkt gerade das innere Bauchfett als Drüse. Es kommt zu **Stoffwechseleränderungen** und das Risiko für erhöhte Blutzuckerspiegel steigt. Neuere Untersuchungen zeigten, dass **Entzündungsvorgänge** im menschlichen Körper ausgelöst werden können, welche neben einer Gefäß- auch eine **Knorpel- und Gelenkschädigung** verursachen.

Wir gehen individuell auf Ihre persönliche Zielstellung ein. Neben der Erfassung aller ursächlichen Faktoren Ihres Übergewichtes bestimmen wir Ihre **Körperzusammensetzung** mittels **Bioimpedanzanalyse**. Wir können Ihnen so den jeweiligen Anteil der einzelnen Körpergewebe und der Körperflüssigkeiten am Gesamtkörpergewicht graphisch darstellen. Der **Stoffwechselindex** trifft eine Aussage zum **Kohlenhydrat- und Insulinstoffwechsel**. Durch Verlaufsmessungen während der **Gewichtsoptimierung** werden **Veränderungen für Sie sichtbar** gemacht.

Wir beraten Sie gerne im Rahmen der orthopädischen Sprechstunde.