

# Patienteninformation

## Bewegung mit Adipositas



# Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie haben sich entschieden, Ihr Leben zu ändern und Ihr erster Schritt war der Besuch im Adipositas Zentrum Rhein-Neckar. In einem informativen Erstgespräch haben Sie einen Fahrplan mit auf den Weg bekommen, der aufzeigt, was in den kommenden Monaten erforderlich ist.

Dazu gehört auch das regelmäßige Führen eines Bewegungsprotokolls. Wir empfehlen eine zusätzliche Bewegung von ca. 2,5 Stunden pro Woche. Je nach BMI und evtl. vorliegenden Erkrankungen ist das mit der Bewegung manchmal gar nicht so einfach. Dennoch ist die Integration von Bewegung für einen optimalen Erfolg nach der Operation immens wichtig.

Um Ihnen einen kleinen Impuls zu geben, welche Sportarten sich auch mit hohem

BMI ausführen lassen, haben wir hier einige Tipps für Sie zusammengefasst. Dabei haben wir besonders darauf geachtet, dass es sich um gelenkschonende Sportarten handelt.

Wenn Sie bisher noch keinen Sport ausgeübt haben, ist es gerade als Anfänger wichtig, auf gelenkbelastende Sportarten wie Joggen zu verzichten. Denn das belastet die Knie, Sprung- und Hüftgelenke besonders stark. Unsere Auswahl an gelenkschonenden Sportarten hilft Ihnen vielleicht, etwas zu finden, das Ihnen Freude bereitet.

Wenn Sie Fragen zur Erstellung Ihres Bewegungsprotokolls haben, sind wir gerne für Sie da.

Ihr Team Adipositas Zentrum Rhein-Neckar

# Schwimmen/ Wassergymnastik

Da es sich hier um die gelenkschonendste Sportart handelt, ist sie nahezu für alle Patienten geeignet. Durch den Wasserantrieb wird der Körper gehalten und das Gewicht nicht auf die Gelenke gepresst. Das Gefühl von Leichtigkeit treibt dazu an, sich mehr zu bewegen. Besonders empfehlenswert ist Kraulen und Rückenschwimmen, da beides den Rücken und die Knie entlastet.



# Fahrrad/ Heimtrainer

Je nach Möglichkeit ist Fahrradfahren oder das Workout mit dem Heimtrainer vielleicht eine gute Sportart für Sie. Das Sitzen auf dem Sattel entlastet die Knie- und Sprunggelenke. Unter Berücksichtigung der idealen Fahrtgeschwindigkeit kann ein gutes Ausdauertraining erreicht werden. Fahrradfahren kann ganz einfach in den Alltag integriert werden (z.B. auf dem Arbeitsweg oder beim täglichen Einkauf). Das ist perfekt, um mit dem Sport anzufangen, denn so wird das Praktische mit dem Nützlichen verbunden.



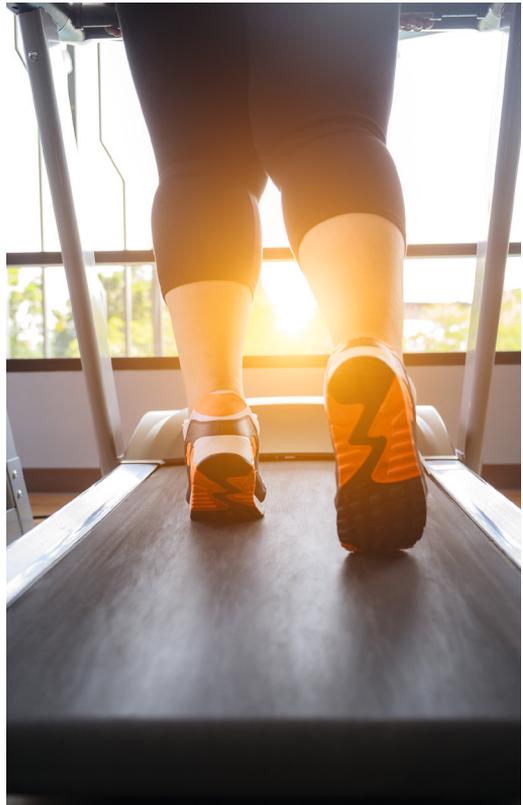
# Tanzen



Tanzen schüttet bei den meisten Menschen Endorphine aus und sorgt so für eine positive Stimmung. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie zu Hause tanzen oder auf einer Veranstaltung. Es gibt auch spezielle Tanzkurse für übergewichtige Menschen, die darauf ausgerichtet sind, Sport und Spaß zu verbinden. Mittlerweile lassen sich auch zu Hause mittels Videoplattformen einige Tanzarten erlernen. Sprünge sollten dabei vermieden werden, um die Gelenke entsprechend zu schonen. Mit einem gezielten Zumba Training können Bauch, Beine und Po trainiert werden.

# Walking

Ein sehr geeigneter Sport für den Anfang ist Walking. Das ist eine gelenkschonende Alternative zum Joggen, bei der sich der Sportler mit zwei Stöcken am Boden abstützt. Wichtig ist hierbei einen optimalen Bewegungsablauf zu beachten. Nur dann ist gewährleistet, dass das Ausdauertraining den gewünschten Erfolg bringt. Durch das angenehme Tempo wird die Ausdauer optimal trainiert und die Gelenke werden nicht durch zu viel Gewicht belastet. Die ideale Sportart, um Kondition aufzubauen. Ein weicher Wald- oder Feldweg eignet sich besonders für das Walken, da er immer schön abfedert. Ein Training auf einem harten Beton- oder Steinboden sollte hingegen vermieden werden.



# Yoga

Um Yoga zu praktizieren, ist kein akrobatisches Talent nötig. Vielmehr sorgt es für Entspannung und soll Spaß an der Bewegung bringen. Der Körper wird allmählich flexibler und dadurch steigt auch die Motivation, mehr zu erreichen. In Deutschland gibt es mittlerweile viele Studios oder Privattrainer, die XXL-Yoga anbieten, speziell in gelenkschonender Form. Und gemeinsam in der Gruppe macht es noch mehr Spaß.



**Universitätsklinikum Mannheim**  
**Chirurgische Klinik**  
**Adipositas Zentrum Rhein-Neckar**  
Theodor-Kutzer Ufer 1-3  
68167 Mannheim

Tel: 0621/383-2209  
adipositas@umm.de  
www.umm.de/adipositas

Bildnachweis: iStock

