



in Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesärztekammer

Fragen zu „Adipositas und körperliche Aktivität bei Erwachsenen“ (Wirth A. Adipositas 2017; 11: 87–92)

1. Welche Faktoren sind bei der Bewegungstherapie für den Erfolg einer Gewichtsabnahme von Bedeutung?
 - a. das Geschlecht
 - b. das Körpergewicht
 - c. die Höhe der Herzfrequenz
 - d. nüchterner oder postprandialer Zustand
 - e. Tageszeit
2. Welcher Übergewichtige/Adipöse ist für eine Bewegungstherapie zur Gewichtsabnahme ungeeignet?
 - a. Patient mit hohem Gewicht
 - b. Wer nie Sport gemacht hat
 - c. Patient mit Folgekrankheiten
 - d. Wer nicht zum Sport motiviert werden kann
 - e. Wer sich nicht gleichzeitig in Psychotherapie befindet
3. Durch ein Ausdauertraining von 2 bis 4 Stunden oder einen Energieverbrauch von 800 bis 2000 kcal pro Woche kann man in 6–12 Monaten wie viel abnehmen?
 - a. 0–2 kg
 - b. 2–6 kg
 - c. 6–10 kg
 - d. 10–14 kg
 - e. bis zu 20 kg
4. Was sind die Gründe, weshalb ein Krafttraining Körpergewicht und Körperfettmasse weniger vermindert als ein Ausdauertraining?
 - a. Ein Krafttraining kann nicht so lange durchgeführt werden wie ein Ausdauertraining.
 - b. Ein Ausdauertraining geht in der Regel mit höheren Herzfrequenzen (Maß für den Energieverbrauch) einher.
 - c. Ein Ausdauertraining hat spezielle Auswirkungen auf die Lipolyse, die man beim Krafttraining nicht beobachtet.
 - d. Ein Krafttraining reduziert nur das Leberfett, nicht jedoch das viszerale Fett.
 - e. Ein Ausdauertraining reduziert den Hunger stärker als ein Krafttraining.
5. Wie beeinflusst eine Bewegungstherapie das Essverhalten?
 - a. Mittels Sport kann man auch ohne Ernährungsumstellung Gewicht abzunehmen.
 - b. Sport nützt nur, wenn man sich proteinreich ernährt.
 - c. Eine kohlenhydratreiche Kost konterkariert eine Bewegungstherapie.
 - d. Eine moderate Bewegungstherapie steigert die Energieaufnahme.
 - e. Eine Bewegungstherapie führt immer zu einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen.
6. Wie intensiv sollte man sich zur Gewichtsreduktion belasten?
 - a. Je höher die Belastungsintensität, desto größer ist die Gewichtsabnahme.
 - b. Wer sich nur moderat belastet, hat den größten Abnahmeeffekt.
 - c. Entscheidend für die Gewichtsabnahme ist allein die Dauer.
 - d. Auch kurze starke Belastungen in einem Trainingsprogramm vermindern den Abnahmeeffekt (Intervalltraining).
 - e. Bei Frauen sind höhere Belastungsintensitäten nicht empfehlenswert.
7. Was ist die beste Interventionsmethode für den Lebensstil, um langfristig Gewicht abzunehmen?
 - a. Alleiniges Ausdauertraining
 - b. Reduktionskost mit Energiegehalt von weniger als 1000 kcal/d
 - c. Krafttraining in Kombination mit Ausdauertraining
 - d. Ausdauertraining mit Meditation
 - e. Kombination von Ausdauer- und Kraftsport mit Reduktionskost
8. Wie kann man trotz Gewichtsabnahme sicher einen Muskelaufbau erzielen?
 - a. Kombination von Ausdauertraining mit proteinreicher Reduktionskost
 - b. Kombination von Kraftsport mit proteinreicher Reduktionskost
 - c. Kombination von Ausdauer- und Krafttraining mit proteinreicher Reduktionskost
 - d. Kraftsport ohne Reduktionskost
 - e. Tägliches Ausdauertraining von mehr als 1 Stunde Dauer
9. Was versprechen Fitnessstudios ungegerechtfertigter Weise häufig?
 - a. Verletzungen sind nahezu ausgeschlossen.
 - b. Das Fachpersonal leitet zu korrektem Training an.
 - c. Bei Kombination von Training und Reduktionskost kommt es zu einem Muskelaufbau.
 - d. Im Fitnessstudio kann man sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining durchführen.
 - e. Jeder sollte zur Gesunderhaltung selbst etwas tun.
10. Was ist das erfolgreichste Vorgehen nach einer alimentär induzierten Gewichtsabnahme von mehr als 10 oder 20 kg, einen Gewichtsanstieg langfristig komplett zu verhindern?
 - a. Indem man die Energiezufuhr weiter reduziert.
 - b. Indem man das Verhältnis der Makronährstoffe bei der Reduktionskost verändert.
 - c. Indem man zusätzlich Ausdauer- und Kraftsport betreibt.
 - d. Indem man den nächtlichen Schlaf reduziert.
 - e. Eine Gewichtszunahme lässt sich grundsätzlich durch keine Therapiemethode gänzlich verhindern.

CME-Fortbildung online

Die Teilnahme an der CME-Fortbildung ist für 12 Monate ausschließlich online möglich. Zur Anmeldung gehen Sie bitte auf cme.schattauer.de. Dort erfahren Sie auch den genauen Teilnahmeabschluss. Es ist immer nur eine Antwort pro Frage zutreffend. Als Abonnent der *Adipositas* nehmen Sie kostenlos an deren CME-Programm teil. Je nach CME-Fortbildung erhalten Sie bis zu vier Fortbildungspunkte. Weitere Informationen zur Anmeldung und Registrierung finden Sie unter cme.schattauer.de. Sie erhalten bei inhaltlichen und technischen Fragen tutoriellen Support.