

## **Abstract**

**Hintergrund:** Zahlreiche Anbieter und Fachgesellschaften versuchen das ausufernde Problem der Adipositas (= BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) mit speziellen Bewegungsprogrammen und Ernährungsempfehlungen einzudämmen. Aufgrund der mangelhaften Langzeiterfolge in der Adipositasbehandlung sollte die Prävention und Therapie so früh wie möglich beginnen. Im Fokus der vorliegenden Arbeit stehen die Möglichkeiten der Adipositastherapie im geschlossenen Umfeld des Maßregelvollzugs nach § 63 StGB in der forensischen Psychiatrie I der LVR-Klinik Bedburg-Hau bei Kleve.

**Methoden:** Basis der Studie bildete eine Kombination aus gezielter Bewegungstherapie und einer Ernährungsberatung mit Erfassung der Ernährungsgewohnheiten. Drei Probandengruppen mit n=5, n=5 und n=7 Teilnehmern wurden aus männlichen Patienten mit Adipositas gebildet. Eine Gruppe unterzog sich dem Kombinationsprogramm „Sport und Ernährung“ an drei Tagen in der Woche, die zweite Gruppe erhielt nur die Ernährungsberatung und die dritte Gruppe diente der Kontrolle und änderte weder ihr Ernährungsverhalten noch ihren Bewegungsumfang. Die Dauer der Studie betrug zwölf Wochen. Zur Wirksamkeitsüberprüfung wurde die Körperzusammensetzung (mit BIA) ermittelt. Die Probanden führten elf Wochen lang Protokoll über ihre Energiezufuhr als Grundlage für die Ernährungsberatung. Die Studie wurde durch Diplom –Sportwissenschaftler der Sport- und Bewegungstherapie der Forensik I überwacht und geleitet.

**Ergebnis:** Im Gruppenvergleich konnten keine positiven Effekte des Programms festgestellt werden. In der Einzelauswertung der Körperzusammensetzung zeigte sich jedoch eine Zunahme der Muskelmasse bei zwei von fünf Probanden.

**Diskussion:** Bei positiven Umgebungsbedingungen, ausreichend Motivation, grundlegender Sporttauglichkeit und enger Begleitung der Patienten könnten größere Effekte erzielt werden. Eingeschränkter Bewegungsumfang, psychische Labilität, Komorbiditäten der Adipositas und eine maßlose Energiezufuhr durch unkontrolliertes Essverhalten erschweren die Programmgestaltung in der Forensik. Die Entwicklung von Lösungsstrategien dieser Probleme könnte zukünftig die Effizienz eines kombinierten Sport- und Bewegungskonzepts im Rahmen der Sporttherapie erhöhen.