

# ADiMet – Physiotherapie bei Adipositas

## Jeder Schritt zählt!

Das ADiMet Programm ist ein interdisziplinäres Programm für Personen mit Adipositas. Adipositas ist eine zunehmende Zivilisationserkrankung, die durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst wird. Bewegungsmangel spielt hierbei eine grosse Rolle und ist der Hauptfokus in der Physiotherapie im ADiMet-Programm.

Unter Bewegung verstehen wir jede Form von Aktivität; also jede Minute, welche Sie pro Tag zu Fuss gehen, den Lift meiden, mit dem Fahrrad einkaufen gehen oder die Fernbedienung auf dem Fernseher deponieren, um für den Kanalwechsel aufzustehen, zählt. Bewegung ist wie ein Jungbrunnen. Durch die tägliche Belastung werden die Gewebe besser durchblutet, Regenerationsmechanismen aktiviert und die Gelenke bleiben geschmeidig. Zudem hilft es Geist und Seele fit zu halten, Menschen zu treffen und vielleicht sogar neue Freundschaften zu schliessen. Jeder zusätzliche Schritt unterstützt und fördert all diese positiven Faktoren und verdoppelt den Effekt der Gewichtsreduktion. Bewegung ist in jedem Alter, bei jedem Gesundheitszustand, für jedes Gewicht sinnvoll und führt zu einer Verbesserung des Allgemeinbefindens, der Beweglichkeit sowie der Körperfunktionen. Wichtig ist nur, dass die Bewegung dem aktuellen Konditionszustand und dem Können angepasst ist.

Im Adimet Programm werden Sie in der Einzeltherapie begleitet, um Ihre Aktivität im Alltag zu optimieren und damit die angestrebte Gewichtsreduktion zu unterstützen. Sie erhalten Instruktionen und Informationen zum optimalen Training im Bereich

- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Intervalltraining

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich bitte an die ADiMet Koordinationsstelle. Weitere Informationen zum ADiMet Programm finden Sie zudem [hier](#).