SPORT &
REHABILITATIONS
MEDIZIN

UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
ulm

LIPID-SPRECHSTUNDE

Sektion Sport- & Rehabilitationsmedizin Ulm

Informationen zur Lipidsprechstunde finden Sie hier:

SOFORT STARTEN MIT...

Step 1: Ernährungsumstellung

- Pflanzenbasierte, mediterrane Kost (z. B. Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Olivenöl)
- Gesättigte Fette reduzieren (z. B. fette Wurst, fettes Fleisch, industriell verarbeitete Produkte)
- Alkohol, Zucker und Weißmehl einschränken
- 2–3 x pro Woche Fisch (z. B. Hering, Lachs)

Step 2: Bewegung

- Mind. 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche (z. B. Walking) in moderater Intensität oder mind. 75 Minuten intensivere Belastung (z. B. Joggen)
- Zusätzlich 2 x pro Woche Krafttraining
- Alltagsbewegung steigern (z. B. Treppe statt Aufzug, mehr zu Fuß/mit dem Rad)

Step 3: Gewicht & Stoffwechsel

- 5–10 % Gewichtsreduktion und Bauchumfang reduzieren (bei Übergewicht)
- Ausreichender Schlaf (ca. 7–8 Stunden pro Nacht)

Step 4: Rauchstopp

Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
Universitätsklinikum Ulm
Leimgrubenweg 14
89075 Ulm (Safranberg)

UNIVERSITÄTS KLINIKUM ulm

SPORT & REHABILITATIONS MEDIZIN