

Dauerhaft abnehmen

Gerade zu Jahresbeginn titeln viele Magazine mit Diäten – ein Garant für starke Umsätze am Kiosk. Doch wie mögen Crash-Diäten und attraktive Fotos auf jene Menschen wirken, bei denen es nicht um die 8-Pfund-Feiertagspölsterchen geht, sondern um viele Kilogramm, die seit Jahren getragen werden?

VON NICOLE BONGARD

Häufig kommen viele Faktoren zusammen, bevor Übergewichtige den Schritt in ein neues Leben gehen. Hierzu zählen körperliche Probleme durch gesundheitliche Einschränkungen, finanzielle Nöte durch Arbeitsunfähigkeit, aber vor allem die hohe psychische Belastung. „Denn zu allen konkreten Problemen ist das Gefühl der Scham sowie der Stigmatisierung durch die Mitmenschen immens“, so die diplomierte Ernährungs-

wissenschaftlerin Dorit Roeper vom Adipositas-Zentrum des Wilhelmsburger Krankenhauses Groß-Sand über die Motive für den Entschluss zu einer anderen Lebensführung. Sicher, gesund und dauerhaft abnehmen ist ein anspruchsvolles Vorhaben. Auf dem Weg zum Wunschgewicht hilft eine professionelle Begleitung.

Geteiltes Leid ist halbes Leid

Häufig stehen viele einsame Anläufe

vor der Entscheidung, in einer Gruppe abzunehmen. Die Zahl der Anbieter ist groß. Eines der wenigen Programme, deren Erfolg wissenschaftlich belegt ist, ist das einjährige Optifast®52-Programm. Es ist speziell auf stark übergewichtige Menschen mit einem BMI über 30 zugeschnitten – in Deutschland sind das immerhin 14 Prozent der Bevölkerung.

Da Diäten im Alleingang besonders schwierig sind, ist ein unterstützendes



Begleitet auf dem Weg zum Wunschgewicht: Dorit Roeper vom Adipositas-Zentrum

Umfeld wichtig. Beim Optifast®52-Programm trifft sich einmal in der Woche eine feste Gruppe von 10 bis 15 Teilnehmern. Sie nutzen dabei die Gelegenheit, sich in jeder Phase des Abnehmens auszutauschen und gegenseitig zu bestärken.

Die Teilnehmer werden im Rahmen von Gruppensitzungen durch ein Team aus Ernährungswissenschaftlern, Ärzten, Bewegungstherapeuten sowie Psychologen an einen gesunden Le-

bensstil herangeführt. Das einjährige Programm besteht aus vier Phasen. „Nach einer kurzen Vorbereitungszeit beginnen die Teilnehmer direkt mit einer dreimonatigen Diät, in der sie sich ausschließlich von speziellen Drinks und Suppen ernähren. In dieser Zeit können sie bis zu zwei Kilo pro Woche verlieren und gleichzeitig Abstand zu alten Essgewohnheiten gewinnen“, erklärt Dorit Roeper.

Im Anschluss wird schrittweise auf eine Ernährung mit normalen Lebensmitteln umgestellt. Durch Kochübungen und Einkaufstraining im Supermarkt wird ein neues Essverhalten erlernt. Gleichzeitig bauen die Teilnehmer das Bewegungsprogramm durch Ausdauertraining wie etwa Nordic Walking aus. In der letzten Stabilisierungsphase wird das neue Ess- und Bewegungsverhalten intensiv trainiert und gefestigt. In verhaltenstherapeutischen Sitzungen

lernen die Teilnehmer, auch kritische Momente wie Heißhungergefühle im Alltag zu bewältigen.

Mehr als nur ein Bikini-Problem

Die Nebenwirkungen von Fettleibigkeit sind erschreckend: Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bandscheibenvorfälle und Arthrose betreffen adipöse Menschen überdurchschnittlich häufig. Gerade diese Folgeerkrankungen sind es oftmals, die zum Therapiestart motivieren. „Hunderte von Teilnehmern haben bei uns bereits erfolgreich abgenommen. Bei Frauen waren es durchschnittlich 20 Kilo, bei Männern 27 Kilo Gewichtsverlust“, berichtet Prof. Dr. Roland Scola, Ärztlicher Leiter des Adipositas-Zentrums.



Ernährungs-Check:

Essen und trinken Sie gesund?

1 Wie starten Sie in den Tag?

- a) hektisch mit Kaffee und/oder Zigarette (1)
- b) In aller Ruhe mit Vollkornprodukten und frischem Obst (3)
- c) Schnell und unkompliziert mit Toastbrot (2)

2 Wenn Sie zwischen den Mahlzeiten Hunger bekommen, womit stillen Sie ihn?

- a) Mit gesüßtem Sahnejoghurt oder Pudding (2)
- b) Mit Naturjoghurt und/oder frischen Früchten (3)
- c) Mit Schokolade (1)

3 Wie oft essen Sie frisches Obst und Gemüse?

- a) Zwei- bis dreimal in der Woche (2)
- b) Höchstens einmal die Woche (1)
- c) Täglich (3)

4 Wie viel trinken Sie pro Tag?

- a) Weniger als 1 Liter (1)
- b) Ungefähr 1,5 Liter (2)
- c) Mehr als 2 Liter (3)

5 Was trinken Sie überwiegend?

- a) Wasser und ungesüßte Kräutertees (3)
- b) Limonade und Cola (1)
- c) Kaffee und Schwarztee (2)

5-8 Punkte Achten Sie besser auf Ihre Ernährung!

Sie nehmen sich nicht genug Zeit für eine gesunde Ernährung. Essen Sie mehr Obst und Gemüse und genießen Sie fett- und zuckerhaltige Speisen wie auch Getränke nur in Maßen. Für einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt sollten Sie außerdem mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßte Kräutertees zu sich nehmen. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

9-12 Punkte Sie sind auf dem richtigen Weg!

Sie wissen worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt, setzen dieses Wissen aber nicht immer in die Tat um. Versuchen Sie, jeden Tag Vollkornprodukte sowie frisches Obst und Gemüse zu essen. Und vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken – und zwar möglichst zuckerfreie Getränke.

13-15 Punkte Besser geht's nicht!

Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse und ausreichend Wasser: Sie nehmen sich Zeit für eine ausgewogene Ernährung und geben Ihrem Körper nur das Beste. Machen Sie weiter so! Ab und zu sind aber auch kleine Sünden erlaubt!

Der Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Sie können Ihren BMI leicht errechnen mit www.bmi-rechner.de