

Der Weg ins „leichte“ Leben

Das Zentrum für Klinische Ernährung Stuttgart bietet Kurse zur Gewichtsreduktion. Vorteil: Das Programm ist wissenschaftlich erprobt worden

Vom krankhaften Übergewicht – medizinischer Fachausdruck Adipositas – sind in Deutschland ein Fünftel der Erwachsenen betroffen. Trotz vieler neuen Diäten kommen Übergewichtige meistens nicht weiter. Aber wann wird das Übergewicht zu Krankheit? Dann, wenn der Body Mass Index (BMI) über 30 liegt – Ihr Körpergewicht in kg, geteilt durch Körpergröße in m im Quadrat. Im Zentrum für Klinische Ernährung Stuttgart (ZKES) an der Universität Hohenheim unter der Leitung von Prof. Dr. S.C. Bischoff werden seit Jahren schon Lösungen für das Figurproblem entwickelt. Prof. Bischoff ist Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Allergologie, Ernährungsmediziner und Direktor des Lehrstuhls für Ernährungsmedizin und Prävention an der Universität Hohenheim. Aktuell stellt das Zentrum unter dem Namen Optifast®52 ein medizinisch geführtes, ambulantes Therapiekonzept für stark übergewichtige Personen mit BMI über 30 vor. „Während der Teilnahme an diesem Programm verlieren die Betroffenen etwa 20-40 kg, bei zwei Drittel der Teilnehmer bleibt das reduzierte Gewicht 1-3

Jahre nach dem Jahresprogramm erhalten“, erklärt Christina Sittig, zertifizierte Ernährungsberaterin und Programmleiterin im Optifast®-Zentrum Stuttgart. Positiver Nebeneffekt – eine Normalisierung zahlreicher medizinischer Risikofaktoren wie Diabetes, Cholesterin oder Bluthochdruck tritt ein. Konzept: Ein Spezialistenteam aus Ärzten, Ernährungswissenschaftlern, Verhaltens- und Bewegungstherapeuten kümmert sich intensiv um jeden Teilnehmer während des gesamten Optifast®52-Programms. Christina Sittig schildert den Ablauf so: „Das Programm dauert 52 Wochen und gliedert sich in vier verschiedene Phasen.“

Abnehmen ohne Qual

Am Anfang steht eine Vorbereitungswoche mit Eingangsuntersuchungen und der Vorstellungsrunde. Danach folgt die Fastenphase, in der sich die Teilnehmer ausschließlich von spezieller Trinknahrung ernähren und täglich nur 800 kcal zu sich nehmen. In der darauf folgenden Umstellungsphase wird schrittweise auf die ausgewogene Mischkost



Christina Sittig

umgestiegen. Danach wird das neu erlernte Ess- und Bewegungsverhalten intensiv trainiert und gefestigt“. Wenn es in der ersten Hälfte des Programms um die erfolgreiche Durchhaltestrategie geht, liegt der Schwerpunkt der zweiten Hälfte auf der Verhinderung eines Rückfalls. Während des gesamten Programms sind die Teilnehmer in Beruf und Leistungsfähigkeit uneingeschränkt, betont die Ernährungswissenschaftlerin Sittig. Für Übergewichtige mit einem BMI zwischen 25 und 30 hat das Optifast®-Zentrum ein Kurzprogramm (15 Wochen) im Angebot. In dieser Zeit verlieren die Betroffenen von 10 bis 15 kg und lernen, ihr neues Gewicht langfristig zu halten. Auch für junge Menschen zwischen 13 und 18 Jahren bietet das ZKES jetzt ein Programm zur gesunden Gewichtsreduzierung an. Titel: „Optifast®-Junior“. Gut zu wissen: Das Zentrum arbeitet nach strengen Vorschriften der Deutschen Adipositas-Gesellschaft. Einige Krankenkassen beteiligen sich inzwischen an den Kosten des Optifast®-Programms. Nicht zuletzt wegen der guten Erfolgsrate und hohen Sicherheit des Konzepts.

OPTIFAST-Zentrum Stuttgart, Wollgrasweg 49b, 70599 Stuttgart-Plieningen, Telefon (0711) 45 10 77 40. www.zkes-optifast.de



Auch wenn jeder Einzelne persönlich betreut wird: viele Programminhalte von Optifast®52 werden gemeinsam durchgeführt. Das fördert die Motivation und sorgt auch für gute Laune

Erfolgsstory – „So wurde alles gut“

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter mir. Im Juli 2008 brachte ich rund 136 kg Gewicht bei 1,88 m Körpergröße auf die Waage, fühlte mich permanent schlapp und leistungsarm. Neben einer prognostizierten Prediabetes hatte ich zu der Zeit auch mit Brustschmerzen in Stresssituationen und viel zu hohem Ruhepuls und Blutdruck zu kämpfen, vom Sodbrennen und anderen kleineren Weh-Wehchen mal abgesehen. Das man sich selbst und seinen Körper irgendwann nicht mehr wahrnimmt und die Lebenslust etwas nachlässt, das konnte ich als IT-Berater dank der zahlreichen Stressprojekte bestens verdrängen. Von einem Freund wurde mir dann das Optifast®52-Programm empfohlen, an dem ich bereits eine Woche später in einer kleineren Gruppe teilnahm.

Das Gewicht purzelte...

Dem Ziel, endlich abzunehmen und die Hoffnung dieses auch erreichen zu können gaben mir den Mut, alles andere dem Programm unterzuordnen. In der zweiten Woche begann das vielgeliebte Pulveressen. Die Zubereitung war einfach. Wenn ich mal Lust hatte, variierte ich die Zubereitung mit Kräutern, Gewürzen oder auch mal die Konsistenz. Hunger hatte ich trotz der mageren 800 Kcal/Tag in der Zeit nie, höchstens Mal Gelüste. Ich passte auch meine Lebensgewohnheiten an: Neben etwas Nordic Walking lief ich regelmäßig S-Bahn-

Treppen und stellte mich jeder noch so kleinen körperlichen Anstrengung. Das Gewicht purzelte. Neue Klamotten mussten her und wieder ein erstes Erfolgserlebnis. Nicht die teuren Anzüge in Größe 60+, nein Standardklamotten in 56 passten. Nicht nur Gewicht und Fettanteil waren bis zur Umstellungsphase deutlich gesenkt. Meine Ruhepuls sank, der Blutdruck ging runter und Sodbrennen kannte ich gar nicht mehr. Im Rahmen der Umstellungsphase dann die Angst vor normalem Essen. Unbegreifbar! Süßes und Käse standen bei mir nicht mehr oben auf der Wunschliste. Sport, Ernährung und vor allem die Gruppensitzungen haben mich zwar in meinem Ziel unterstützt, aber irgendwann in den ersten sechs Monaten hat sich ein Schalter umgelegt und vieles wurde mir beim Essen unwichtig. Dagegen schmeckten mir Salat und Kräuter, Fisch und mageres Fleisch immer besser. Das Programm und das ZKES-Team haben mir geholfen, wofür ich sehr dankbar bin. Letztendlich aber kam die Motivation, die Disziplin und der Wille aus mir. Diese Erkenntnis machte mich bereits während der Diät umso selbstbewusster. Nach ärztlichem O.k. lief ich 2009 beim Stuttgarter-Zeitungs-Lauf die 10,6 km mit und kam in knapp einer Stunde ins Ziel. Heute wiege ich 88 Kg, die ich jetzt problemlos halte. Und als Sahnehäubchen schenkte mir meine Frau am 30.9. einen gesunden, wunderschönen Sohn.



Vorher



Nacher