

Studie bestätigt: Langfristiges Abnehmen funktioniert



Multimodale Programme zur Gewichtsreduzierung bringen langfristigen Erfolge.

Dies zeigt eine Studie des „International Journal of Obesity“ mit 8.300 Patienten: Frauen nahmen in diesen interdisziplinären, breit aufgestellten Programmen durchschnittlich 20, Männer sogar 26 Kilogramm ab. Und auch drei Jahre nach Programmbeginn freuten sich auch in Bochum 60 Prozent der Teilnehmer noch über einen deutlichen Gewichtsverlust.

Professionelles Coaching bei einer langfristigen Lebensstilumstellung ermöglicht den Abnehmerfolg auch nach dem Programm. Das bestätigt auch die Studie des Adipositas-Zentrums NRW der Augusta Klinik in Bochum-Linden: 71 Prozent der Befragten halten ihr Gewicht, wobei sich 42 Prozent davon vier Jahre und länger nach Therapieende befinden. 93 Prozent der Befragten führen ihren Gewichtserfolg auf die multimodale Therapieform zurück. „Kein anderes ambulantes Gewichtsmanagement-Programm kann eine so gute Langzeit-Erfolgsrate nachweisen wie das Optifast-Programm“, betont Dipl.-Psych. Uwe Machleit, Psychotherapeutischer Leiter des Adipositas-

Zentrums. Bei den Teilnehmern schwanden nicht nur die Pfunde, sie waren auch gesünder: Cholesterin- und Blutzuckerwerte verbesserten sich. Während zu Beginn des Programms 47 Prozent der Übergewichtigen unter Bluthochdruck litten, waren es am Ende nur noch 29 Prozent.

Das Konzept basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Adipositasforschung und ist das einzige ambulante Gewichtsmanagement-Programm, das über so ausführliche Daten zu Kurz- und Langzeiterfolgen verfügt. Eine 12-wöchige Formula-Diät bringt gleich zu Beginn die Pfunde zum Purzeln und sorgt für anhaltende Motivation. Die Übergewichtigen profitieren von dem klar strukturierten Behandlungskonzept mit einem Expertenteam aus Ärzten, Psychologen, Bewegungstherapeuten und Ernährungsberatern, in dessen Verlauf sie neue Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten erlernen.

Das einjährige Programm wird im Augusta ambulant im Rahmen von wöchentlichen Gruppensitzungen angeboten und beinhaltet neben ärztlichen Untersuchungen, psychotherapeutischen Sitzungen auch ein umfangreiches Sportprogramm, intensive Ernährungsberatung und gemeinsame Kochabende. Viele Krankenkassen zahlen einen Zuschuss.