

Mit Gruppendynamik erfolgreich abnehmen Greifswalder DocWeight-Teilnehmer wollen endlich leichter leben

Torsten* ist ein junger Mann in den besten Jahren. Eigentlich. Als er sich im Juli zur ersten DocWeight-Abnehmgruppe an der Universitätsmedizin Greifswald anmeldet, hat der 30-Jährige einen Body Mass Index (BMI) von 55,58 und bringt beängstigende 176,1 kg auf die Waage. Schon nach drei Wochen sind die ersten rund 10 kg weg und jetzt will Torsten dranbleiben. Möglich macht das seine Gruppe und das ganzheitliche und langfristig ausgerichtete Konzept der Universitätsmedizin Greifswald. Seit Mitte Juli haben die acht weiblichen und sechs männlichen Teilnehmer zwischen 29 und 68 Jahren gemeinsam bereits über 50 kg abgenommen. An der Klinik für Innere Medizin A der Universitätsmedizin Greifswald werden verschiedene Programme zur Unterstützung einer Gewichtsreduktion angeboten.

Der Anstieg des Körpergewichts erweist sich als eines der größten Gesundheitsprobleme der heutigen Zeit. Über die Hälfte aller Menschen haben ein erhöhtes Gewicht, 15 bis 20 Prozent davon leiden sogar unter einer krankhaften Fettleibigkeit (Adipositas). „Die Zahlen steigen stetig an und betreffen vor allem auch immer jüngere Menschen“, sagte Oberärztin Dr. Antje Steveling von der Ernährungsmedizin. „Auch wenn individuell große Unterschiede bestehen, hängt ein erhöhtes Gewicht mit Krankheiten wie Diabetes mellitus, erhöhtem Blutdruck und steigenden Cholesterinwerten sowie mit Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall zusammen. Auch das Auftreten von Gelenkbeschwerden und sogar Krebserkrankungen ist eng an das Übergewicht gebunden. Durch einen Gewichtsreduktion können die gesundheitlichen Risiken nachweislich erheblich reduziert werden.“

Gemeinsam nicht locker lassen und die Krankenkassen sind auch dabei

Fast jeder weiß aber, wie schwierig es ist, abzunehmen und dann das Gewicht zu halten. „Es hat sich gezeigt, dass die besten Ergebnisse erzielt werden, wenn Menschen, die Gewicht reduzieren wollen, umfassend und engmaschig betreut werden“, betonte die Fachärztin. Seit Mitte Juli sind in einer neuen Gruppe 14 Menschen mit Übergewicht aus Greifswald und der näheren Umgebung zusammengekommen, um ihre Probleme mit Hilfe des multimodalen Abnehmprogrammes DocWeight in Angriff zu nehmen. Das Programm wird über ein ganzes Jahr angeboten. Die Teilnehmer treffen sich einmal wöchentlich. Dabei wird ihnen sowohl eine Ernährungsberatung als auch psychologische Betreuung angeboten. Die sportliche Aktivität, auf das jeweilige Alter und Wohlbefinden abgestimmt und unter der Leitung von speziell geschulten Sporttherapeuten wird ebenfalls einmal wöchentlich zusammen durchgeführt und soll Lust auf die selbständige Fortsetzung machen.

„Wir sind sehr positiv überrascht von den bereits jetzt erzielten Ergebnissen und der enormen Gruppendynamik, die entstanden ist. Somit sind wir guter Hoffnung, dass die Gruppe auch langfristig erfolgreich sein wird“, so Steveling. „Dennoch ist der Anfang häufig relativ leicht, schwieriger wird sein, das Gewicht dauerhaft zu halten. Wir wollen aber in diesem Kurs keine Crash-Diäten anbieten, sondern mit den Teilnehmern ihren bisherigen Lebensstil dauerhaft überdenken und ändern.“

Das aktuelle Programm wird von der Universitätsmedizin Greifswald angeboten, die Bezahlung erfolgt über die Krankenkassen AOK, IKK und BKK. Es ist das erste Mal, dass die Krankenkassen ein solches Abnehmprogramm vollständig finanzieren. Über solche Angebote versuchen die Krankenkassen verstärkt, Folgeerkrankungen durch Adipositas und damit steigende Kosten zu verhindern.

Präventionswoche „Leichter leben ist Herzenssache“ vom 31. August bis zum 5. September

Dennoch bleibt Fettleibigkeit ein großes gesundheitliches und gesellschaftliches Thema. Um auf das Problem aufmerksam zu machen, wird in Mecklenburg-Vorpommern vom 31. August bis zum 5. September 2015 die Präventionswoche „**Leichter leben ist Herzenssache**“ stattfinden. In vielen Städten gibt es dazu öffentliche Informationsveranstaltungen. In Greifswald werden am Mittwoch, dem 2. September von 13.00 bis 15.30 Uhr im Foyer der Universitätsmedizin (s. PI UMG 57 v. 13.08.2015) und am Donnerstag, dem 3. September von 13.00 bis 15.00 Uhr im Institut für Pharmakologie (Felix-Hausdorff-Straße 3) Vorträge, Aktionen und Gespräche angeboten.

Dazu sind alle Interessenten recht herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.

Hintergrund

Für Versicherte der AOK, BKK und IKK-Nord besteht bei Vorliegen einer Adipositas mit einem Body Mass Index (BMI) von über 35 (Gewicht /Größe in Metern) die Möglichkeit, ein Jahr lang an einem ambulanten Abnahmeprogramm (DocWeight®) unter ernährungsmedizinischer Leitung mit psychologischer, ernährungswissenschaftlicher und sporttherapeutischen Betreuung teilzunehmen.

Ebenso werden kostenpflichtige Programme (Optifast®) in Gruppen oder für Einzelpersonen angeboten, bei denen zu Beginn auch ein Ersatz normaler Mahlzeiten durch kalorienreduzierte Diäten erfolgt, was zu einem größeren Abnehmerfolg führen kann. Um den Behandlungserfolg langfristig zu sichern, werden die Teilnehmer bei allen Programmen auch nach dem Ende der Maßnahme weiter begleitet.

Da nicht für jeden die Teilnahme an den vorgeschlagenen Abnahmeprogrammen in Frage kommt, wird Rat suchenden in der Ernährungsmedizin der Universitätsmedizin zunächst ein unverbindliches Informationsgespräch angeboten (Anmeldung werktags von 14.00 bis 19.00 Uhr unter der Telefonnummer 0176-990 10 731).

***Name geändert**

Universitätsmedizin Greifswald

Klinik und Poliklinik für Innere Medizin A

Direktor: Prof. Dr. med. Markus M. Lerch

Ernährungsmedizin: OÄ Dr. med. Antje Steveling

T + 49 3834 86-72 30 oder -72 31

E gastro@uni-greifswald.de

www.medizin.uni-greifswald.de

www.facebook.com/UnimedizinGreifswald

DAS LEBEN SCHMECKT MIR 2015

- LEICHTER DURCHS LEBEN -

MITTWOCH 2. SEPTEMBER 2015

13:00 UHR - 15:30 UHR

HÖRSAAL NORD, UNIMEDIZIN



Patienteninformationsveranstaltung innerhalb der Aktionswoche der
Kassenärztlichen Vereinigung M/V und der Ärztekammer M/V

