



Astrid (r.) und Simone beim Training mit Franz Mayr, Leiter der Abteilung Sport im ZEP



Astrid mit Psychologin Katharina Steib

Programm für ganzheitliches Abnehmen

„Das Leben fühlt sich wieder leicht an“

Es muss sich etwas ändern!“, mit diesem Gedanken meldete sich Astrid, 56, letztes Jahr für ZEPmax an, einem medizinischen Programm zur Gewichtsreduktion nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und ärztlichen Leitlinien. Angeboten wird diese moderne Adipositas-Therapie vom Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) am Krankenhaus Barmherzige Brüder in München. Astrids Body-

Mass-Index (BMI) lag damals bei 36. Die Wechseljahre, ein Burn-out, Medikamente, die sie nicht vertrug, und viele Diäten mit Jo-Jo-Effekt machten ihr das Leben buchstäblich schwer. Das zeigte sich bereits in schlechten Blut- und Zuckerwerten.

Es ist allein nicht mehr zu schaffen

Auch Simone, 52, hatte sich im Laufe der Jahre, unter anderem durch einige Schicksalsschläge, einen sichtbaren

Panzer zugelegt. Bei einem BMI von 42 wusste sie, dass sie es nicht mehr allein schaffen würde, zu ihrem alten, schlanken Ich zurückzufinden. Und so lernten sich die beiden Frauen letzten September beim Start des einjährigen Programms in ihrer Gruppe kennen. Die 16 Teilnehmer treffen sich einmal die Woche für dreieinhalb Stunden im ZEP. Neben dem Wiegen und einer Sporteinheit stehen dann auch immer wieder ärztliche Checks, Einzelgespräche mit

Therapeuten und vor allem die Arbeit in der Gruppe an. Dazu gehören etwa psychologisch begleitete Gesprächsrunden über Essverhalten und Selbstfürsorge sowie Stunden, in denen sich alles um gesunde Ernährung dreht, auch mal beim gemeinsamen Kochen.

Routinen in den Alltag einbauen

„Ziel der vielfältigen Bausteine von ZEPmax ist, den Teilnehmern ein Rüstzeug zu vermitteln, das ihnen später hilft, ein gesundes Gewicht zu halten“, sagt Monika Bischoff, Leiterin des ZEP. Dazu gehört, Routinen zu verankern, etwa zweimal pro Woche Bewegungseinheiten einzulegen – selbst wenn der Alltag gerade stressig ist. „Damit die Teilnehmer überhaupt abnehmen können, braucht ihr Stoffwechsel erst mal ein Reset“, so Monika Bischoff. Deshalb startet das ZEPmax mit dreimonatigem

Formula-Fasten. Dabei gibt es eiweißbasierte Nahrung mit ca. 850 Kalorien am Tag.

Der Erfolg auf der Waage motiviert

Davor hatten Astrid und Simone Respekt. Quält dann großer Hunger? „Nein“, sagt Astrid rückblickend. „Und die Erfolge auf der Waage motivieren durchzuhalten.“ Sie wiegt heute bereits 18,5 Kilo weniger! Auch Simone sagt: „Das Leben ist jetzt schon so viel leichter“ – bei ihr um 26 Kilo. Nach dem Formula-Fasten wird auf Mischkost umgestellt, bei der die Kalorien vorgegeben sind. „Sich daran zu halten, ist wichtig, um den Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen“, erklärt Monika Bischoff. Auf Astrid und Simone wartet in den nächsten Monaten die Erhaltungsphase zur langfristigen Stabilisierung des Gewichtsverlusts. Dabei wird es Höhen und Tiefen geben. Doch mithilfe ihres Ernährungstagebuchs, der Gruppe, den Therapeuten, ihrem Willen und Durchhaltevermögen werden sie es schaffen.

Eine chronische Erkrankung

Das ist Adipositas

Aktuell wird in Fachkreisen diskutiert, ob es eine Neudefinition von Adipositas geben soll. Bislang basiert sie nur auf einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 und mehr. Künftig könnten auch andere Messgrößen wie der Taillenumfang oder die direkte Fettmessung sowie die individuellen Symptome anderer Erkrankungen berücksichtigt werden. Klar definiert ist jedoch schon heute, dass Adipositas eine chronische Erkrankung ist, die behandelt werden muss.

■ Körperliche Folgen: Denn das starke Übergewicht geht oft mit Begleiterkrankungen einher. Dazu gehören etwa Arthrose, Sodbrennen, Diabetes Typ 2 und andere Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Herzschwäche und Schlafapnoe. Auch das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebs ist erhöht.

■ Weniger Lebensqualität: Wer an Adipositas leidet, wird zudem oft stigmatisiert. Den Betroffenen wird wegen ihres Gewichts z.B. Faulheit oder Dummheit unterstellt. Soziale Ausgrenzung und Rückzug, Vorurteile und die Sorge um die eigene Gesundheit führen nicht selten zu Depressionen.

■ Die richtige Therapie: Monika Bischoff bemängelt, dass Menschen mit Adipositas häufig keine professionelle Behandlung erhalten, obwohl evidenzbasierte Therapieoptionen zur Verfügung stehen. Dabei müsse leitliniengerecht immer eine multimodale, interdisziplinäre, individualisierte Therapie erfolgen. Für viele Menschen mit fortgeschrittener Adipositas genügt das allein jedoch nicht. Für sie kann zusätzlich oder alternativ ein chirurgischer Eingriff wie eine Magenverkleinerung infrage kommen. Ergänzt wird das Therapiespektrum durch Medikamente (z.B. Abnehmspritze Ozempic), Onlineangebote und die Behandlung von Folgeerkrankungen. Monika Bischoff weist darauf hin: „Aufgrund des chronischen Charakters der Erkrankung ist jede zeitlich limitierte Intervention meist nutzlos. Die Therapie der Adipositas muss deshalb professionell und dauerhaft angelegt sein.“



Beim gemeinsamen Kochen wird gelerntes Ernährungswissen in die Praxis umgesetzt



Achtsamkeitstraining schärft die Sinne und die Genussfähigkeit

Fotos: Amin Schlander (4), Claudia Rehm, Shutterstock, iStock

Auf einen Blick

Die wichtigsten Fakten zu ZEPmax

- **Wer kann teilnehmen?** Personen mit einem BMI von 30 und mehr.
- **Wie lange dauert das Programm?** 52 Wochen, in denen sich die Teilnehmer wöchentlich zur Sporttherapie sowie abwechselnd zur Verhaltens- oder Ernährungstherapie und zur medizinischen Betreuung im Zentrum treffen. Es gibt auch Nachsorgeprogramme, zudem kostenlose Informationsveranstaltungen zu ZEPmax.
- **Was kostet das?** 4990 Euro für mehr als 180 Therapieeinheiten, Arbeitsmaterialien und Formuladiät. Die meisten Krankenkassen sowie die Beihilfe erstatten bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil der Therapiekosten. **Mehr Informationen: www.zep-muenchen.de**



Monika Bischoff ist Dipl.-Ökotrophologin. Sie leitet das Zentrum Ernährungsmedizin und Prävention in München



Natürlich gegen

Sodbrennen

- ✓ bindet Magensäure, lindert Schmerzen
- ✓ schützt Speiseröhre und den Magen
- ✓ wirkt schnell & effektiv, ohne Nebenwirkungen

Erfahren Sie mehr wie Luvos® Heilerde hilft

Luvos® HEILERDE

Adolf Justus Luvos® Heilerde fein akut Sodabrennen. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Str. 23, 61381 Friedrichsdorf.