

Die 7 Stufen zum Gleichgewicht

Abnehmen auf sanfte Weise

Artikel in Medical Tribune (Nr. 47 - 21. November 2001)

Adipositas erfolgreich bekämpfen

Gewicht reduzieren – auf die sanfte Tour

LOIPERSDORF – Welche Praxis kennt sie nicht, die stark übergewichtigen Patienten, die oft schon zahlreiche hypokalorische Diäten hinter sich haben, unter größten disziplinierten Anstrengungen und mit Hilfe von kostspieligen Kursen dutzende von Kilos heruntergehungert haben – und nach spätestens 2 Jahren noch fettleibiger sind als vorher? Ein neues medizinisches Konzept namens ReducTeam® geht neue Wege in der Adipositas-therapie.

Nicht Waschbrettbauch und Modelldiät, sondern eine realistische Gewichtsabnahme, die auf Dauer gehalten werden kann, sei das Ziel der ReducTeam®-Behandlung, so OA Dr. BABAK BAHADORI von der Stoffwechsellambulanz des Landeskrankenhauses Mürzzuschlag. Untersuchungen haben ergeben, dass der menschliche Körper auf länger dauernde Minderernährung durch eine Senkung des Grundumsatzes reagiert, die noch Jahre später nachzuweisen ist. Wird nach erfolgreicher hypokalorischer Diät wieder mit normaler Ernährung begonnen, werden noch mehr überschüssige Kalorien als Fettpolster abgelagert als vor der Diät.

„Lächeln statt hecheln“

Das ReducTeam® Konzept setzt auf eine langfristige Umstellung der Lebensgewohnheiten der Patienten; die Einführung in das Programm erfolgt schrittweise. Einmal monatlich finden Gruppentreffen statt, bei denen die jeweils nächste Stufe erar-

beitet wird. Beim ersten Treffen beispielsweise nehmen sich die Teilnehmer vor, täglich von 17.00 bis 6.00 Uhr früh des nächsten Tages eine Fastenphase einzuhalten – der Körper hat so die Chance, auf katabole Stoffwechselfvorgänge umzuschalten. Die Energiegewinnung erfolgt in den ersten drei Stunden nach der Nahrungsaufnahme durch Abbau der Glykogenreserven der Leber, danach wird auf die Fettdepots des Körpers zurückgegriffen. Diätvorschriften gibt es in dieser Phase keine.

Im zweiten Schritt wird gezielt mit Bewegung begonnen; auch hier gilt das Motto: „Lächeln statt hecheln“. Für sehr adipöse Patienten ist es nicht zumutbar, sich unter durchtrainierte und wohlgestaltete Abonnenten von Fitnessstudios zu mischen, auch ein Besuch in öffentlichen Bädern wird meist zum Problem. Viele Sportarten wie Joggen oder Tennis fallen aufgrund der extremen Belastungen der Gelenke, die meist schon überbeansprucht und geschädigt sind, ebenfalls weg-

Bewährt haben sich leichte Bewegungsarten wie Walking, Schwimmen oder Rad fahren, die Intensität sollte aber so niedrig gehalten werden, dass der Patient sich während des Trainings noch gut mit jemandem unterhalten kann. Zusätzlich



Dr. Babak Bahadori

versucht man, das Bewusstsein für die Bewegungen des Alltags zu fördern: Stiegen steigen statt Lift fahren, das Auto für kürzere Strecken stehen lassen, eine Straßenbahnstation früher aussteigen und zu Fuß gehen – „Jeder Schritt zählt!“ Für die Follow-Up-Betreuung werden derzeit weiterführende Bewegungsprogramme erarbeitet.

Die nächsten Schritte beinhalten die Umstellung der Ernährung sowie die Trinkgewohnheiten. Im Ge-

gensatz zu manchen Diäten sind Kohlehydrate nicht verpönt, sie sollten aber hauptsächlich zu Mittag zu sich genommen werden und sich auf Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index (längerer Abbaudauer) wie Getreide, Hülsenfrüchte, Reis oder Nudeln beschränken.

Dem Trinken wird ein weiterer Punkt gewidmet: Da bei vielen Menschen das Durstgefühl unterentwickelt ist, werden die Patienten angeleitet, alle 2 bis 3 Stunden bewusst ein Glas Leitungswasser zu trinken. Empfohlen werden auch Mineralwasser und ungesüßte Tees. Forciertes Trinken beschleunigt die Ausscheidung von Schlackenstoffen, die beim Fettabbau freigesetzt werden, die Harnproduktion verbraucht zusätzliche Energie.

Medikamentöse Unterstützung

Den Teilnehmern der ReducTeam®-Gruppen wird zur medikamentösen Unterstützung der Gewichtsabnahme das Medikament Sibutramin* angeboten. Dieses wirkt über eine zentrale Wiederauf-

nahmehemmung von Noradrenalin und Serotonin aus dem synaptischen Spalt und bewirkt sowohl eine Steigerung des Sättigungsgefühls als auch eine Erhöhung des Energiegrundumsatzes. Das Medikament soll nicht länger als 6 Monate durchgehend verschrieben werden, ein Suchtpotential konnte nicht nachgewiesen werden. Als Nebenwirkungen sind leichte Erhöhungen der Pulsfrequenz sowie des Blutdrucks zu erwarten, eine Einnahme ohne gleichzeitige Umstellung der Lebensgewohnheiten gilt als nicht sinnvoll.

Die Kombination aus Änderungen der Lebensgewohnheiten, kurzfristiger unterstützender Pharmakotherapie sowie die Gruppendynamik innerhalb der ReducTeam®-Kleingruppen bilden gute Voraussetzungen für eine dauerhafte Gewichtsreduktion auch von Problempatienten. Ärzteschulungen und Workshops werden laufend angeboten, zusätzliche Module wie „Bewegung für Adipöse“ sind in Arbeit.

Al.

*Reductil®

Infotelefon: +43 (0) 664 / 54 000 98
E-mail: info@die7stufen.com | www.die7stufen.com