



Adipositaszentrum des Klinikums Lippe hilft Patienten ihr Übergewicht dauerhaft zu verlieren

## Abnehmen mit System

Zu viele Kilos machen nicht nur unzufrieden, sondern manchmal auch einsam und oftmals krank. Gerade Menschen, die unter sehr viel Übergewicht leiden, werden bei ihren Bemühungen, ihr Gewicht zu reduzieren, häufig alleine gelassen. »Abnehmen mit System« heißt ein Kurs, den das Adipositaszentrum des Klinikums Lippe anbietet. Eine kostenlose Informationsveranstaltung findet am Montag, 12. September, im Medicum in Detmold statt. Beginn ist um 19.00 Uhr.

Mit Hilfe von Experten lässt es sich leichter gegen die überschüssigen Pfunde kämpfen. Die Gruppe ist geeignet für alle Männer und Frauen mit starkem Übergewicht, vor allem aber für Patienten, die mit Unterstützung der Adipositas-Chirurgie versuchen wollen, das Übergewicht abzubauen. In dem Kurs arbeiten Mediziner, Ernährungsberaterinnen und Psychologen Hand in Hand mit den Teilnehmern zusammen. Zusätzlich steht den Fachleuten ein Betroffener zur Seite. Er kann auf Grund der eigenen Lebensgeschichte Rat und Hilfe bei der Begleitung bis hin zur Operation bieten.

»Abnehmen mit System« ist multimodal ausgerichtet: Zur Therapie gehört


nicht nur Ernährungs-, sondern auch Verhaltens- und Bewegungstraining. Die regelmäßige Teilnahme ist eine Voraussetzung, damit die Krankenkassen eventuell die Kosten einer chirurgischen Therapie übernehmen. Bei der Antragsstellung erhalten die Teilnehmer Hilfestellung.

Diäten, die schlank machen sollen, aber nur den berühmten JoJo-Effekt fördern, haben die meisten Übergewichtigen bereits hinter sich. Sie sind oft der Beginn eines langen Leidenswegs. Die seelische Belastung nimmt immer mehr zu, viele Betroffene leiden zudem an Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Gelenkverschleiß, chronischer Atemnot, oft drohen Schlaganfall oder Herzinfarkt.

»Wichtig ist, dass die Betroffenen dauerhaft ihre Lebensgewohnheiten ändern«, sagt Dr. med. Oliver Stumpf, Leiter des Adipositaszentrums. Anhand des Kurses sollen die Teilnehmer ihr altes Essverhalten überdenken und ein neues Essverhalten erlernen. »Wir wollen nicht nur eine Gewichtsreduktion erreichen, sondern den Weg für eine dauerhafte Umstellung der Essgewohnheiten bereiten«, so Sabine Brandt, die gemeinsam mit ihrer Kollegin

Silka Göhler für das Ernährungstraining zuständig ist. Ein weiterer Baustein in dem Kurskonzept sind die wöchentlichen Bewegungselemente.

Als internationaler Maßstab für die Feststellung von Übergewicht gilt der so genannte Body-Mass-Index (BMI). Die Rechnung ist einfach: Das Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat. »Abnehmen mit System« richtet sich an Erwachsene mit einem BMI von über 40. Aber auch Betroffene mit einem BMI von 35, die bereits an Folgeerkrankungen leiden, können teilnehmen.

Der siebenmonatige Kurs startet am Montag, 7. November, anschließend treffen sich die Teilnehmer alle 14 Tage. Für eine optimale Therapieplanung finden gleich zu Beginn individuelle Ernährungsberatungen statt. Schwerpunkte sind: Ernährungsschulung mit gemeinsamen Kochen, Verhaltenstraining sowie medizinische Aspekte. 

Weitere Informationen gibt es unter:  
[www.adipositaszentrum-lippe.de](http://www.adipositaszentrum-lippe.de)