



Rund eine halbe Million Kilo abgespeckt – durch „Abnehmen mit Genuss“

„Abnehmen mit Genuss“ ist eines der erfolgreichsten Konzepte zum Schlankwerden und -bleiben. Mehr als 100.000 Menschen haben bisher an dem wissenschaftlich begleiteten Abnehmprogramm der AOK erfolgreich teilgenommen. Jetzt steht es allen Interessierten offen, also auch Versicherten anderer Kassen.

Die Deutschen werden immer dicker. Zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen sind übergewichtig. Das hat Folgen: Denn mit jedem überflüssigen Pfund steigt das Risiko für Begleit- und Folgeerkrankungen. Viele Übergewichtige mühen sich mit allen möglichen Diäten, leider oft vergeblich. Schlimmer noch: Meist zeigt die Waage nach ein paar Wochen mehr an als vor der Diät. Für diesen gefürchteten Jo-Jo-Effekt gibt es einen entscheidenden Grund: Herkömmliche Diäten sind oft nur auf schnellen Gewichtsverlust ausgelegt und nicht dafür gemacht, ein niedrigeres Körpergewicht dauerhaft zu halten.

Der Weg zum nachhaltigen Wohlfühlgewicht

Gewicht ist eine Frage der Energiebilanz. Das weiß heutzutage fast jeder. Wer abnehmen will, muss weniger Kalorien zu sich nehmen, als der Körper verbraucht oder seinen Kalorienverbrauch durch Bewegung erhöhen – am besten beides. Aber erfolgreich abnehmen und schlank bleiben ist eine komplexe Herausforderung. „Wer sein Gewicht reduzieren und dauerhaft halten will, sollte nicht den kurzfristigen Abnehmerfolg im Auge haben, sondern grundsätzlich gewisse Ess- und Trink- sowie Bewegungsgewohnheiten verändern“, sagt Anke Tempelmann, Präventionsexpertin im AOK-Bundesverband.

Diese Tatsache ist Dreh- und Angelpunkt des verhaltensbasierten Abnehmprogramms, das die Gesundheitskasse AOK für ihre Mitglieder konzipiert hat. Entwickelt wurde „Abnehmen mit Genuss“ zusammen mit dem Institut für Ernährungspsychologie (IfE) an der Universitätsmedizin Göttingen. Die Experten arbeiten interdisziplinär in den Bereichen Ernährungswissenschaft, Psychologie, Pädagogik und Medizin. Aus ihren Erkenntnissen entstehen wissenschaftlich fundierte Konzepte, die sich in unser modernes Leben einfach integrieren lassen. Neueste Forschungsergebnisse und Erfahrungen fließen permanent in „Abnehmen mit Genuss“ ein.

Der Name ist Programm

Damit das Abnehmen langfristig funktioniert, basiert „Abnehmen mit Genuss“ auf einem ganzheitlichen Ansatz:

1. Schlauer essen und bewegen – mit Genuss

Essen genießen, es sich schmecken lassen und sich satt essen dürfen – das sind elementare Bestandteile von „Abnehmen mit Genuss“. Das Programm trainiert Teilnehmer darin, ihr Ess- und Bewegungsverhalten zu analysieren und zu optimieren. Sie lernen u.a., kalorienbewusst und gesund zu essen – ohne Hungern, Kalorienzählen oder Verbote. Denn – das zeigt die Erfahrung – strikte Verbote bringen nichts und fördern Heißhungerattacken. Daher dürfen auch kalorienreichere Lieblingsspeisen ab und an auf den Teller. Naschen wird eingeplant. Nur die Wochenbilanz muss stimmen. Zudem lernen die Teilnehmer, sich im Alltag mehr zu bewegen: Regelmäßig Treppensteigen, beim Busfahren eine Haltestelle früher aussteigen, abends noch eine Runde mit dem Hund drehen, am Wochenende tanzen gehen – das sind kleine Veränderungen mit großer Wirkung.

„Eine langfristige Veränderung alter Gewohnheiten ist nie einfach. Unser Konzept macht diese Umstellung jedoch so einfach wie möglich. Und es motiviert, weil man sich nicht verbiegen muss und Essen weiterhin genießen darf“, sagt PD Dr. Thomas Ellrott, Leiter des IfE.

2. Individuell auf den Teilnehmer zugeschnitten

„Abnehmen mit Genuss“ ist dabei kein Standard-Programm, sondern ein auf jeden Teilnehmer persönlich abgestimmter Fahrplan. Die Basis dafür liefert ein ausführlicher Fragebogen, den der Teilnehmer bei Anmeldung ausfüllt. Aus diesen Informationen stellen die Experten spezielle Lerneinheiten, Ernährungs- und Trainingsempfehlungen zusammen. Und weil das Leben heute höchst individuell ist, lässt sich das Programm den jeweiligen Lebensumständen des Teilnehmers flexibel anpassen: Ob Single, Familienmensch oder vielbeschäftigte Geschäftsfrau, ob man nun gerne kocht oder gar nicht, Vegetarier ist, eine Lebensmittelallergie hat oder auf Süßes nie verzichten würde– für jede Situation und jeden Lebensstil gibt es alltagstaugliche Tipps, die helfen, das persönliche Ziel zu erreichen.

Zusätzlich unterstützen viele nützliche Tools dabei, das eigene Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu steuern. Beispiel: der Tagesteller. Auf einen Blick kann der Teilnehmer sehen, ob er heute das Pensum an gesunden Lebensmitteln schon gegessen hat.

3. Intensive Betreuung und Coaching

Ein weitere Erfolgsfaktor: Experten aus den Fachbereichen Ernährung, Medizin, Psychologie, Sport und Bewegung begleiten die Teilnehmer auf ihrem Weg zum Wunschgewicht. Hilfreich ist dabei unter anderem die regelmäßige Abfrage von Zielen, Ergebnissen und der Motivation. Aktive Unterstützung gibt es auch bei individuellen Fragen oder Problemen, beispielweise wenn die Gewichtsabnahme mal stagniert. Hier stehen erfahrene Coaches den Teilnehmern während der gesamten Programmdauer per E-Mail bzw. Telefon

oder Brief zur Seite. „Abnehmen ist eine komplexe Sache“, sagt „Abnehmen-mit-Genuss“-Coach Dr. Claudia Bartels. Viele Teilnehmer wüssten theoretisch bereits eine Menge über gesunde Ernährung, hätten aber Probleme in der Praxis. „Wir beantworten ihre Fragen und helfen ihnen, schwierige Situationen zu meistern“, sagt die Dipl. Psychologin. Ziel sei eine neue Einstellung zum Essen, die es im täglichen Leben zu festigen gilt.

Auch die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten stärkt. Dafür steht den Teilnehmern ein Forum im geschützten Bereich der **Online-Community** zur Verfügung.

Nachweisbare Erfolge

Der schönste Beleg dafür, dass „Abnehmen mit Genuss“ funktioniert, ist die positive Bilanz: Ein Großteil der Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben mit dem Programm ihr Gewicht erfolgreich reduziert. 90 Prozent gaben dem Programm die Gesamtnote „sehr gut“ oder „gut“.

„Abnehmen mit Genuss“ funktioniert mit oder ohne Internet. Die **ONLINE-Version** läuft auf dem PC oder Tablet. Als Zusatzfunktion für unterwegs gibt es eine App. „Das kommt vielen Teilnehmern entgegen, vor allem denen, die viel unterwegs sind und ihren Tag nicht immer durchplanen“, sagt Ellrott. Für diejenigen, die gern Gedrucktes in der Hand haben, gibt es die **BRIEF-Version**.

Aufgrund der überaus positiven Resonanz und den bisherigen Erfolgen bietet die AOK das Programm jetzt allen Interessierten an – also auch nicht AOK-Versicherten. Details zum Programm sowie aktuelle Informationen rund um das Thema Gewicht, Ernährung und Bewegung stehen unter www.abnehmen-mit-genuss.de.

Pressekontakt

Hilde Hutchings | Hutchings – communication matters
T 06101 99 4 725 | Mobil 0179 6711 360 | E abnehmen-mit-genuss@hutchings.de
URL www.abnehmen-mit-genuss.de