



Tausend Mal probiert, tausend Mal hat's funktioniert: AOK-Programm „Abnehmen mit Genuss“ - jetzt für alle!

„Abnehmen mit Genuss“ gehört zu den erfolgreichsten Abnehmprogrammen Deutschlands. In mehr als einem Jahrzehnt haben damit über 100.000 AOK-Versicherte rund eine halbe Million überflüssige Kilo abgespeckt! Jetzt öffnet die AOK das Programm für alle Interessierten.

Juni 2015 – Abnehmen ist eine Herausforderung, schlank bleiben eine noch größere. Mehr als jeder zweite nimmt nach einer Diät wieder zu. Grund: der leidige Jo-Jo-Effekt. Das wissenschaftlich fundierte AOK-Programm „Abnehmen mit Genuss“ ermöglicht dagegen, effektiv abzunehmen und das Gewicht dann auch dauerhaft zu halten. Bisher war das Angebot auf Versicherte der Gesundheitskasse beschränkt. Aufgrund der zahlreichen positiven Rückmeldungen und der Erfolgsbilanz bietet die AOK die Teilnahme an „Abnehmen mit Genuss“ jetzt allen Interessierten an.

Das Erfolgsrezept: Das Konzept setzt beim individuellen Essverhalten und Lebensstil des Einzelnen an. Denn: Wer am Schreibtisch sitzt, braucht andere Empfehlungen als jemand, der im Außendienst arbeitet; eine berufstätige Mutter wiederum andere Tipps als ein alleinlebender Single. Bevor es losgeht, füllt daher jeder Teilnehmer einen ausführlichen Fragebogen aus. Dieser erfasst den persönlichen Ernährungsstil, aber auch Lebensmittelunverträglichkeiten oder chronische Erkrankungen. Auf dieser Basis erarbeiten Experten für jeden Abnehmwilligen einen individuellen Ernährungs- und Bewegungsplan für die Dauer von 12 Monaten. Die Trainingseinheiten gehen dem Teilnehmer wöchentlich zu und werden eventuellen Veränderungen aktuell angepasst. Eine zentrale Regel: Der Genuss darf nicht zu kurz kommen. Die Teilnehmer lernen, sich mit den richtigen Lebensmitteln satt zu essen. Kleine „Sünden“ sind erlaubt – wenn die Wochenbilanz stimmt. Strenge Diätvorschriften sind auf Dauer ohnehin nicht einzuhalten. Sie führen nur zu Heißhungerattacken.

Berater unterstützen und motivieren

Einen weiteren wichtigen Erfolgsfaktor des Programms erklärt Anke Tempelmann, Präventionsexpertin im AOK-Bundesverband: „Jeder weiß, wie schwer es ist, liebgewonnene Gewohnheiten abzulegen und das Verhalten zu ändern. Deshalb lassen wir keinen unserer Teilnehmer alleine.“ Erfahrene Fachleute begleiten die Teilnehmer eng über den gesamten Zeitraum. Denn auch wenn die meisten theoretisch viel über Abnehmen und Ernährung wissen, hapert es doch in der Praxis. In schwierigen Situationen, etwa wenn die Gewichtsabnahme trotz aller Bemühungen stagnieren sollte, sind die Coaches mit Rat und Tat für den Einzelnen da. Und auch die Abnehmen-mit-Genuss-Community motiviert. Im Online-Forum können sich Teilnehmer untereinander austauschen, von ihren Erfahrungen berichten oder andere begleiten. Eine wichtige Unterstützung auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht sind auch

die vielen nützlichen Tools, etwa die mobile App, mit der man den Tagesplan unterwegs abrufen kann sowie die große Rezeptdatenbank.

Abnehmen mit Genuss gibt es wahlweise als Online- oder Briefvariante. Die Kosten betragen 74,90 Euro. AOK-Versicherte zahlen nur 44,90 Euro und erhalten den Betrag zum Programmende rückerstattet. Weitere Details, Informationen und Tipps unter www.abnehmen-mit-genuss.de.

Zu Abnehmen mit Genuss

* „Abnehmen mit Genuss“ ist ein verhaltensbasiertes Trainingsprogramm zum dauerhaften Gewichtsverlust für Teilnehmer ab 15 Jahre. Bislang haben rund 100.000 Teilnehmer daran erfolgreich teilgenommen.

* Das Programm wurde von Präventionsexperten und Medizinern der AOK in Zusammenarbeit mit dem Institut für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen erarbeitet. Erfahrungen von Vorgängerprogrammen flossen ein.

* Das Programm wird fortlaufend evaluiert und dem wissenschaftlichen Fortschritt angepasst.

* Wissenschaftlich anerkannt: Die Empfehlungen entsprechen den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, den Leitlinien der Deutschen Adipositas Gesellschaft sowie dem Leitfaden Prävention des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenversicherungen