

DEIN WEG AUS DEM ÜBERGEWICHT

# AdiPosiFit

ERNÄHRUNG PSYCHOTHERAPIE BEWEGUNG

---

Etwa 52 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland sind übergewichtig. Dabei bringen viele nicht einfach nur ein paar Kilo zu viel auf die Waage, sondern zählen bereits als fettleibig. Liegt der Body Maß Index (BMI) über 30 - ist die Rede von Adipositas, einem weltweit steigenden Gesundheitsrisiko.

Dabei ist es nicht nur das hohe Gewicht, unter dem die Betroffenen leiden; Fettleibigkeit kann auch schwerwiegende, gesundheitliche Probleme mit sich bringen. Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Herz-Kreislaufkrankungen können die Folgen sein. Das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt ist um das Vierfache erhöht. Hinzu kommen oftmals orthopädische Begleiterkrankungen, die die Mobilität stark einschränken.

Um jedoch langfristig erfolgreich abzunehmen, bedarf es mehr als einer Diät, die oft nur den sog. Jo-Jo-Effekt hervorrufen kann. Einfach nur „Kalorien-raus und Kalorien-rein“ zählen, hilft langfristig nicht. Der Körper wehrt sich mit allen Kräften gegen das Abnehmen! Diesen Kreis durchbrechen wir mit AKTIVITÄT - GENUSS - ACHTSAMKEIT. Eine gute Ernährungstherapie, kombiniert mit Bewegung und Verhaltenstraining, ist dabei unabdinglich. Viele Adipöse leiden unter mangelnder Wertschätzung, das macht auf Dauer die Seele krank. „Dicke sind das selbst schuld!“ ist die Meinung vieler. Aus Frust wird dann gegessen und die Probleme werden mitgeschluckt.



„Eine erfolgreiche Adipositas-Therapie erfordert einen langfristigen, interdisziplinären und ganzheitlichen Ansatz!“ sagt Dipl.-Psych. Dr. Andreas Šoljan, der das Patientenschulungs-Programm **AdiPosiFit** in Kooperation mit Spezialisten entwickelt hat. Das multimodale und interdisziplinäre Programm ist vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen in Nordrhein und Westfalen-Lippe anerkannt und wird in der Regel von den Krankenkassen unterstützt. „Das Ziel ist, dass die Patienten zusammen mit den Ärzten, Psycho-

therapeuten, Bewegungsexperten und Ernährungswissenschaftlern an einem Strang ziehen.“

Im AdiPosiFit-Konzept sind 30 Treffen vorgesehen, 25 Termine allein mit Psychotherapie und Bewegung, weitere Treffen mit Ernährungsexperten, mit Kochen in der Gruppe und Einzelberatungen. Weiterhin wird die Möglichkeit geboten, mit Diabetologen und anderen Fachärzten wie z. B. Orthopäden, über Gesundheitsrisiken zu sprechen und sich umfangreich zu informieren. Die Teilnehmer werden im Verlauf zunehmend aktiver in ihrer Alltagsgestaltung, bewegen sich freudig mehr, essen achtsamer und anders, finden andere Möglichkeiten, besser mit Stress im Alltag umzugehen und lernen, positiver zu denken.

Und die bisherigen Erfolge geben unseren Ideen Auftrieb: Im statistischen Schnitt....

- ✓ nehmen die TN in knapp einem Jahr 7 BMI-Punkte ab - konservativ
- ✓ fühlen sich die TN dabei körperlich zunehmend beweglicher und bewegen sich auch mehr
- ✓ weiten die TN das soziale Feld erfreulich aus
- ✓ schmilzt das Fett nach den BIA-Messungen und die Muskelmasse nimmt zu
- ✓ erfolgt in der Psychometrie eine signifikante Abnahme der psychischen Komorbiditäten (Depressionen und Ängste schwinden)
- ✓ steigt das gesamte Lebensgefühl
- ✓ geht der HbA1C-Wert in die richtige Richtung
- ✓ desgleichen bei LDL, HDL und beim Gesamtcholesterin, natürlich auch andere Parameter wie der Blutdruck, etc.

Die Maßnahme ist als Studie angelegt und wird wissenschaftlich begleitet u.a. durch die Uni Düsseldorf, die Hochschule Niederrhein und durch die Uni Tübingen.

Das **AdiPosiFit**-Programm läuft in mehreren Städten in Nordrhein-Westfalen. Teilnahmevoraussetzung für die Schulung ist ein Body Maß Index, der größer als 40 ist, beziehungsweise größer als 35, wenn schon Begleiterkrankungen vorliegen.

Die Kosten von 1.960 EUR werden - bis auf einen verbleibenden Eigenanteil (ca. 30-76 Euro im Monat je nach Kostenübernahme) - von nahezu allen Krankenkassen übernommen.

**AdiPosiFit**

[Service@AdiPosiFit.de](mailto:Service@AdiPosiFit.de)

[www.AdiPosiFit.de](http://www.AdiPosiFit.de)

\*\*\*

**AdiPosiFit**

Dipl.-Psych. Dr. Andreas Šoljan

Benderstr. 76, 40625 Düsseldorf, Tel. 0211/923 30 63

[Soljan@AdiPosiFit.de](mailto:Soljan@AdiPosiFit.de)

[www.AdiPosiFit.de](http://www.AdiPosiFit.de)