

Ein ausgefeiltes Programm

Um einen dauerhaften Erfolg zu erzielen, ist das OPTIFAST 52-Programm in vier Phasen aufgeteilt.

In der **Einführungsphase** werden Sie in der Klinik für Innere Medizin 6, Schwerpunkte Gastroenterologie, Endokrinologie eingehend medizinisch und psychologisch untersucht. Diese Eingangsuntersuchung stellt Ihre Eignung für das Programm sicher. Außerdem lernen Sie das Team der Therapeuten kennen.

In der Folge treffen Sie sich mit den anderen ca. 15 Teilnehmern Ihrer OPTIFAST-Gruppe wöchentlich einmal an einem vereinbarten Abend. Diese Gruppensitzungen dauern etwa drei Stunden und werden von Verhaltens- oder Ernährungstherapeuten geleitet.

Während der zwölf Wochen dauernden **Fastenphase** nehmen Sie täglich die hochwertige Formula-Diät OPTIFAST 800* zu sich. Sie enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe und steht in verschiedenen Geschmacksrichtungen bereit. In dieser Phase werden alle Teilnehmer des Programms intensiv überwacht, denn der durchschnittliche Gewichtsverlust beträgt in diesem Zeitraum immerhin zwischen 20 und 30 Kilogramm. Körperliche Aktivitäten, angeleitet von Bewegungstherapeuten, sind ein wichtiger Bestandteil der Gruppenabende. Bereits in dieser Phase werden Strategien zur anschließenden Umstellung des Essverhaltens besprochen. Psychologen geben Hilfestellung zum Stressmanagement.

Danach beginnt die **Umstellungsphase**. Von der Woche 14 bis zur Woche 19 stellen Sie schrittweise Ihre Ernährung von den Formuladrinks wieder auf normale Mahlzeiten um.

Ab der 20. Woche beginnt schließlich die so wichtige **Stabilisierungs- und Intensivierungsphase**. Sie erlernen dabei nicht nur Strategien, Ihr erreichtes Gewicht zu halten, sondern auch zahlreiche Problemsituationen zu vermeiden und zu bewältigen. Um einen nachhaltigen Erfolg sicherzustellen, dauert diese Phase insgesamt 33 Wochen. In dieser Zeit finden auch gemeinsame Kochabende statt.

* OPTIFAST 52 ist ein Produkt der Nestlé HealthScience Deutschland GmbH, Frankfurt.

Impressum:

Herausgeber: Klinikum Nürnberg, Prof.-Ernst Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg | V.i.S.d.P: Bernd Sieglar
Fotos: Nestlé Deutschland AG | Gestaltung: Jo Meyer | Druck: saxoprint.de | Auflage: 2.000, Dez. 2018

OPTIFAST – auch für Sie

OPTIFAST 52 ist das passende Programm für Sie, wenn Sie starkes Übergewicht aufweisen, also einen so genannten Body Mass Index (BMI) von mehr als 30 haben. Der BMI, der ein Maß für den Schweregrad des Übergewichts darstellt, berechnet sich wie folgt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Ein Beispiel: Eine 1,65 m große Frau, die 85 kg wiegt, hat einen BMI von $\frac{85}{(1,65)^2} = 31,2$.

Haben Sie einen BMI von mehr als 30 und haben Sie Interesse, mit Hilfe des OPTIFAST 52-Programms Ihr Übergewicht entscheidend und dauerhaft zu reduzieren, dann nehmen Sie doch unverbindlich Kontakt mit den Koordinatoren des OPTIFAST-Zentrums am Standort Nord auf.

Damit Sie das Programm näher kennenlernen können, bieten wir Informationsgespräche an.

Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten des OPTIFAST 52-Programms.

Kontakt:

Klinik für Innere Medizin 6, Schwerpunkte Gastroenterologie, Endokrinologie, Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität, Klinikum Nürnberg | Standort Nord

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. Alexander Dechêne

Pflegerische Leitung: Doris Lauber

OPTIFAST-Zentrum Nürnberg



Medizinischer Leiter:
Dr. Andreas Weber



Programmleiter:
Matthias Schalk

E-Mail: optifast@klinikum-nuernberg.de

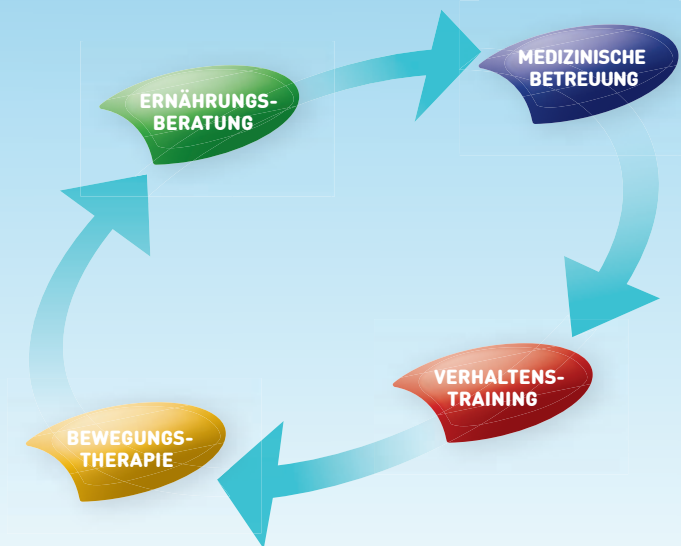
Tel.: 0911 398 -2776, Fax: 0911 398 -2883

www.klinikum-nuernberg.de

Klinikum Nürnberg

Wir sind für Sie da!

OPTIFAST® 52 Programm



Weniger Gewicht – mehr Lebensqualität

Optifast 52 – das medizinisch begleitete Therapieprogramm zur langfristigen und nachhaltigen Gewichtsverminderung

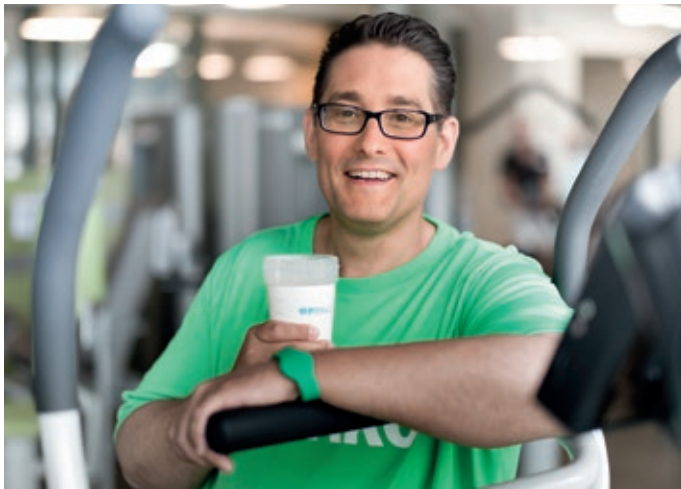
Klinik für Innere Medizin 6, Schwerpunkte Gastroenterologie, Endokrinologie
Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität



P
PARACELSUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT

Neue Wege gegen den Risikofaktor Übergewicht

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an Adipositas (Fettsucht). Inzwischen zählen rund 15 Prozent zu den stark Übergewichtigen – Tendenz steigend. Eine gefährliche Entwicklung, denn mit einem ausgeprägten Übergewicht nimmt die Häufigkeit von Risikoerkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems zu. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Erhöhung der Blutfette und schwere Gelenkprobleme gehen oft mit Adipositas einher. Übergewicht ist daher ein ernstzunehmendes Signal für eine verringerte Lebenserwartung.



Die Klinik für Innere Medizin 6, Schwerpunkte Gastroenterologie, Endokrinologie, Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität im Klinikum Nürnberg beschreitet mit OPTIFAST 52 einen neuen Weg gegen den Risikofaktor Übergewicht. Nach Ansicht führender Ernährungswissenschaftler ist OPTIFAST 52 eines der erfolgreichsten Therapieprogramme gegen Adipositas. Über einen Zeitraum von 52 Wochen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Programms umfassend medizinisch, pflegerisch und psychologisch betreut, so dass am Ende eine langfristig stabile Gewichtsabnahme erreicht werden kann.

Damit wird nicht nur der Risikofaktor Übergewicht gesenkt, sondern es kann auch ein Mehr an Lebensqualität gewonnen werden.

Lang anhaltender Erfolg

Kurzfristige und vorübergehende Gewichtsreduzierungen durch Radikalkuren und Gewaltdiäten sind gesundheitlich oft bedenklich. Nur eine langfristige Stabilisierung eines verringerten Körpergewichts fördert die Gesundheit und senkt nachhaltig die Häufigkeit von Risikoerkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Ziel von OPTIFAST 52 ist daher nicht eine schnelle Gewichtsabnahme, sondern eine dauerhafte Verminderung des Körpergewichts.

Um dieses hoch gesteckte Ziel zu erreichen, ist das OPTIFAST 52 Programm auf ein ganzes Jahr angelegt. Ernährungsberatung, Bewegungstraining und psychologische Unterstützung sind fest in das Konzept integriert. Mehr als die Hälfte des Zeitraums von 52 Wochen geht es darum, dass Sie Ihr verringertes Körpergewicht stabilisieren und vor allen Dingen lernen, das erreichte Gewicht dauerhaft auch unter Alltagsbedingungen zu halten sowie mit eventuellen Rückschlägen fertig zu werden.

Weitergehende Betreuung

Nach dem abgeschlossenen Optifast 52-Programm bieten wir eine individuelle Nachbetreuung in kleinen Gruppen an.



Auf das Team kommt es an

Die Grundlage eines langanhaltenden Abnahmeerfolges ist eine dauerhafte Veränderung von Lebensgewohnheiten rund um das Essen und das Bewegen. Um dieses Ziel zu erreichen, steht Ihnen während des gesamten OPTIFAST 52-Programms ein Team aus professionellen Spezialisten zur Seite.

Ärztinnen und Ärzte, Verhaltens-, Ernährungs- und Bewegungstherapeutinnen und -therapeuten sorgen für eine umfassende und kompetente Betreuung in allen relevanten Bereichen. Ob es um die medizinische Überwachung, die Steigerung der körperlichen Aktivitäten, um die Umstellung der Ernährung oder um Hilfestellung zum Umgang mit Stresssituationen geht – Sie werden mit auftauchenden Problemen und Schwierigkeiten nicht allein gelassen und erhalten stets eine kompetente Beratung.