



PRESSEMITTEILUNG

Bringen Sie sich in Form!

Abnehmen mit dem Optifast®-Programm am Krankenhaus Nordwest

Krankenhaus Nordwest – Frankfurt, 1. März 2016: Das Frühjahr ist die Jahreszeit zum Abnehmen. Viele verspüren nach dem Winter den Wunsch, sich wieder in Form zu bringen und dem Winterspeck den Kampf anzusagen. Doch schnell werden die guten Vorsätze von den alltäglichen Gewohnheiten verdrängt. Abnehmen ist nicht einfach und verlangt Disziplin und Ausdauer. Motivation in regelmäßigen Gruppentreffen und Unterstützung durch ein wissenschaftlich fundiertes und begleitetes Programm bietet seit 2003 das Optifast®-Zentrum am Krankenhaus Nordwest.

„Das Optifast®-Programm richtet sich an Menschen mit mäßigem bis starkem Übergewicht. Durch das einjährige Optifast52-Programm haben in unserem Zentrum schon über 2000 übergewichtige Menschen erfolgreich abgenommen. Bei Frauen waren es durchschnittliche ca. 20 Kilogramm, bei Männern ca. 23-40 Kilogramm Gewichtsverlust“, erläutert Prof. Dr. med. Thomas W. Kraus, ärztlicher Leiter des Adipositas-Zentrums am Krankenhaus Nordwest.

Für mäßig Übergewichtige mit einem BMI ab 25 wird ein 15-wöchiges Optifast®-Kurzprogramm angeboten. Bei allen Programmen steht die persönliche Betreuung und professionelle Begleitung an erster Stelle, um eine erfolgreiche Gewichtsreduktion sicherzustellen. In wöchentlichen Gruppentreffen mit zehn bis 15 Teilnehmern motivieren und unterstützen sich die Abnehmwilligen gegenseitig, tauschen sich aus und erhalten Tipps und Beratung von professionellen Betreuern.

Das Optifast®-Programm ist in vier Phasen eingeteilt und hilft, schrittweise gesund abzunehmen. Nach einer kurzen Vorbereitungszeit beginnen die Teilnehmer mit einer Formula-Diät, in der sie sich ausschließlich von speziellen Drinks und Suppen ernähren. In dieser Zeit ist eine Abnahme von bis zu zwei Kilogramm pro Woche möglich. In dieser Phase gewinnen die Teilnehmer Abstand zu ihren alten Essgewohnheiten. „In der zweiten Phase wird die Ernährung auf normale Lebensmittel umgestellt. Diese Phase wird von praktischen Übungen in der Küche, Einkaufstraining im Supermarkt oder in der Kantine begleitet und damit ein neues Essverhalten erlernt“, erklärt Ursula Ewerts-Hart, Ernährungswissenschaftlerin am Optifast®-Zentrum. Gleich-



KRANKENHAUS
NORDWEST

zeitig beginnen die Teilnehmer in der dritten Phase mit einem strukturierten Bewegungsprogramm, das sanftes Ausdauertraining wie Nordic Walking beinhaltet.

Der letzte und längste Abschnitt des Programms ist die Stabilisierungsphase. Das neue Ess- und Bewegungsverhalten wird intensiv trainiert und gefestigt. In verhaltenstherapeutischen Sitzungen lernen die Teilnehmer, Rückfälle zu vermeiden und auch kritische Momente, wie Heißhungergefühle, im Alltag zu bewältigen. Damit soll der langfristige Erfolg der Gewichtsabnahme gewährleistet werden.

Über das Krankenhaus Nordwest

Das Krankenhaus Nordwest in Frankfurt am Main ist ein Krankenhaus der Schwerpunktversorgung im Rhein-Main-Gebiet mit 582 Betten, die sich auf zehn Kliniken und vier Institute verteilen. Als Standort klinischer Forschung ist das Krankenhaus Nordwest Teil des von der Deutschen Krebshilfe zertifizierten Universitären Centrums für Tumorerkrankungen Frankfurt (UCT). Von überregionaler Bedeutung ist außerdem das von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierte Onkologische Zentrum, in dem alle Organzentren kooperieren. Die Klinik für Neurologie ist eine der größten neurologischen Kliniken Deutschlands. Sie verfügt über eine Stroke Unit und eine neurologische Intensivstation. Darüber hinaus spiegelt sich die fachliche Kompetenz des Krankenhauses Nordwest in verschiedenen weiteren Zentren wider. Dazu gehören das Gefäßzentrum, das Multiple-Sklerose Zentrum und die Brustschmerzeinheit (CPU).

Pressestelle Stiftung Hospital zum Heiligen Geist:

Brigitte Ziegelmayer, Leitung

Anja Dörner

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 80 69) 7601 – 3204/3206

E-Mail: ziegelmayer.brigitte@sthhg.de
doerner.anja@sthhg.de