

Vereint zum Ziel

Dieser Erfahrungsbericht des Bodymed-Centers München-Rotkreuzplatz schildert das zugrunde liegende Ernährungskonzept. Betrieben wird das Center von einer Diabetologin und einem Apotheker.

Mittlerweile blickt das Bodymed-Center München-Rotkreuzplatz, eine Kooperation aus einem praxisparallelen Gesundheitsinstitut (Frau Dr. med. Barbara Wörle, Internistin/Diabetologin/Ernährungsmedizin) in Zusammenarbeit mit der ortsansässigen Rotkreuz-

platz-Apotheke (Herr Robert Spitzauer, Apotheker) auf zwei erfolgreiche Jahre im Kampf gegen Übergewicht und mögliche Folgeerkrankungen wie Diabetes, KHK, Hypertonus oder Fettstoffwechselstörung zurück. Das Ernährungskonzept von Bodymed ist ein ärztlich begleitetes Gewichtsre-

duktionsprogramm, das maßgeblich auf drei zentralen Elementen beruht: Langfristige Ernährungsumstellung, Verhaltensmodifikation und Bewegungstherapie. Derzeit gibt es in Deutschland rund 500 Bodymed-Center, die adipöse und übergewichtige Teilnehmer mit dem Wunsch zur Gewichtsabnahme individuell vor Ort betreuen.

Studie zeigt Erfolg

Eine Langzeitstudie mit 665 Patienten belegt mittlerweile die Effektivität des Ernährungskonzeptes: Annähernd 78 Prozent der Teilnehmer hatten ein Jahr nach Programmbeginn ihr Ausgangsgewicht um fünf Prozent reduzieren können. Rund 47 Prozent der Teilnehmer bauten sogar zehn Prozent ab. Aus ärztlicher Sicht, betont Frau Wörle, liegt der Schwerpunkt des Ernährungskonzeptes sicherlich in der eigenverantwortlichen Anpassung des Essverhaltens an eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise nach dem Drei-Mahlzeiten-Prinzip. Zwischenmahlzeiten müssen unbedingt langfristig vermieden werden, um die Blockade der Fettverbrennung durch eine wiederholte Insulinausschüttung zu vermeiden.

Das Programm gliedert die Gewichtsreduktion in vier aufeinanderfolgende Phasen: Start-, Reduktions-, Stabilisierungs- und Erhaltungsphase. Begleitet werden die Teilnehmer wöchentlich von einer persönlichen, ärztlich geleiteten Ernährungsberatung sowie Vorträgen



Das Center ist eine Kooperation aus einem praxisparallelen Gesundheitsinstitut und der Münchner Rotkreuzplatz-Apotheke.



Körperfettmessung nach der Futrex-Methode.

rund ums Thema Ernährung. Die Basis dazu bilden regelmäßige Körperfettmessungen auf wissenschaftlich fundierter Basis (Futrex-Methode) und die Auswertung von Ernährungsprotokollen.

Grundlage PSMF

Die Startphase dauert zwei Tage, in der die Ernährung ausschließlich aus einem speziellen Eiweißnährstoffkonzentrat besteht. Diese „Fastenphase“ dient zur Entleerung der körpereigenen Glykogenspeicher. Daraufhin verringert die Bauchspeicheldrüse ihre Insulinproduktion, die Fettverbrennung kann beginnen. Zu einem Hungergefühl kommt es aufgrund des hohen Sättigungsgrades von Protein nur geringfügig – ein idealer Einstieg in die Gewichtsre-

duktion. Die anschließende Reduktionsphase besteht aus drei Mahlzeiten pro Tag: einer ausgewogenen Mischkostmahlzeit (Hauptmahlzeit) und zwei Milch-Mahlzeiten, die mit einem hochwertigen Eiweißnährstoffkonzentrat (San A Fit Premium) angereichert werden. Um den Erfolg der Gewichtsabnahme zu bewahren, schließt sich an die Reduktionsphase eine etwa vier- bis sechswöchige Stabilisierungsphase an, in der täglich nur noch eine eiweißreiche Mahlzeit verzehrt wird. In den Bodymed-Empfehlungen für eine ausgewogene Mischkost werden die Erkenntnisse des Konsensuspapiers Ernährung 2008 umgesetzt.

Grundlage des geschilderten Ernährungskonzeptes ist das Prinzip des

Lebenslange Betreuung

„Der Erfolg unserer Patienten, nämlich alltagstauglich, ohne zu hungern und mit guter Laune Gewicht – besser gesagt Körperfett – zu reduzieren, untermauert unsere Entscheidung für dieses Ernährungskonzept“, zeigt sich Spitzauer begeistert. „Die mittlerweile mehr als 150 Teilnehmer in unserem Center haben dieses Ange-



Der Schulungsraum der Praxis Dr. med. Wörle.

bot sehr positiv angenommen und greifen auch noch nach erfolgreicher Gewichtsabnahme auf die Beratung durch ihre Bodymed-Partner-Apotheke zurück“, bestätigt Spitzauer. Das Bodymed-Center München-Rotkreuzplatz bietet im Anschluss an den Kurs, der in der Regel drei Monate umfasst, eine lebenslange Betreuung ohne zusätzliche Kosten für die Teilnehmer an – dies hilft die erreichte Gewichtsabnahme langfristig zu stabilisieren.

Die Erfolge von Bodymed erkennen auch immer mehr Krankenkassen an, eine Ernährungsschulung (ohne Formula) nach § 20 Abs. 1 SGB V wird von vielen Kassen als Präventionsprogramm mit bis zu 80 Prozent bezuschusst.

◆