

Wir managen Ihr Gewicht

ABNEHM-COACH. Schweres Übergewicht ist mehr als ein ästhetisches Problem. Oft fehlt schlicht die Zeit zum Abnehmen. Das forte FortBildungszentrum der Elisabethinen in Linz weiß Rat.



Mag. Martina Müller (2.v.l.)
mit einem ihrer medikal-
Coaching-Teams.

Mag. Günther Kolb
Geschäftsführer des
forte FortBildungszentrums
Elisabethinen
Linz GmbH & Co KG



Jeder von uns will alt werden – sich aber nicht alt und gebrechlich fühlen. Das gelingt nur mit Selbstverantwortung für die Gesundheit. Das forte FortBildungszentrum entwickelt Gesundheitsprogramme, die das System in dieser Form nicht anbietet. Wohlstandserkrankungen, die durch einen gesünderen Lebensstil verhindert werden können, sind das Ziel. Extremes Übergewicht gehört dazu. Mag. Günther Kolb, Geschäftsführer des forte, erklärt Besonderheit und Sinn des Programms „Medikal Individual“, welches das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Übergewicht und Arteriosklerose verringern will.

Herr Mag. Kolb, wie kam es zur Entwicklung von „Medikal Individual“?

Durch die Notwendigkeit, für übergewichtige Menschen ein professionelles, interdisziplinäres und persönlich abgestimmtes Abnehmkonzept zu entwickeln, wurde die Initiative von Ärzten und Diätologen des Krankenhauses der Elisabethinen gestartet. Vielen ist es kaum möglich, an einem Programm teilzunehmen, das zu fixen Terminen stattfindet.

Gibt es schon positive Erfahrungen mit ähnlichen Langzeitprogrammen?

Wir haben Erfahrung in der Langzeit-Adipositas-Therapie und wissen, dass unsere Art der Betreuung sehr erfolgreich ist.

Was darf ich mir unter dem Rundum-Coaching genau vorstellen?

Es handelt sich um ein medizinisch überwachtes Einzelcoaching. Ein Experten-Team aus Medizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung ist exklusiv für den Einzelnen da. Das Therapie-Programm startet mit einer gemeinsamen Teamsitzung. In den folgenden Phasen sind wöchentliche Treffen mit dem Arzt und den anderen Therapeuten geplant. Während der Arzt-Visiten werden Laborwerte, auftretende medizinische Besonderheiten und Befindlichkeiten besprochen.

Welche Kriterien gibt es, damit man „Medikal Individual“ in Anspruch nehmen kann und was kostet das Programm?

Wir bieten Unterstützung für jedes Gewicht! Egal, ob jemand leicht übergewichtig ist (Body-Mass-Index 25–29,9) oder sich im krankhaften Übergewicht (BMI ab 30) befindet. „Medikal Individual“ wird in verschiedenen Varianten von vier bis acht Monaten angeboten und kostet ab 3.900,- Euro.

Können Sie das Programm anhand von Beispielen konkretisieren?

Nehmen wir an, jemand ist 1,82 Meter groß und wiegt 92 Kilo. Dann hat er einen BMI von 27,5, also leichtes Übergewicht. Mit dem Programm „Mahlzeitenersatz“, das vier Monate lang dauert, wird eine Gewichtsreduktion von 8 bis 12 kg erreicht.

Einzelne Mahlzeiten werden kurzfristig durch eine Formula-Diät (hochwertige Ersatznahrung, die als Shake genossen wird) ersetzt. Ein anderes Beispiel: Wer 1,79 Meter groß und 131 Kilo schwer ist, hat einen BMI von 42. Hier bedarf es intensiverer und längerer Betreuung. Empfehlenswert ist das achtmonatige Programm „Fastenphase“ mit einer Gewichtsreduktion von etwa 25 kg. Dieses Konzept beginnt mit einer achtwöchigen, ausschließlichen Fastenphase mit Formula-Diät.

Wie viel Zeit muss ich für „Medikal Individual“ aufwenden?

Zwischen 20 Minuten und eineinhalb Stunden pro Woche plus individuellem Sportprogramm. Ist der Kunde beruflich im Ausland unterwegs, erfolgt die Betreuung telefonisch oder per Videokonferenz.

Oft ist nicht das Abnehmen, sondern das Halten des Gewichts danach das Problem. Wie hilft hier das Coaching?

Unser Ziel ist es, die neuen Lebens- und Essgewohnheiten unserer Kunden zu festigen. Sich gesünder zu ernähren, ohne auf Genuss zu verzichten, „dickmachendes“ Verhalten wie etwa unkontrolliertes Stress-Essen umzuprogrammieren und Bewegung, die Freude macht, durchzuführen, gehören dazu. Nach Programm-Ende sind Folgetermine geplant, um den Rückfall in alte Muster zu vermeiden. ●

Mag. Martina Müller, Diätologin
Tel. 0732/770833-42, office@medikal.at, www.medikal.at