

# Die große Chance für die schlanke Linie

## Optifast 52 – das Abnehm-Programm für Erwachsene

### Wer kann mitmachen?

Am Optifast-Programm können alle Personen mit starkem Übergewicht mitmachen. Als stark übergewichtig gilt, wer einen Body-Mass-Index (BMI) von über 30 kg/m<sup>2</sup> hat.

### Zeitraum

Das Optifast-Programm läuft über ein Jahr. Dabei sind wöchentliche Treffen in den Abendstunden vorgesehen. Die Gruppen bestehen aus maximal 14 Personen.

### Ziele

Das Ziel heißt: Gewicht erheblich senken und langfristig halten. Der durchschnittliche Gewichtsverlust liegt bei Frauen bei 25 Kilo, bei Männern bei 29 Kilo. Das Optifast-Programm hilft, einen aktiven und gesunden Lebensstil zu erlernen. Dann wird das Zielgewicht langfristig zum Normalgewicht.

### Das Optifast-Team

- Ein Arzt und eine Krankenschwester untersuchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer regelmäßig und überwachen deren Gesundheit.
- Ein Psychologe leitet die Gruppe und führt Verhaltenstherapien durch.
- Eine Ernährungsberaterin gibt praktische Tipps zur fettarmen Essweise und veranstaltet Kochabende in der Lehrküche.
- Ein Bewegungstherapeut begleitet das Bewegungsprogramm und motiviert zum „bewegten Alltag“.
- Ein Programmleiter koordiniert den Gesamtablauf.

Diagnosen	BMI	Frau/Mann, 1,80 m
Untergewicht	< 18,5	< 60 kg
Normalgewicht	18,5-24,9	60-81 kg
Übergewicht	25-29,9	81-97 kg
Adipositas Grad 1	30-34,9	97-113 kg
Adipositas Grad 2	35-39,9	113-129 kg
Adipositas Grad 3	> 40	> 129

BMI-Tabelle



Das  
**OPTIFAST**<sup>®</sup>  
Programm<sup>52</sup>

### Vorbereitungsphase (eine Woche)

- Umfangreiche ärztliche Untersuchung
- Einführungsgespräch mit dem Gruppenleiter
- Ernährungsanalyse

### Fastenphase (zwölf Wochen)

- Täglich fünf Portionen Optifast-Trink-nahrung (Geschmacksrichtungen: Schoko, Vanille, Erdbeere, Kaffee, Kartoffel-Lauch, Tomate)
- Ärztliche Kontrolle
- Verhaltenstraining
- Bewegung

### Umstellungsphase (sechs Wochen)

- Schrittweises Umstellen auf fettarme Speisen
- Flexible Kontrolle (keine Verbote)
- Verhaltenstraining
- Bewegung
- Ärztliche Kontrolle

### Stabilisierungsphase (33 Wochen)

- Ärztliche Kontrollen
- Ess- und Bewegungsverhalten werden gefestigt: Strategien zur Gewichtsstabilisierung, die neue Art der Speisenzubereitung, Taktiken im Umgang mit dem „inneren Schweinehund“, keine Verbote sondern flexible Kontrolle, Strategien, um Rückschläge und Misserfolge zu vermeiden und zu bewältigen, mehr Bewegung im Alltag...



#### Vorbereitungsphase (eine Woche)

- Umfangreiche ärztliche Untersuchung
- Einführungsgespräch mit dem Gruppenleiter
- Ernährungsanalyse

#### Fastenphase (sechs Wochen)

- Täglich fünf Portionen Optifast-Trinknahrung (Geschmacksrichtungen: Schoko, Vanille, Erdbeere, Kaffee, Kartoffel-Lauch, Tomate)
- Ärztliche Kontrolle
- Verhaltenstraining
- Bewegung
- Elternabende

#### Umstellungsphase (vier Wochen)

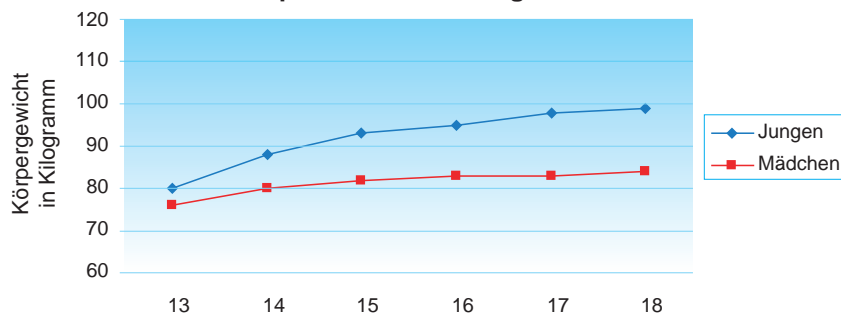
- Schrittweise Umstellung auf fettarme Speisen
- Flexible Kontrolle (keine Verbote)
- Verhaltenstraining
- Bewegung
- Ärztliche Kontrolle
- Elternabend mit Praxisteil in der Lehrküche

#### Stabilisierungsphase (41 Wochen)

- Ess- und Bewegungsverhalten werden gefestigt: Tricks zur Gewichtsstabilisierung, Supermarktralley, Fast-Food, neue Fähigkeiten in der Speisenzubereitung, Taktiken im Umgang mit dem „inneren Schweinehund“, Keine Verbote sondern flexible Kontrolle, „Rückschläge“ und „Misserfolge“ vermeiden bzw. bewältigen, mehr Bewegung im Alltag mit Spaß...

## Optifast Junior - Abnehmen für Jugendliche

Mindestgewicht für die Teilnahme am Optifast - Junior Programm



### Wer kann mitmachen?

Mitmachen können Jugendliche von 13 bis 15 Jahren mit starkem Übergewicht. Die Tabelle rechts zeigt, ab welchem Gewicht Jungen und Mädchen am Programm teilnehmen können.

### Zeitraum

Das Programm ist für ein Jahr angelegt. In den ersten 18 Wochen sind wöchentliche Treffen vorgesehen. Im Laufe der Stabilisierungsphase finden die Treffen monatlich statt. Eine Gruppe hat höchstens zehn Teilnehmer.

### Ziele

Durchschnittlich nehmen die Jugendlichen zehn Kilo ab. Das Optifast-Team hilft, einen aktiven und gesunden Lebensstil zu lernen. Elternabende beziehen die Familie mit in das Programm ein. So kann das Zielgewicht langfristig gehalten werden.

### Das Optifast-Team

- Ein Arzt sowie eine Krankenschwester untersuchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer regelmäßig und überwachen deren Gesundheit.
- Ein Psychologe leitet die Gruppe und führt Verhaltenstherapien durch.
- Eine Ernährungsberaterin gibt praktische Tipps zur fettarmen Essweise und veranstaltet Kochabende in der Lehrküche.
- Ein Bewegungstherapeut begleitet das Bewegungsprogramm und motiviert zum bewegten Alltag.
- Ein Programmleiter koordiniert den Gesamtablauf.



#### Ansprechpartnerin:

Dr. Vivien Faustin (Programmleiterin)  
 Optifast-Zentrum Göttingen, Ernährungspsychologische Forschungsstelle  
 Tel.: 0551/39-6738 / 39-2742, E-Mail: vivien.faustin@med.uni-goettingen.de  
 www.optifast.de

#### Autor:

Dr. V. Faustin  
 Optifast-Zentrum Göttingen  
 Bereich Humanmedizin der  
 Georg-August-Universität Göttingen