

Nicole (37): So nahm sie mehr als 40 Kilo ab

Nürnbergerin entdeckte – nach vielen vergeblichen Diäten – das „Optifast“-Programm am Nordklinikum für sich

NÜRNBERG Zwei Dinge fallen an Nicole Lindbüchl sofort auf: ihre strahlend braunen Augen – und ihre schlanke Figur. Vor gut einem Jahr war das noch ganz anders: Damals wog die 37-Jährige beinahe 100 Kilo und trug Kleidergröße 54 oder 56. Heute wiegt sie 56 Kilo und trägt Größe 36; die Nürnbergerin hat in 12 Monaten mehr als 40 Kilo abgenommen!

Ermöglicht hat das das Ernährungsprogramm „Optifast“, das am Nürnberger

Nordklinikum seit einigen Jahren erfolgreich angewandt wird. Und das – nicht nur bei Nicole Lindbüchl – spektakuläre Erfolge erzielt: „Durchschnittlich verlieren unsere weiblichen Teilnehmer 20 Kilo Gewicht“, sagt der medizinische Leiter des Projekts, der Oberarzt Dr. Andreas Weber. „Bei Männern sind es sogar 25 Kilo.“

„Ich habe vorher 1000 verschiedene Diäten gemacht“, sagt Nicole Lindbüchl, „aber keine hat auf Dauer geholfen.“



Er erleichtert Übergewichtige um durchschnittlich 20 bis 25 Kilo: Oberarzt Dr. Andreas Weber, der im Nürnberger Nordklinikum das „Optifast“-Programm medizinisch betreut.

Wie Millionen andere musste sie feststellen, dass die Kilos, die man sich mühsam vom Leib gehungert hatte, nach wenigen Wochen oder Monaten wieder an Bauch und Hüften zurückkehrten. Und allzu oft sogar noch ein paar mehr.

Das Geheimnis von „Optifast“ ist die lange Dauer des Programms: Ein volles Jahr lang werden die Kurs-Teilnehmer, die allesamt mindestens einen Body-Mass-Index (BMI) von 30 oder mehr haben müssen, medizinisch und psychologisch betreut; zudem gibt's Beratung in Sachen Ernährung und Sport. In wöchentlichen Gruppentreffen tauscht man sich aus, macht sich Mut und gibt sich Tipps.

„Für mich war diese Betreuung ungeheuer wichtig“, sagt Nicole Lindbüchl. Und Kathrin Kellner von der Optifast-Programmleitung im Nordklinikum ergänzt: „Manche Teilnehmer kommen auch nach Jahren noch zu solchen Treffen, weil ihnen das hilft, ihr Gewicht zu halten.“

Der Start ins Abnehm-Programm klingt durchaus radikal: Zwölf Wochen lang gibt's ausschließlich Beutelnahrung – mit nur 800 Kalorien täglich, was die Pfunde schnell purzeln lässt. „Das ist wichtig“, erklärt Dr. Weber, „denn die deutliche Gewichtsabnahme zu Beginn motiviert die Teilnehmer und lässt sie auch kritische Phasen gut überstehen.“

„Ich musste nie hungern!“

Nach diesem Vierteljahr wird die Ernährung schrittweise wieder umgestellt, wobei der Ernährungsberater hilft. Er empfiehlt gesunde, kalorienarme Kost und gibt z. B. auch Tipps, wie die Teilnehmer ihr Lieblingsrezept so kochen können, dass es zu den neuen Ernährungsgewohnheiten passt.

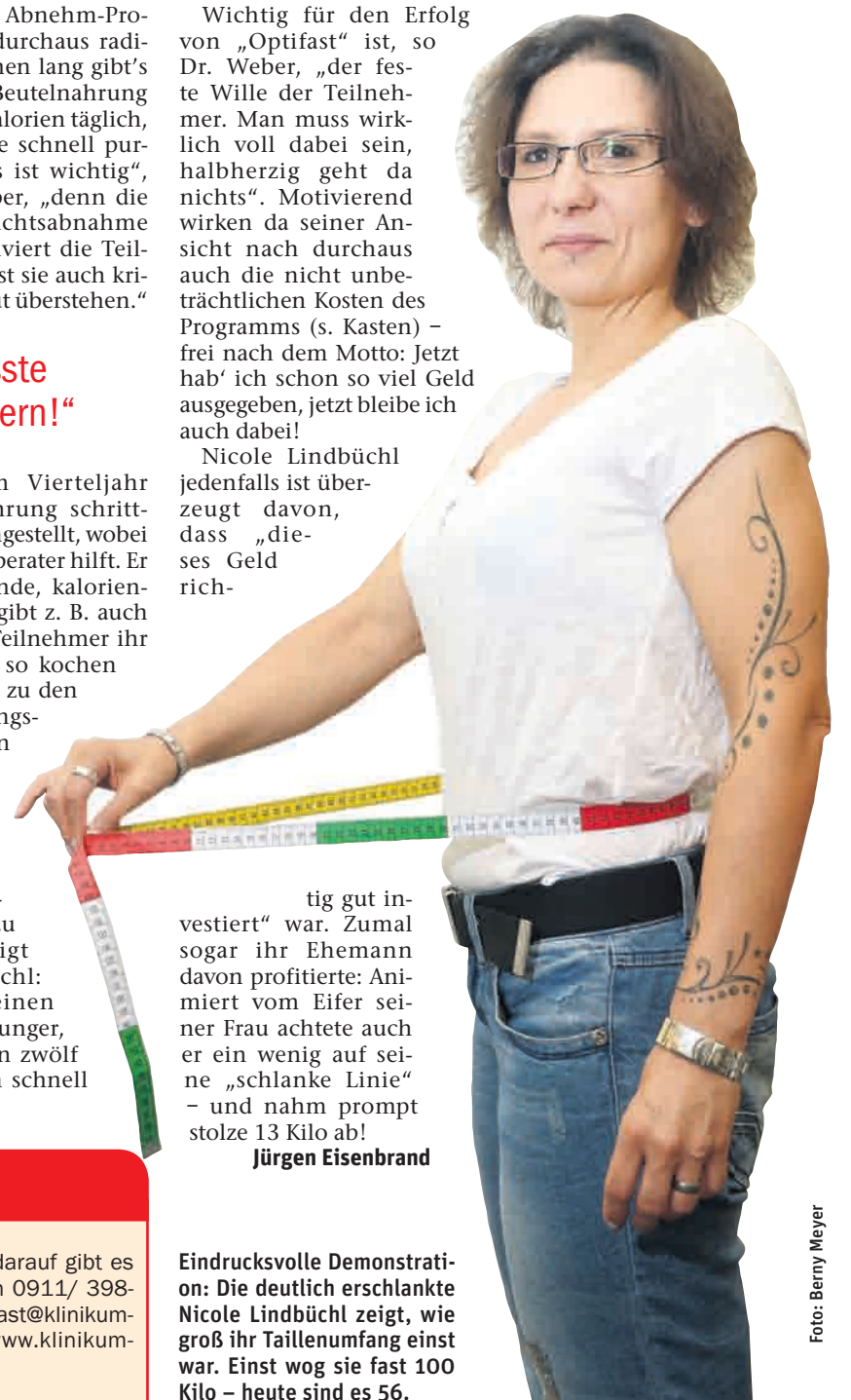
Angst davor, monatelang hungern zu müssen, brauche man übrigens nicht zu haben, beruhigt Nicole Lindbüchl: „Ich hatte keinen einzigen Tag Hunger, und diese ersten zwölf Wochen gingen schnell vorbei.“

Wichtig für den Erfolg von „Optifast“ ist, so Dr. Weber, „der feste Wille der Teilnehmer. Man muss wirklich voll dabei sein, halbherzig geht da nichts“. Motivierend wirken da seiner Ansicht nach durchaus auch die nicht unbedeutlichen Kosten des Programms (s. Kasten) – frei nach dem Motto: Jetzt hab' ich schon so viel Geld ausgegeben, jetzt bleibe ich auch dabei!

Nicole Lindbüchl jedenfalls ist überzeugt davon, dass „dieses Geld rich-

tig gut investiert“ war. Zumal sogar ihr Ehemann davon profitierte: Animierte vom Eifer seiner Frau achtete auch er ein wenig auf seine „schlanke Linie“ – und nahm prompt stolze 13 Kilo ab!

Jürgen Eisenbrand



Eindrucksvolle Demonstration: Die deutlich erschlankte Nicole Lindbüchl zeigt, wie groß ihr Taillenumfang einst war. Einst wog sie fast 100 Kilo – heute sind es 56.

Foto: Benny Meyer



GESUNDHEITS-TIPP

Stent oder Bypass?

Von Prof. Dr. Matthias Pauschinger, Chefarzt der Kardiologie

Verengte Herzkranzgefäße führen zu den typischen Symptomen der Koronaren Herzkrankheit (KHK) wie Engegefühl und Schmerzen im Brustkorb oder Atemnot. Verschliefen sich die Gefäße ganz, droht ein akuter Herzinfarkt. Um den Blutdurchfluss in den Gefäßen wieder herzustellen, stehen zwei Verfahren zur Verfügung: Stent und Bypass.



KHK-Behandlungen auf die Stentimplantation.

Doch nicht immer ist ein Stent der Königsweg. Sind mehrere oder große Herzkranzgefäße betroffen, können die Bypass-Operation oder kombinierte Verfahren die Therapie der Wahl sein. Im Zweifelsfall entscheiden daher im Herz-Gefäß-Zentrum des Klinikums Kardiologen und Herzchirurgen gemeinsam über die Therapie. Auch wenn vielen Patienten eine Katheterbehandlung auf den ersten Blick lieber wäre, braucht sich niemand vor einer Bypass-Operation zu fürchten. Die Herzchirurgen führen diesen Eingriff meistens minimalinvasiv über einen kleinen Schnitt am Brustbein durch.

Termin-Vereinbarung unter Tel. 0911/ 398-5028.

Heutzutage hat der Einsatz eines oder mehrerer Stents im Herzkatheterlabor das klassische Verfahren des Bypasses in vielen Fällen verdrängt. Die Behandlung im Herzkatheterlabor ist ein sehr schonendes Verfahren, Diagnose und Therapie lassen sich dabei ideal verbinden. Nicht umsonst entfallen im Klinikum Nürnberg heute drei Viertel der

www.klinikum-nuernberg.de

Info

Am 17. September (17 Uhr) findet im Nordklinikum (Haus 14, Erdgeschoss, Zimmer 9) ein Info-Abend zum nächsten „Optifast“-Kurs statt, der An-

fang Oktober beginnt. Kosten: 3200 Euro inkl. Beutelnahrung für 12 Wochen und ganzjähriger Betreuung. Manche Krankenkassen zahlen einen Zuschuss,

einen Anspruch darauf gibt es nicht. Info-Telefon 0911/ 398-2776, Mail: optifast@klinikum-nuernberg.de, www.klinikum-nuernberg.de

AUCH DU!

machst Dein **ALTMETALL** zu **BARGELD!**

NORIS

Buntmetall

Bremer Str. 163 • 90451 Nürnberg

www.noris-metallrecycling.de • Tel. 0911 42346-01