

# **Erfahrungsbericht OPTIFAST52**

**April 2009 – April 2010**

## **Inhaltsverzeichnis**

<i>Vorgeschichte</i> .....	3
<i>Informationsabend</i> .....	3
<i>Eingangsgespräch</i> .....	4
<i>Kostprobe &amp; Einführungsveranstaltung</i> .....	4
<i>Beutelphase</i> .....	4
<i>Ernährungsberatung</i> .....	5
<i>Verhaltenstherapie</i> .....	5
<i>Bewegung</i> .....	6
<i>Kosten</i> .....	6
<i>Teilnehmer</i> .....	7
<i>Ausblick</i> .....	7
<i>Fazit</i> .....	7

## **Vorgeschichte**

In jüngster Zeit, bevor ich mit dem Optifast-Programm angefangen hatte, habe ich vermehrt gesundheitliche Probleme, die allesamt auf das Körpergewicht zurückzuführen waren, erleiden müssen. Nicht nur solch alltägliche Kleinigkeiten wie das mit immer mehr Anstrengung verbundene Schuhebinden bereitete mir Kopfzerbrechen, sondern auch die Tatsache, dass ich kurz vor einem Bandscheibenvorfall stand. Bedingt durch die Schlaf-Apnoe hatte ich über Monate sehr schlecht geschlafen. Das hatte zur Folge, dass ich immer unausgeschlafener den Tag verbracht habe. Das ging soweit, dass ich während einer Autofahrt einen Sekundenschlaf hatte, obwohl ich mich inmitten einer Unterhaltung mit dem Beifahrer befand. Dieses erschreckende Erlebnis hat mich dazu bewogen in ein Schlaflabor zu gehen. Die Ergebnisse waren mehr als beunruhigend. Den Aufzeichnungen zu Folge habe ich es in dieser Nacht nicht in die Tiefschlafphase geschafft. In einem ähnlichen Zustand muss ich schon sehr viele Nächte verbracht haben. Der betreuende Arzt verschrieb mir ein Beatmungsgerät, das ich nachts immer tragen musste, damit mir das Atmen leichter fiel. Des Weiteren wurde mir in dem Krankenhaus von dem Programm OPTIFAST52 in der Kreisklinik in Mühldorf berichtet. Den nächstmöglichen Termin zu einer Informationsveranstaltung habe ich sogleich wahrgenommen und wollte mehr über dieses Programm erfahren.

## **Informationsabend**

An diesem Abend waren mit mir ca. 30 Personen anwesend. Referiert hatte Herr Dr. v. Clarmann. Seine Ausführungen waren allesamt sehr einleuchtend, was die Ursachen und Folgen von massivem Übergewicht sind. Einige Symptome kamen auch mir sehr bekannt vor. Der Informationsabend machte insgesamt einen sehr seriösen Eindruck, was man von vielen anderen Veranstaltungen in ähnlichen Themengebieten meist nicht behaupten kann. An diesem Abend wurde mir klar, das dieses Programm meine vielleicht letzte Chance sein würde, um ein gesundes, weitgehend beschwerdefreies Leben verbringen zu können, denn mit Mitte 30 habe ich schließlich noch einiges vor mir.

## Eingangsgespräch

Vorab ist zu erwähnen, dass zu dem Programm drei wesentliche Säulen gehören:

- Bewegung
- Ernährung
- Psyche

Mit letztgenanntem Thema beginnt das Einführungsgespräch. Hier wird der bisherige Lebenswandel näher beleuchtet, um anschließend nach den Ursachen des Übergewichtes zu forschen. Für dieses Einzelgespräch, in dem alle Informationen streng vertraulich behandelt werden, hat sich die Psychologin ca. eine Stunde, je nach Klärungsbedarf auch mal mehr, für jeden Patienten Zeit genommen.

## Kostprobe & Einführungsveranstaltung

In einem ersten offiziellen Termin, der in meiner Gruppe immer Dienstags stattgefunden hat, wurde das Programm der nächsten 52 Wochen noch einmal genau erklärt. Anschließend gab es eine Kostprobe der fünf verschiedenen Geschmacksrichtungen der Eiweissshakes. Die Geschmacksrichtungen waren Vanille, Schoko, Erdbeer, Kartoffel-Lauch und Tomate. Hier war für jeden Geschmack etwas dabei. Ich war überrascht wie Schmackhaft diese „künstliche“ Ernährung sein kann, denn die herzhaften Geschmäcker haben es mir gleich angetan.

## Beutelphase

Ein wesentlicher Baustein ist die anfängliche Entwöhnung des Geistes und des Körpers von der bisherigen falschen Ernährung: die 12-wöchige Beutelphase. Das hieß für alle Beteiligten, dass sie jeden Tag fünf Beutel mit ca. 0,5 Liter Wasser als einzige Nahrung zu sich nehmen durften. Zusätzlich hatte ich den Auftrag pro Tag mindestens 2,5 Liter Wasser zusätzlich zu trinken. Was sich ziemlich hart anhört. Jedoch ist diese Phase nach dem zweiten bis dritten Tag nicht mehr so schlimm. Ganz im Gegenteil. Ich habe gelernt, dass Nahrungsaufnahme nicht der Mittelpunkt in meinem Leben darstellen muss. Außerdem sind im Laufe der Zeit die Geschmacksnerven deutlich sensibler für Gewürze geworden, welche in einem gewissen Rahmen erlaubt waren. Die rasche erfolgreiche Gewichtsreduktion gab einen weiteren Motivationsschub, um das Programm durchhalten zu können. In dieser Zeit habe ich ca. 25 Kilo abgenommen, ohne dass ich mich

erinnern könnte, das mir der Magen geknurrte hätte. Diese Shakes liefern alles an Nährstoffen welche der Körper benötigt.

## **Ernährungsberatung**

Die Ernährungsberatung war sehr Aufschlussreich. Hier wurde ausführlich erklärt, was die Aufdrucke auf den Produkten, die im Supermarkt zu haben sind, im einzelnen bedeuten. Auch das Optifast-Punktesystem, welches vielen Teilnehmern von einem ähnlichen System bekannt, jedoch offensichtlich nicht so nachhaltig ist, wurde hinreichend erklärt. Des Weiteren wurden im Laufe der 52 Wochen, natürlich nach Abschluss der Beutel- und einer Übergangsphase, drei Kochabende veranstaltet bei denen man unter professioneller Anleitung sehr schmackhafte Gerichte zubereiten durfte.

## **Verhaltenstherapie**

In der Verhaltenstherapie wurde sehr anschaulich erklärt, wie die Psyche eines Menschen bzgl. der Ernährung funktioniert. An vielen Beispielen, die u.a. direkt aus dem Leben der Teilnehmer des Programmes gegriffen wurden, wurde gemeinsam unter Anleitung erfahrener Psychologen erarbeitet, warum viele sich bei der Ernährung falsch verhalten haben. Des Weiteren wurden gemeinsam Strategien entwickelt, wie nachhaltig diesem Verhalten entgegengewirkt werden kann. Die Ursachen und Maßnahmen wurden zum Teil multimedial begleitet. Die multimedialen Inhalte waren in der Regel Flipcharts auf denen das Erarbeitete festgehalten wurde, es wurden auch Powerpointpräsentationen und Videofilme verwendet.

Bei einem solchen Film hatte ich ein Schlüsselerlebnis. In diesem Beitrag ging es um eine Animation, in der sehr anschaulich dargestellt wurde, weshalb fettreiche Ernährung langfristig zwangsläufig zu massiver Gewichtszunahme führen muss.

Die Turbinen in nachfolgender Grafik sollen den Verbrauch symbolisieren, die Tropfen die Nahrungsaufnahme. Grün repräsentiert die Kohlehydrate, gelb das Fett. Hintergrund dieser Animation ist das u. a. das Hungergefühl von dem Kohlehydratespeicher gesteuert wird und nicht vom Fettspeicher. Ein weiterer Aspekt war auch, dass Fett sehr viel langsamer verbraucht wird als Kohlehydrate. So kommt es, dass der Fettspeicher mit der Zeit immer voller wird, da dieser langsamer geleert wird als der Kohlehydratespeicher. Das unerwünschte Ergebnis ist eine Gewichtszunahme. Unter anderem dieses Hintergrundwissen über die Funktionalität im Körper und die Zusammenhänge zwischen Fett und Kohlehydraten hat mir ermöglicht mein Gewicht weiter

zu reduzieren und bis heute auf dem gewünschten Niveau zu halten.



Abbildung 1: Animation

## Bewegung

Anfangs wurde unter Anleitung eines Physiotherapeuten „leichte Bewegung“ durchgeführt. Hierzu wurde das im Krankenhaus befindliche Equipment verwendet, wie zum Beispiel ein Gymnastikraum und ein Schwimmbecken für Wassergymnastik. Im Laufe der Zeit hat mir die Bewegung immer mehr zugesagt und ich habe langsam wieder zum Sport zurückgefunden. Ich habe für mich das Mountainbiking entdeckt, das ich seitdem sehr intensiv betreibe. Während des Programmes bin ich sehr viele Kilometer geradelt. Die resultierende massive Gewichtsreduktion hat mich zusätzlich motiviert, um weiterzumachen. Während der Beutelphase habe ich ca. 25 Kilo abgenommen. Während des Sommerurlaubs bin ich jeden Tag Fahrrad gefahren. Hierzu bin ich oft bereits um 6:00 Uhr morgens aufgestanden und bis ca. 9:00 Uhr unterwegs gewesen. Es war herrliches Wetter und auf den Straßen nicht viel Verkehr. So hat das Radeln unglaublich Spaß gemacht, und ich hatte Zeit, den Kopf frei von den alltäglichen Lasten zu bekommen.

## Kosten

Anfänglich war auch ich erschrocken, als die Kosten für das Programm genannt wurden. Im Nachhinein muss ich aber sagen, dass sich jeder Euro mehrfach ausgezahlt hat, denn das neue Lebensgefühl und der Zugewinn an Lebensqualität ist mit Geld nicht aufzuwerten. Das Preis-Leistungsverhältnis ist absolut in Ordnung, wenn man bedenkt, dass jede Woche ein großes Team für die Programmteilnehmer zur Verfügung steht. Hier waren Organisatoren, Ärzte, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten und Krankenschwestern in ständigem Einsatz und haben hervorragende Arbeit geleistet. Das Gros der Kosten ist allerdings nicht das Programm, sondern die

Kosten der Begleiterscheinungen, die weit über das Programm hinausreichen. Ich musste all meine Kleidung neu beschaffen, da meine Kleidergröße um einige Nummern geschrumpft ist. Auch musste ich lernen mit der Tatsache umzugehen, dass ich jetzt eine Standardgröße habe und beim Einkaufen schnell sein muss, bevor die gut aussehende Kleidung vergriffen ist.

## **Teilnehmer**

Die Teilnehmer an dem Programm waren alle sehr freundlich. Es wurde in der Gruppe respektvoll miteinander umgegangen. Auch wenn mal ein individuelles Alltagsproblem eines einzelnen ausführlich besprochen wurde, haben sich alle in Geduld geübt und ggf. auch konstruktive Vorschläge beigetragen. Alle hatten völlig unterschiedliche Hintergrundgeschichten, die zu der überproportionalen Gewichtszunahme geführt haben. Es stand jedem frei, ganz offen über seine Alltagssituation in der Gruppe zu sprechen. Aus diesem Grunde wurde in den ersten Gruppentreffen mehrmals an die Schweigepflicht, der alle Beteiligten unterliegen, hingewiesen.

## **Ausblick**

Allein die Tatsache der Erleichterungen im Alltag, an die man sich sehr schnell gewöhnt, waren Motivation genug, um das Programm ohne nennenswerte Schwierigkeiten durchzuziehen. Während des Programmes wurde ich sportlich immer aktiver. Meine Leidenschaft gilt bis heute dem Mountainbiking. So kam es, dass ich eine - damals noch im Scherz und nicht ernst gemeinte – Zusage, zusammen mit Bekannten mit dem Fahrrad den Großglockner bezwingen werde, in die Tat umsetzen konnte. Mittlerweile bin ich insgesamt drei Mal die Großglockner Hochalpenstraße gefahren. Zuletzt am 06.06.2010 zum Sportereignis des Glocknerkönigs unter Rennbedingungen. Ich war selber total überrascht, dass ich die 27 km und ca. 1690 Höhenmeter hohe Passtraße in 2:29.48,2 Std. absolvieren konnte.

## **Fazit**

Abschließend kann ich aus voller Überzeugung das Programm allen Schwergewichtigen uneingeschränkt empfehlen, die Gesundheitlich unter ihrem Gewicht zu leiden haben oder in absehbarer Zeit leiden könnten. An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal bei dem gesamten Optifastteam der Klinik Mühldorf am Inn ganz herzlich für den unermüdlichen Einsatz bedanken. Durch Euch habe ich mittlerweile ein Maximum an Lebensqualität gewinnen können.

Danke