

**AdiX® ist ein einjähriges multimodales Interventionsprogramm zur Behandlung des extremen Übergewichtes mit einem (BMI >40). Mit intensiver Ernährungsberatung, psychologischer Betreuung und Bewegungstherapie über 1 Jahr lang mit 2x2 Doppelstunden pro Woche wird eine langfristige Gewichts- und Verhaltensänderung erreicht. Dies führt zu einer anhaltenden Verbesserung der Beweglichkeit und einem aktiven Lebensstil. AdiX® kommt ohne Spezialernährung (Eiweiß-Drinks, Süsschen und Pulvern...) aus.**

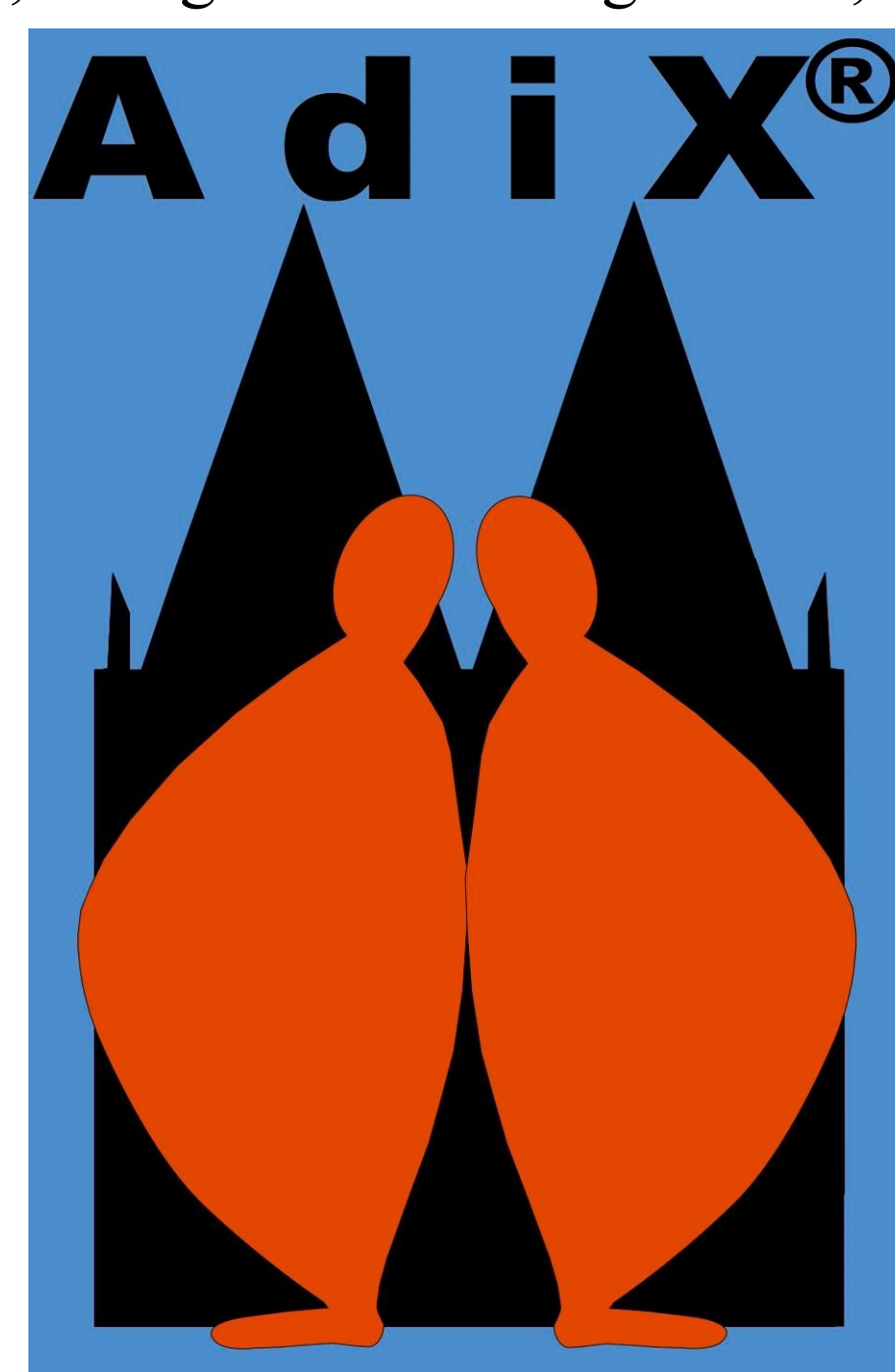
AdiX® ist das aufwendigste, intensivste Programm zur effektiven Gewichtsreduktion. Es ist langfristig angelegt. AdiX geht über ein Jahr mit findet an 2 Terminen pro Woche als Doppelstunde statt. Eine Doppelstunde pro Woche, insgesamt 40 Doppelstunden beinhalten ein intensives *Bewegungsprogramm*, in dem die körperliche Fitness verbessert wird. Die Muskulatur wird wieder aufgebaut, die Koordination gesteigert, um die Unabhängigkeit und das Körpergefühl zu stärken. Damit wird eine aktive Lebensweise eingeübt. Es werden zahlreiche neue Bewegungsarten und Möglichkeiten vorgestellt. Hierzu gehören: Sport motorischer Test, Körperwahrnehmung und Mobilisation, Ziele definieren, Integration von Bewegung in den Alltag, Koordinationstraining mit Koordinationsleiter, Progressive Muskelrelaxation, Nordic Walking: Pulsüberwachung, Nordic Walking (Technik), Nordic Walking (Augenmerk auf Ausdauer/Intervall), Aqua-Jogging, Aqua-Jogging/Aqua-Fitness, Aqua-Power, Gymnastik, Krafttraining an Geräten, Krafttraining mit Medizinbällen/Tierabändern, Kraft-/Stabilisationstraining mit dem Partner und alleine, Krafttraining speziell Rücken, Tänzerische Einheit, leichtes Aerobic/Zumba, Klassischer Tanz, Verschiedene tänzerische Übungen, Von der Gruppe gewünschte zu wiederholende Einheiten, Frisbee, Tennisübungen, Kleine Spiele I, II, III, Nordic Walking, Fahrradfahren in der Natur (ggf. Ergometer), Krafttraining I, II, Krafttraining primär an Geräten, Krafttraining primär mit Flexibar, Krafttraining mit Therabändern/Medizinbällen. Daneben werden Schrittzählerprotokolle ausgewertet und besprochen.

In 20 Doppelstunden *Ernährungslehre* mit erfahrenen Ernährungsberaterinnen werden die Bedingungen für gesundes, ausgewogenes, vollwertiges Essen ohne Mangelernährung intensiv eingeübt und in den Alltag integriert. Hierzu gehören die Inhalte: Vorstellen/Kennen lernen der Teilnehmer, Basiswissen Ernährung I, II, Entstehung der Adipositas, Wahrnehmungstraining. Hunger/Genug/Satt, Biographiearbeit, Heißhunger: physiologisch/psychologisch, Süßigkeiten – Fettigkeiten“, Alkohol, Genusstraining und Genießerregeln, Stolperfallen beim Einkaufen, Lehrküche + Resteverwertung, Rezepte, Kochbuch, Lehrküche, Konkretes, Kochbuch, Restaurant, in der Öffentlichkeit und im Alltag, Zwischenmahlzeiten, der Verstärker.

Zusammen mit in der Betreuung von in der Adipositas erfahrenen die Lebensweise erfolgreich zu ändern. Es werden Mechanismen eine kontinuierliche Gewichtsabnahme erst möglich machen. Hierzu Erwartungen, Ängste, Befürchtungen, Essgewohnheiten, Bewegung, Erfolg – Selbstrettung, „Sich selbst gut behandeln“, Die 7 Genussregeln, Hinderliche Beschreibung von Stigmata, Coping-Strategien, Stress, Schokolade, Schlüsselreize, Konditionierungen, Werbung, Konfliktypen,

Zusätzlich werden über das verteilt 5 Doppelstunden Ernährungsmedizin Essenssteuerung, Möglichkeiten und Risiken der bariatrischen Chirurgie, Wie

AdiX® arbeitet nur mit speziell erfahrenen Profis zusammen. Nur mit speziell Gruppenerfahrung und Sportlehrern mit Schwerpunktausbildung. Es findet unter ständiger Kontrolle und Rücksprache mit den leitenden Ernährungsmedizinern/Internisten statt, die immer zur Verfügung stehen. Diese Qualität hat ihren Preis, der im umfangreichen, zeitintensiven Angebot begründet liegt. AdiX® bietet in allen Bereichen - Bewegung, Ernährung, Verhalten und der medizinischen Betreuung - sämtliche erforderlichen Doppelstunden (keine Einheiten), um den aktuellen Stand der Forschung zu erfüllen. Die Teilnehmerzahl von 8-10 Teilnehmern ist bewusst klein gehalten um intensives Arbeiten zu ermöglichen.



Verhaltenstherapeuten werden insgesamt 20 Doppelstunden Techniken eingeübt, aufgedeckt, die eigene Lebensweise zu erkennen, und Alternativen entwickelt, die gehören: Vorbereitungsstunde (Einzel), Vorstellung, Kennen lernen , Regeln, Misserfolg, Flexibles und rigide Esskontrolle, Egaleffekt, Selbstbelohnung, Gedanken, Kognitive Umstrukturierung, Selbstbeobachtungsspiel, Körperwahrnehmung, Rückfallprophylaxe 1, 2, Soziale Geborgenheit, Soziale Netze, Stolpersteine, Konkurrenzsituation, Selbstsicherheit erlernen.

gegeben zu den Themen: Fettmodell, Grundumsatz, Ernährungsmedizin geht es weiter nach AdiX®.

geschulten Diätassistentinnen, Diplom-Psychologen als Verhaltenstherapeuten mit Ernährungsmethoden/Internisten statt, die immer zur Verfügung stehen. Diese Qualität hat ihren Preis, der im umfangreichen, zeitintensiven Angebot begründet liegt. AdiX® bietet in allen Bereichen - Bewegung, Ernährung, Verhalten und der medizinischen Betreuung - sämtliche erforderlichen Doppelstunden (keine Einheiten), um den aktuellen Stand der Forschung zu erfüllen. Die Teilnehmerzahl von 8-10 Teilnehmern ist bewusst klein gehalten um intensives Arbeiten zu ermöglichen.

### Man kann nicht nebenbei abnehmen. Es bedarf intensiver Auseinandersetzung mit der Materie.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Die Teilnahme am Programm ist erst nach einer ausführlichen medizinischen, psychologischen und sportlichen Eingangsuntersuchung gegeben; Alter: ab 18. LJ bis 65. LJ, BMI ab 40 bzw. ab 35, wenn gravierende Begleiterkrankungen vorliegen wie Diabetes, Gelenkprobleme, Problemlose Verständigung in deutsch, Persönliche Bereitschaft, sich mit Hilfe des Programms verbessern zu wollen.

**Ausschlusskriterien:** BMI deutlich über 50, Rollstuhlpflichtigkeit, Schwerwiegende Gründe, die eine erfolgreiche Teilnahme an dem Programm verhindern, Schwerwiegende psychische Erkrankungen (Essstörungen werden in Zusammenarbeit mit den Psychotherapeuten beurteilt),

### AdiX ist keine Vorbereitung für eine bariatrische Operation

AdiX wurde entwickelt nach wissenschaftlichen Leitlinien von Kölner Ernährungsmedizinern, Diabetologen, Psychologen, Sportmedizinern und Ernährungsberatern unter der Leitung von Sigrud Hermes und Dr. Matthias Riedel. Großen Wert wird darauf gelegt, das Wissen in die Lebensweise einzufügen und zu festigen. Es gab in Deutschland keine konservativen Adipositasprogramme, die darauf ausgelegt sind stark übergewichtigen Menschen (BMI über 40 bzw. 35) dauerhaft bei der Gewichtsabnahme zu helfen. Programme, die von adipositaschirurgischen Abteilungen angeboten werden, schließen wir bei dieser Betrachtung aus, da sie eine andere Intention verfolgen. AdiX® wurde entwickelt von den Kölner Diabetologen und Ernährungsmedizinern: Sigrud Hermes, Dr. Matthias Riedel mit Unterstützung von Sportmedizinern: Prof. Dr. Christine Graf, Sporttrainern: Derrick Schlüter, Diätberaterinnen: Antje Schröder, Heike Ritzdorf, Psychologen: Dr. Frieder Nau, Dietmar Broicher, Carolin Scheulen, Adipositaschirurgen: Dr. Karl-Peter Rheinwald, Prof. Dr. Christoph Jacobi, und vielen weiteren Helfern entwickelt. Die ersten 4 Kurse liefen als Politikurse.

### Kosten

Das Adix-Programm ist vom MDK und den Krankenkassen als Schulungsprogramm zugelassen und wird unterstützt. Das Programm kostet aktuell 3000€ über das ganze Jahr. Dies entspricht 250 € im Monat für 8 Doppelstunden im Monat Intensivbetreuung. Einige Kassen übernehmen die Kosten ganz oder anteilig. Die Kosten müssen vor Beginn des Kursabschnitt vierteljährlich bezahlt werden. Weitere geringere Kosten für einen Schrittzähler und gemeinsame Aktivitäten können anfallen.

Die Qualitätskriterien für ambulante Adipositasprogramme der gemeinsamen Initiative der Deutschen

Adipositas-Gesellschaft, Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM), Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM)<sup>1</sup> werden vom AdiX-Programm erreicht.

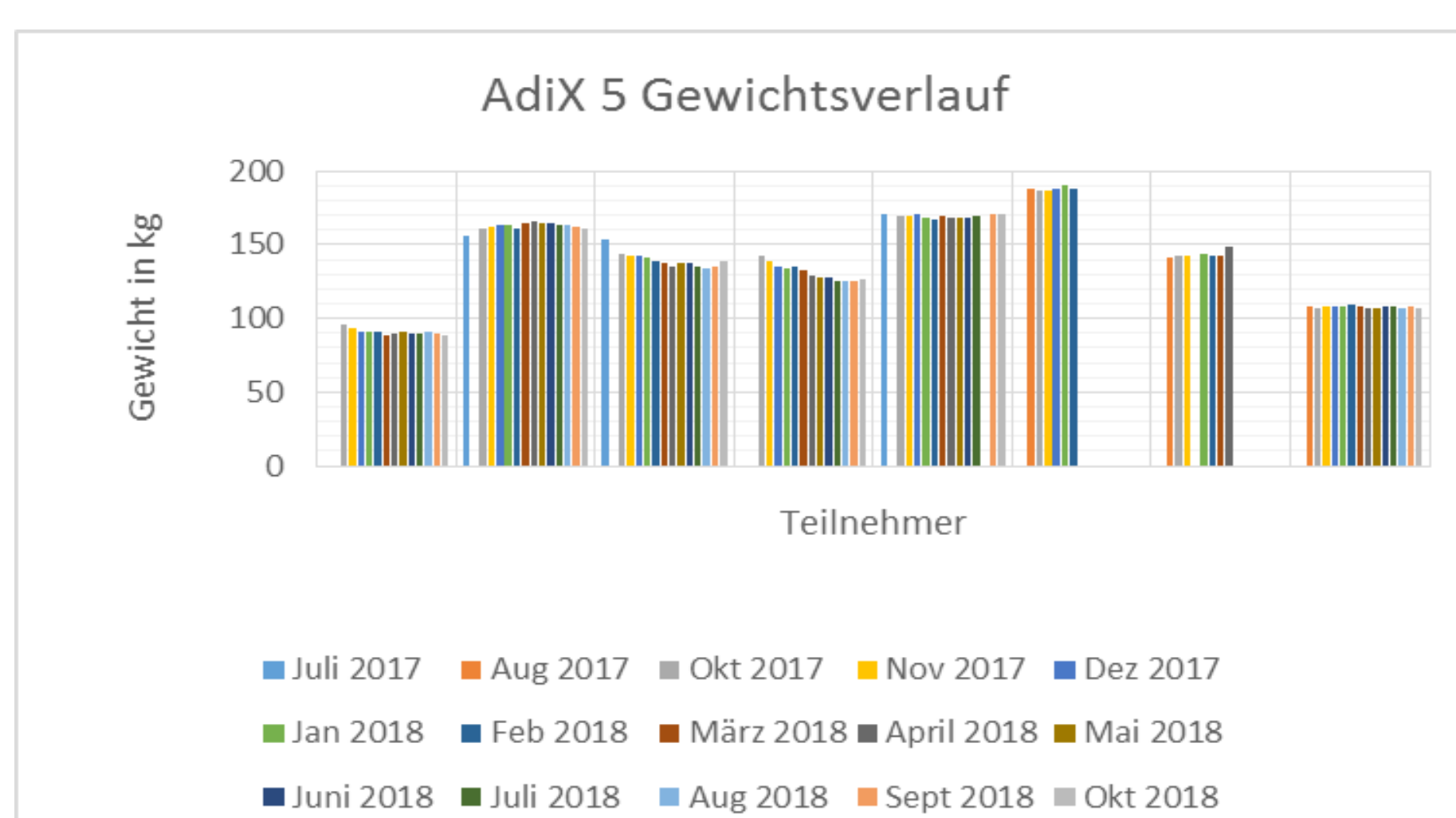


Abb1: Adix 5 Gewichtsverlauf über 1 Jahr , 8 Teilnehmer, 2 Abbrecher

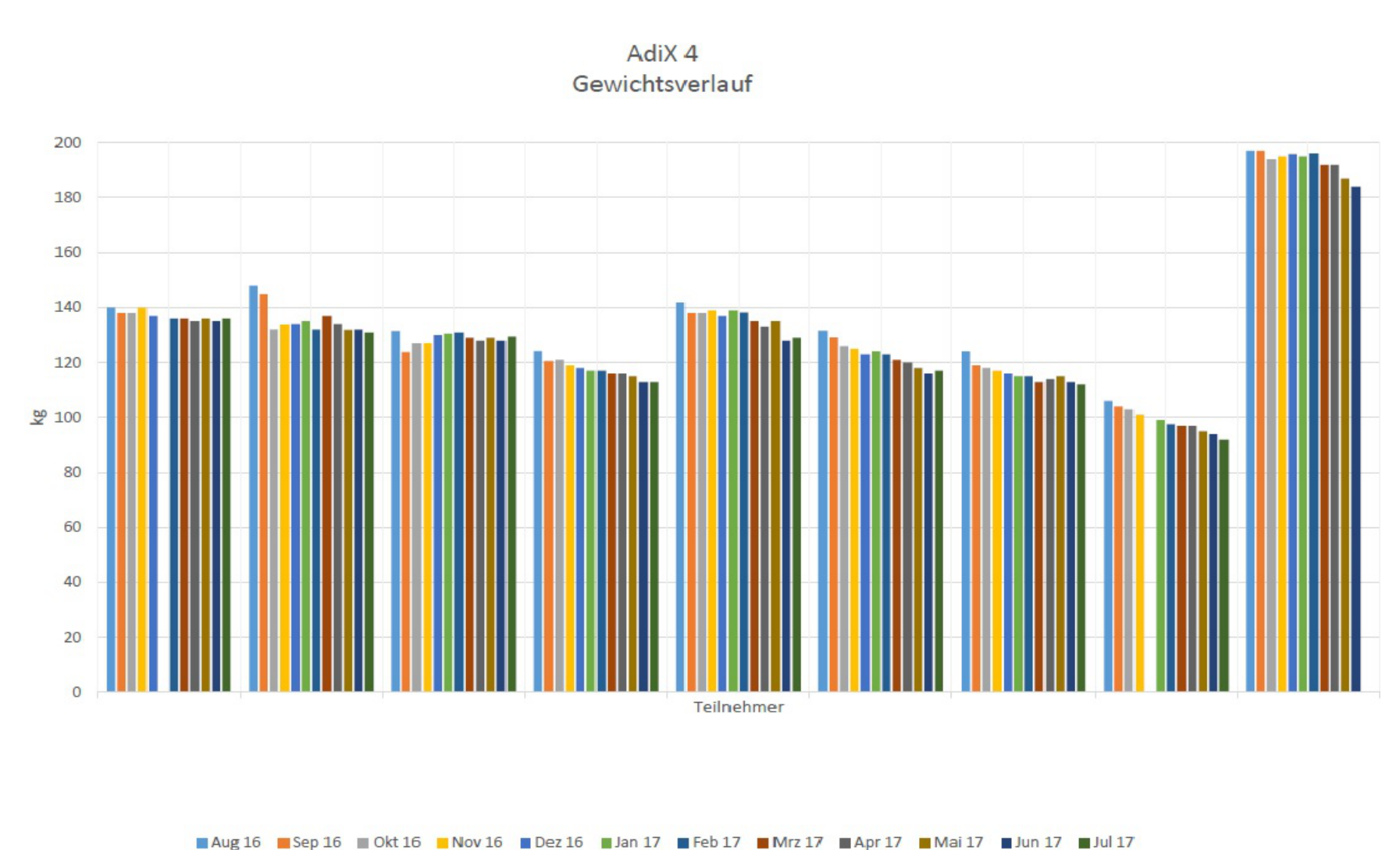


Abb2: Adix 4 Gewichtsverlauf über 1 Jahr , 8 Teilnehmer,

<sup>1</sup>Hauer et al. (2000). Qualitätskriterien für ambulante Adipositasprogramme. Eine gemeinsame Initiative der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin, Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin. Adipositas, 10 (Heft 16), 5-6.