



In der Adipositas-Vortragsreihe des gemeinsamen Bundeskongresses von VDD, VDO_E und BDEM in Wolfsburg (s. S. 324 u. 368–369) wurde das von einer Arbeitsgruppe des BDEM entwickelte Therapieprogramm für Menschen mit schwerer Adipositas erstmals einem größeren Fachpublikum vorgestellt.

DOC WEIGHT®

Ein multimodales Therapieprogramm zur Gewichtsreduktion bei Adipositas Grad II und III zur Anwendung in Schwerpunktpraxen für Ernährungsmedizin BDEM

Die leitlinienkonforme Therapie der Adipositas empfiehlt als Grundlage des Gewichtsmanagements ein mehrmonatiges Basisprogramm, das die Komponenten Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie umfasst.

Da bisher für Menschen mit einem BMI ab 40 kg/m² oder ab BMI 35 kg/m² mit Begleiterkrankungen kein produktunabhängiges, konservatives multimodales Therapieprogramm etabliert ist, hat die Arbeitsgruppe Adipositas des BDEM in Zusammenarbeit mit der AG Adipositas des VDD ein Therapieprogramm für adipöse Erwachsene entwickelt. Das einjährige Therapieprogramm wird unter ernährungsmedizinischer Leitung von einem qualifizierten, interdisziplinär arbeitenden Therapeutenteam im Gruppensetting mit 8–12 Teilnehmern durchgeführt und evaluiert.

Ziel ist es, eine moderate Gewichtsreduktion von 5–10 % des Ausgangsgewichts langfristig zu stabilisieren. Die Anbindung an die Schwerpunktpraxen für Ernährungsmedizin BDEM stellt für diese Zielerreichung eine sinnvolle Unterstützung dar. Angestrebt wird die Anerkennung als Verfahren zur ambulanten Patientenschulung nach § 43 Abs. 2 SGB V.

Im Unterschied zur individuellen Therapie der Adipositas stellt eine Gruppentherapie in der ernährungsmedizinischen Praxis besondere Anforderungen an die Erarbeitung und Durchführung eines geeigneten multimodalen Programms. Die Vorteile des Gruppensettings sind unter anderem die Förderung des Lernens am Modell, der Erfahrungsaustausch der Gruppenmitglieder und die Motivation zur Veränderung des eigenen problematischen Verhaltens.

Doc Weight besteht aus den geforderten vier Therapiemodulen Ernährungstraining, Verhaltenstraining, Bewegungstraining und medizinische Begleitung (◆Abbildung 1). Der Schwerpunkt des Therapieprogramms ist verhaltenstherapeutisch ausgerichtet.

Die folgenden Fähigkeiten sollen den Patienten im Wesentlichen vermittelt werden:

- Spezifisches Krankheits- und Behandlungswissen
- Besseres Krankheits selbstmanagement sowie Reduzierung von Begleiterkrankungen und Risikofaktoren
- Erhöhung der Lebensqualität durch dauerhafte Gewichtsreduktion
- Aufbau einer positiven Einstellung zur Bewältigung der Adipositas
- Eigenverantwortlichkeit im Umgang mit dem eigenen Körper durch Anleitung zur langfristigen Änderung der Lebensgewohnheiten
- Soziale Kompetenzen sowie Mobilisierung sozialer Unterstützung
- Verhaltensänderung hinsichtlich Bewegung und Ernährung durch langfristige praktische Anleitung
- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung
- Rückfallprophylaxe durch Aufbau einer gesundheitsförderlichen Lebensweise sowie Vermeidung von spezifischen Auslösern und Verhaltensmustern in Krisensituationen

Train-the-trainer-Seminar zur Durchführung von Doc Weight

Das Therapieprogramm steht nur Anwendern zur Verfügung, die mit ihrem Schulungsteam, bestehend aus Ernährungsmediziner sowie Therapeuten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Verhalten ein eintägiges Train-the-Trainer-Seminar absolviert haben. Diese Schulung dient neben der Vorstellung des Programms insbesondere der praktischen Einweisung in das Vorgehen der Schulungseinheiten sowie auch der Vermittlung theoretischer und praxisbezogener Kenntnisse zur Adipositasbehandlung. Tipps zur Kursorganisation und eine Einweisung in die Arbeit mit der Behandlungsdokumentation werden gegeben. Die Train-the-Trainer-Seminare werden ausschließlich vom Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner durchgeführt.

Das erste Seminar wird am 12. September 2009 von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr in Frankfurt stattfinden. Anmeldungen sind über die BDEM-Geschäftsstelle (www.bdem.de) möglich.

Therapiemodul Verhaltenstraining

Zentrales Anliegen des verhaltenstherapeutisch orientierten Gruppentrainings ist die in individuellen Handlungsplänen verankerte Umsetzung gesundheitsförderlicher Verhaltens- und Einstellungsänderungen hinsichtlich Ernährung und Bewegung sowie deren dauerhafte Aufrechterhaltung. Dieses Ziel ist weniger durch Wissensvermittlung zu erreichen als vielmehr durch einen längerfristigen Lern- und Übungsprozess, der von erfahrenen Kursleitern begleitet und unterstützt wird.

Das Verhaltenstraining besteht aus acht Gruppensitzungen mit dazugehörigen Trainingsaufgaben. Wichtige Themen sind die Stärkung der Veränderungsmotivation, die Entwicklung verbindlicher Änderungspläne und deren Erprobung sowie die Bewältigung von Umsetzungsproblemen durch Barrierenmanagement und Ressourcenaktivierung. Für die Nachhaltigkeit der Gewichtsreduktion sind das Rückfallmanagement und die individuelle Nachsorgeplanung von großer Bedeutung.

Methodisch setzt das Konzept an den Erfahrungen und Bedürfnissen der Teilnehmer an. Es berücksichtigt die jeweiligen persönlichen Lebensbedingungen und unterstützt ein lösungsorientiertes Vorgehen der Teilnehmer in Sinne einer „Hilfe zur Selbsthilfe“. Das Curriculum umfasst konkrete Vorschläge zur inhaltlichen Gestaltung der Trainingseinheiten einschließlich didaktischer Hilfen zur Umsetzung einer teilnehmerorientierten Arbeitsweise. In den Modulen zur Ernährung werden sowohl in Gruppensitzungen als auch in zwei Einzelberatungen das Essverhalten ermittelt und Wege zur Änderung erarbeitet. In der Bewegungstherapie wird gezielt auf die individuellen Möglichkeiten des Patienten eingegangen.

Je nach individuellem Behandlungsergebnis wird am Ende des Programms eine eventuell notwendige Weiterbehandlung in der Schwerpunktpraxis mit dem Patienten vereinbart. Diese Weiterbehandlung wird weitere konservative Maßnahmen oder auch die Vorbereitung zu einer operativen Therapie beinhalten (vgl. Dar-



Abb. 1: Aufbau des Doc-Weight-Programmes

stellung des BDEM-Behandlungspfades Ernährungsmethodik in [1]).

Qualitätssicherung

Um eine hohe Struktur- und Prozessqualität zu sichern, bleibt die Anwendung des Programms in der Regel den Schwerpunktpraxen für Ernährungsmethodik BDEM vorbehalten, die durch den Bundesverband Deutscher Ernährungsmethodiker zertifiziert wurden. Weitere Maßnahmen zur Qualitätssicherung sind:

- Therapie gemäß den wissenschaftlich anerkannten Leitlinien (DAG; DGE)
- *Internes Qualitätsmanagement:* Schulungscurriculum, Teilnehmerunterlagen, Dokumentationsunterlagen, standardisierte Fragebögen, Train-the-trainer-Seminar vor Lizenzerwerb erforderlich
- *Externes Qualitätsmanagement:* gesicherte jährliche themenbezogene Fort-

bildung; Datenmanagement, wissenschaftliche und gesundheitsökonomische Auswertung seitens des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmethodiker e. V. (BDEM) durch Einsatz der online-basierten Behandlungsdokumentation; wissenschaftliche und gesundheitsökonomische Auswertung durch Kooperation mit universitären Zentren.

*Birgit Schilling-Maßmann,
AG-Leiterin Adipositas BDEM, Tecklenburg
Dietlinde Nord-Rüdiger, Bensheim
und Heike Schäfer, Frankfurt
Petra Hottenroth, VDD-AG Adipositas, Berlin*

Literatur

1. Schilling-Maßmann B. (2009) Adipositas therapie bei massiv adipösen Patienten. Ernährung Umschau 56: 246–247