

# Abnehmen, ohne Diät zu halten

**Nachgefragt.** Das erfolgreiche Präventionsprogramm ParaWeight feiert fünfjähriges Jubiläum. Warum ist es so erfolgreich? Fragen an Dr. Andrea Trappe.

Seit 2007 wird an der Paracelsus-Klinik in Langenhagen das Abnehmprogramm ParaWeight angeboten. Wie ist das Programm aufgebaut?

ParaWeight ist der gesunde Weg zu einer nachhaltigen Gewichtsreduktion. Es ist eine Kombination von Ernährungs-, Mental-

Wie erklären Sie sich den dauerhaften Erfolg des Konzepts?

Ich denke, dass die langjährige Erfahrung unseres Trainerteams ebenso eine wichtige Rolle spielt wie die Kombination des Ansatzes aus Bewegungs-, Ernährungs- und Mentaltraining. In dieser Zusammensetzung gibt es kaum vergleichbare

Schalter umgelegt. Daher glaube ich auch, dass das Programm entsprechend nachwirkt – ohne Jojoeffekt.« Ein anderer Kommentar lautete: »Ich fasse es nicht, ich habe das Gefühl, dass ich ständig esse, und nehme trotzdem dabei ab.« Ein anderer Teilnehmer hat es so auf den Punkt gebracht: »Nein,

Mit Andreas Franke und Dr. Thomas Volkert leitet die Diplom-Oecotrophologin Dr. Andrea Trappe den ParaWeight-Kurs.



und Bewegungstraining, das unter der medizinischen Schirmherrschaft der Paracelsus-Klinik am Silbersee steht und von den Krankenkassen bezuschusst wird. Grundlage sind die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Im Gegensatz zu den meist nur kurzfristigen Erfolgen von Diäten zielt das ParaWeight-Programm der Klinik auf eine nachhaltige Gewichtsabnahme, die, wie die Erfahrungen zeigen, auch nach Beendigung des Kurses fortwirkt.

Programme, die auch von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Welches Feedback haben Sie von den Teilnehmern erhalten?

Rund 180 Teilnehmer haben bislang an unseren Kursen teilgenommen und es gibt viele positive Rückmeldungen. Ich möchte nur einige Kommentare der Teilnehmer zitieren, die so oder ähnlich häufig zu hören sind: »Ich habe schon viele Abnehmversuche gestartet, aber durch den Kurs hat sich erstmalig bei mir im Kopf der

Eines der Erfolgsrezepte sind die kleinen, individuellen Gruppen.

diäten tue ich bei ParaWeight nicht. Es klappt aber trotzdem.«

Warum nehmen Sie trotz der großen Nachfrage nur maximal sieben Teilnehmer in einen Kurs auf?

Ich denke, dass das zu den Stärken von ParaWeight gehört: kleine, individuelle Gruppen. Ich möchte den Teilnehmern kein fertiges Ernährungskonzept überstülpen, sondern gemeinsam mit ihnen ihr persönliches Abnehmkonzept erarbeiten. Das geht nur in einem Dialog und hierfür darf die Gesprächsrunde nicht zu groß sein. Das ist auch im Mentaltraining von Bedeutung. Ursprünglich waren sogar nur sechs Teilnehmer vorgesehen, da sind sieben Personen schon ein Kompromiss. Im Bewegungstraining ist es anders: Je größer die Gruppe ist, umso mehr Spaß kommt auf. Daher legen wir im Bewegungsbereich gerne parallel laufende Kurse zusammen.

## Meldungen

### Geballte Qualität

**Tagung.** Im Februar fand in der Paracelsus-Klinik Langenhagen eine Tagung für die Qualitätsmanagementbeauftragten aller Paracelsus-Kliniken statt. Geleitet wurde sie von Martin Sternberg, dem Leiter Zentrales Qualitätsmanagement. Themen waren u.a. die Auswertung von Patientenfragebögen, die Durchführung von Mitarbeiterbefragungen und die Risiko-Auditierung.

### Für Vorsorgemuffel

**Langenhagen.** Am 14. Februar fand im City Center in Langenhagen unter Leitung des Apothekers Carsten Lambrich der zweite Männergesundheitstag statt. Warum ein solcher Tag speziell für das »starke Geschlecht«? Während Frauen wesentlich mehr Wert auf Vorsorgeuntersuchungen legen, sind viele Männer immer noch »Vorsorge-Muffel«. Im City Center sprach Dr. Michael Neubauer, Chefarzt Innere Medizin, über Darmkrebsvorsorge.

### Knochen stärken

**Vortrag.** In Deutschland leiden fast acht Millionen Menschen an Osteoporose. Im Rahmen von »Para-Do«, den medizinischen Infoveranstaltungen für alle Interessierten, hat Oberärztin Dr. Ulrike Dente-Latossek im Februar über Vorbeugungsmöglichkeiten und Therapieformen berichtet.

## Termine

26. April 2012

### Zukunftstag

Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, das Krankenhaus kennenzulernen. Langenhagen, Paracelsus-Klinik

8.+9. Mai 2012

### Seniors-Messe

Hannover, Eilenriedehalle

2.+3. Juni 2012

### Wirtschaftsschau

Die Paracelsus-Klinik am Silbersee wird an der Wirtschaftsschau mit einem Infostand teilnehmen. Parkplatz vor dem CCL

## Impressum

**Herausgeber** Paracelsus-Kliniken Deutschland GmbH & Co. KGaA  
www.paracelsus-kliniken.de

**Verantwortlich** Simone Hoffmann  
T 0541 6692-121

simone.hoffmann@paracelsus-kliniken.de

### Regionale Redaktion

Christel Muschketat

### Redaktionelle Gesamtbetreuung

HEALTH-CARE-COM GmbH,  
Goethering 58  
63067 Offenbach

**Druck** BC DirectGroup · Berlin