



# Gewicht verlieren und Lebensqualität gewinnen: Das OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMM

Mit dem ambulanten OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMM  
in einem Therapie-Zentrum in Ihrer Nähe.

Ihr neues Leben  
beginnt hier.



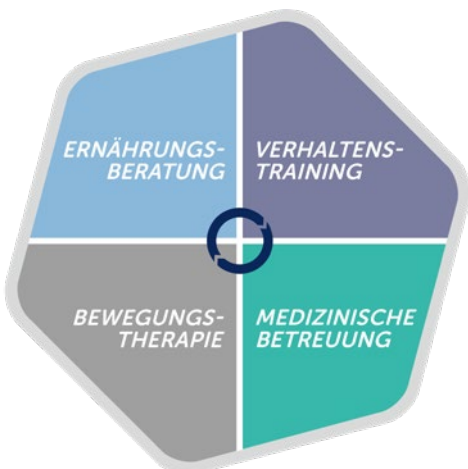
## Ihr Ziel, nachhaltig abzunehmen, wird mit dem **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMM** endlich erreichbar.

Möchten Sie Ihr Gewicht endlich wieder reduzieren und kontrollieren? Dann bietet sich Ihnen hier die Möglichkeit, mit Hilfe des **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMMS** Ihr Ziel innerhalb eines Jahres zu erreichen.

Das **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMM** ist der „Goldstandard“ der konservativen Adipositas­therapie und richtet sich an Menschen mit einem BMI von über 30. Aufgrund seiner wissenschaftlich belegbaren Erfolge wird das Programm von zahlreichen Experten empfohlen.

Ein Team aus Ärzten, Ernährungsexperten, Bewegungstherapeuten und Psychologen begleitet Sie über den gesamten Zeitraum von 52 Wochen. Diese professionelle Begleitung in Kombination mit Gruppenarbeit und der **OPTIFAST<sup>®</sup>** Formulardiät gewährleistet Ihre sichere und nachhaltige Gewichtsabnahme.

**Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, was Sie beim OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMM erwartet und wie es Ihnen helfen kann.**



Diese vier Bausteine sind die Basis des **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMMS**.

# Hand aufs Herz, wie geht es Ihnen mit Ihrem Gewicht?

## Entscheiden Sie sich für eine leichtere Zukunft.

**Abnehmen ist keine einfache Aufgabe, deshalb haben wir ein Programm entwickelt, das da ansetzt, wo die meisten Diäten es nicht tun – bei Ihnen.**

Besonders bei starkem Übergewicht führen Abnehmprodukte allein langfristig nicht zum gewünschten Erfolg. Deshalb sind sich Ernährungsexperten auch einig:

Wer gesund und dauerhaft abnehmen möchte, muss sein Verhalten, seine Ernährung und seine Bewegungsgewohnheiten verändern. Und damit Sie das schaffen, haben wir das **OPTIFAST® 52-PROGRAMM** entwickelt. Gemeinsam bringen wir Sie Schritt für Schritt Ihrem Ziel näher.

**Die Erfolge des OPTIFAST® 52-PROGRAMMS sind die besten Argumente für Ihre Teilnahme.**

In über 30 spezialisierten Zentren in Deutschland und Österreich wird das Programm angeboten – und zwar ambulant: Auf diese Weise können Sie weiterhin Ihre beruflichen und privaten Verpflichtungen wahrnehmen.



## Finden Sie jetzt heraus, ob das OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMM für Sie aktuell in Frage kommt.

Bitte kreuzen Sie einfach an, ob Ihnen diese Gedanken bekannt vorkommen.

Sie stehen an einem **Wendepunkt**, Ihr Gewicht ist außer Kontrolle geraten, Ihre Gesundheit ist inzwischen deutlich beeinträchtigt und bedarf ärztlicher Kontrolle.

Ja  Nein

Es besteht inzwischen die Notwendigkeit, durch einen **deutlichen Gewichtsverlust** und dauerhafte Änderung Ihrer Lebensweise die eigene Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

Ja  Nein

Sie haben schon zahlreiche, erfolglose Diäten hinter sich und benötigen **professionelle Unterstützung**, um Ihre Lebenssituation tatsächlich und nachhaltig ändern zu können.

Ja  Nein

Durch die Gewichtsreduktion möchten Sie Ihre **Lebensqualität steigern** und auch das Risiko für häufig mit Adipositas assoziierten Begleiterkrankungen reduzieren.

Ja  Nein

### Auswertung:

Wenn Ihnen mindestens einer dieser Gedanken bekannt vorkommt, dann ist das **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMM** die ideale Maßnahme, um das Thema Gewicht nachhaltig in den Griff zu bekommen. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, was Sie als Programm-Teilnehmer alles erwartet.

## Wer mit dem OPTIFAST® 52-PROGRAMM sein Gewicht reduziert, genießt auch viele positive „Nebenwirkungen“.

Die Teilnahme am **OPTIFAST® 52-PROGRAMM**<sup>1</sup> eröffnet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Gewicht dauerhaft in den Griff zu bekommen. Doch damit nicht genug – hier haben wir aufgelistet, welche Effekte das **OPTIFAST® 52-PROGRAMM** im Durchschnitt hat:



### GEWICHTSABNAHME

- Eine sichere und signifikante Gewichtsabnahme, im Schnitt über 20 kg.
- Eine sichtbare Reduktion Ihres Bauchumfanges.
- Deutlicher Rückgang des Taille zu Hüfte-Verhältnisses (WHR).
- Deutlich höherer Gewichtsverlust als bei anderen hausarzt-basierten und kommerziellen Adipositas-Therapie-Konzepten.<sup>2</sup>



### GRUPPENARBEIT

- Positive Erfahrungen und eine hohe Motivation durch die individuelle Therapie in einer Gruppengemeinschaft.
- Professionelle Betreuung der Gruppen durch Experten mit unterschiedlichen Schwerpunkten.



### GESUNDHEIT

- Signifikante Minderung relevanter Begleiterkrankungen.
- Reduzierung medizinischer Risikofaktoren, wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck etc.

<sup>1</sup> Bischoff SC et al.: Multizentrische, prospektive Evaluation eines multidisziplinären, 52-wöchigen Gewichtsmanagementprogrammes für Adipöse bezogen auf Körpergewicht, Komorbiditäten und Lebensqualität, International Journal of Obesity (2012) 36, 614–624

<sup>2</sup> Interdisziplinäre Leitlinien der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“, DAG, S. 61-62 (2014)

## Der wissenschaftliche Ursprung des **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMMS** ist auch der Grund für die hohe Wirksamkeit.

Die Wirksamkeit des **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMMS** ist über die letzten 20 Jahre in einer Vielzahl von Publikationen nachgewiesen worden. Im Jahr 2011 konnte bereits durch die Analyse von mehr als 8.200 Patienten wissenschaftlich bewiesen werden, dass das **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMM** eine hocheffektive Therapie der Adipositas Grad I–III und der Adipositas-assoziierten Begleiterkrankungen darstellt.

Bis heute haben mehr als 30.000 Betroffene vom ganzheitlichen Ansatz des **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMMS** profitiert.

Jüngst veröffentlichte das Institut für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität neueste Erhebungsdaten. Daraus geht hervor, dass der mittlere Gewichtsverlust der **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMM**-Teilnehmer bei Frauen bei 24,4 Kilogramm, bei Männern sogar bei 37,4 Kilogramm beträgt.

Das **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMM** wird in den Leitlinien für die Adipositastherapie empfohlen.



**Ein Jahr voller  
Erfahrungen, Eindrücke  
und neuer Freunde.**

## **Das wird ein tolles Jahr: 52 Wochen in den besten Händen und professionell betreut.**

Das **OPTIFAST® 52-PROGRAMM** läuft insgesamt 52 Wochen – also 1 Jahr. Der Dreh- und Angelpunkt ist dabei das Adipositas-therapie-Zentrum in Ihrer Nähe. Im Verlauf der 52 Wochen finden wöchentliche Gruppentreffen von durchschnittlich 3 Stunden statt. Die Gruppen bestehen aus 10 bis 15 Teilnehmern, was für eine angenehme und motivierende Atmosphäre sorgt – nicht selten entstehen hier auch neue Freundschaften.

### **Parallel zum Alltag: Das Programm lässt sich sehr gut in Ihr Leben integrieren.**

Die Gruppentermine liegen meistens in den späten Nachmittags- und Abendstunden und sind daher auch für Berufstätige bestens geeignet. Der Abend beinhaltet die medizinische Kontrolle, das Bewegungsprogramm und die therapeutisch geleitete Gruppensitzung. Aufgrund der ambulanten Gestaltung des **OPTIFAST® 52-PROGRAMMS** können Sie weiterhin berufliche und private Verpflichtungen wahrnehmen.

### **Einige Kommentare von Teilnehmern, die motivieren:**

**„Schade, dass die Zeit jetzt vorbei ist, mir ist die Gruppe richtig ans Herz gewachsen.“**

**„Wenn ich früher gewusst hätte, wie toll das OPTIFAST® 52-PROGRAMM mir hilft, ich hätte es schon vor Jahren begonnen.“**

**„Ich würde gern noch 3 Monate verlängern, bei mir läuft es gerade so gut.“**



## Die 52 Wochen erleben Sie in 4 verschiedenen Phasen:

### Die Vorbereitungsphase: Woche 1

In der Vorbereitungsphase erfolgt ein Gesundheitscheck, um zu prüfen, ob eine Teilnahme am **OPTIFAST<sup>®</sup> 52-PROGRAMM** aus gesundheitlicher Sicht möglich ist und welche Grunderkrankungen ggf. berücksichtigt werden müssen.

Zusätzlich wird eine ausführliche Analyse des bisherigen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens durchgeführt – so kann das Programm an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

### Die modifizierte Fastenphase: Woche 2–13

Das wöchentliche Verhaltenstraining, die wöchentliche Bewegungstherapie und 8 medizinische Kontrolluntersuchungen stehen in dieser Phase im Vordergrund.

Jetzt ernähren sich die Teilnehmer 12 Wochen ausschließlich von 5 Portionen der **OPTIFAST<sup>®</sup> PROFESSIONAL**-Produkte am Tag. Die Ernährungsberatung bereitet die Teilnehmer auf ihre künftige gesündere Ernährung und das Ende der Fastenphase vor.



# Die vier Phasen auf dem Weg in ein leichteres Leben.

## Die Umstellungsphase: Woche 14–21

In dieser Phase vertiefen die Teilnehmer gemeinsam mit den Bewegungstherapeuten ihr individuelles Bewegungsprogramm. Im Verhaltenstraining werden die Teilnehmer beispielsweise auf ihr Sättigungsgefühl und für Strategien im Umgang mit der Ernährungsumstellung sensibilisiert.

Drei medizinische Kontrolluntersuchungen geben in dieser Phase Sicherheit. Schrittweise werden in der Umstellungsphase die **OPTIFAST® PROFESSIONAL**-Produkte durch Mahlzeiten auf Basis einer ausgewogenen und energie-reduzierten Mischkost ersetzt.

In dieser Phase beginnen die Teilnehmer, neu erlerntes Ernährungsverhalten und neu erworbene Kenntnisse über eine gesunde und ausgewogene Lebensmittelauswahl anzuwenden.





## Die Stabilisierungsphase: Woche 22–52

Nach der grundlegenden Veränderung des Verhaltens in den vorangegangenen 20 Wochen wird jetzt das bisher erlernte gesündere Ernährungs- und Bewegungsverhalten intensiviert.

In der Verhaltenstherapie werden Strategien erarbeitet, wie die Teilnehmer mit Verlockungen des Alltags, wie z.B. Grillpartys, Geburtstagsfeiern oder Weihnachtsessen, umgehen. All diese Maßnahmen helfen, das erreichte Körpergewicht nachhaltig zu stabilisieren.

11 weitere medizinische Kontrolluntersuchungen begleiten die Teilnehmer durch diese Phase. In der letzten Woche ziehen die Teilnehmer ihr Fazit.

## Die Profis an Ihrer Seite: Das Therapie-Team.

### Ein starkes Team, das Sie durch alle Phasen des Programms begleitet!

Ein ganz wichtiger Bestandteil des **OPTIFAST® 52-PROGRAMMS** ist die professionelle Betreuung durch das Experten-Team. Über den ganzen Programmzeitraum begleiten Sie Spezialisten aus den unterschiedlichen Fachbereichen und bringen Sie erfolgreich durch die einzelnen Phasen des Programms.

Diese Form des „Coachings“ in Kombination mit der Gruppenarbeit führt zu den besonders herausragenden Ergebnissen des **OPTIFAST® 52-PROGRAMMS**.

Das gesamte Team steht Ihnen im Laufe des Programms für umfassende und individuelle Beratungen zur Verfügung.



## Expertenwissen aus vielen Bereichen:

### **Programmleiter/in**

Ihr Ansprechpartner rund um das Programm.

### **Arzt/Ärztin**

Ärztliche Untersuchungen, Visiten und Laborkontrollen.

### **Ernährungsberater/in**

Ernährung in Theorie und Praxis sowie Informationen, Kochabende, Einkaufstraining u.v.m.

### **Psychologe/in**

Gruppenführung, Beratung, Verhaltenstraining, Problemintervention.

### **Bewegungstherapeut/in**

Bewegung, Sport, Entspannung, Alltagsaktivitäten, Übungsprogramme.



Die OPTIFAST®  
PROFESSIONAL-  
Produkte

 Nestlé  
HealthScience®

**OPTIFAST**  
*professionnel*

Teil einer Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Süßungsmitteln.

OPTIFAST® professional Produkte werden in den medizinischen  
OPTIFAST® Programmen eingesetzt. Erfahren Sie mehr unter [www.optifast.com](#)

Nähere Informationen zu Nährwerten und  
Zutaten erhalten Sie bei Ihrem medizinischen Fachpersonal.

Geschmacksrichtung / Mindestens haltbar bis / Lot-Nr.

Enthält Aspartam  
(eine Phenylalaninquelle).  
\*Ausgenommen Suppen





## Mit Genuss abnehmen.

Ein wesentlicher Bestandteil des **OPTIFAST® 52-PROGRAMMS** ist natürlich die Ernährung. Und gerade zu Beginn des Programms spielen dabei die **OPTIFAST® PROFESSIONAL**-Produkte eine große Rolle.

### Abwechslungsreich, lecker und einfach in der Zubereitung.

- Die **OPTIFAST® PROFESSIONAL**-Produkte sind Lebensmittel für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsreduktion.
- Alle **OPTIFAST® PROFESSIONAL**-Produkte wurden von Ernährungsexperten entwickelt und werden seit Jahren in Adipositas-Therapie-Zentren erfolgreich angewendet.
- Bei der Entwicklung der **OPTIFAST® PROFESSIONAL**-Produktvarianten wurde besonderer Wert auf Vielfalt und Geschmack gelegt.
- Die Drinks, Cremes und Suppen sind leicht und schnell zuzubereiten – egal ob zuhause oder unterwegs.
- Die **OPTIFAST® PROFESSIONAL**-Produkte sorgen für ein angenehmes und langanhaltendes Sättigungsgefühl. Das hilft beim Durchhalten.
- Bei der Formuladät des **OPTIFAST® 52-PROGRAMMS** werden die **OPTIFAST® PROFESSIONAL**-Produkte nach einem klar festgelegten Ablauf verzehrt.

### Der ideale Nährstoffmix für den Stoffwechsel.

Die **OPTIFAST® PROFESSIONAL**-Produkte versorgen den Körper mit allen für den Tag notwendigen Nährstoffen, wie Vitamine, Mineralstoffe und Proteine; diese enthalten aber nur ca. 870 kcal pro Tag bzw. 175 kcal pro Portion. Auf diese Weise greift der Körper bereits ab dem ersten Tag zur Deckung des Energiebedarfs auf seine Fettreserven zurück.

Auch im Anschluss  
dran bleiben.





## Am Ende ist bei uns noch nicht Schluss: Die verschiedenen Nachsorge-Programme helfen Ihnen auch weiterhin, Ihre Ziele zu erreichen.

Fast alle Therapie-Zentren bieten individuelle Nachsorge-Programme an. So können Sie auch in der Zeit nach dem **OPTIFAST® 52-PROGRAMM** auf eine erfahrene und professionelle Unterstützung im Gewichtsmanagement zugreifen.

## Immer weitermachen – so lautet das Ziel.

Nach erfolgreichem Abschluss des **OPTIFAST® 52-PROGRAMMS** heißt es natürlich, dran zu bleiben und weiterhin Ihre Ziele zu verfolgen.

### Nach Ablauf der 52 Wochen bieten sich Ihnen viele Möglichkeiten:

- Weitere Betreuung durch Ihr Adipositas-Therapie-Zentrum
- Regelmäßige Bewegung und Sport.
- Mitgliedschaft in Sportvereinen, Fitnessstudios etc.
- Offene Bewegungstreffs (Walken, Schwimmen, Laufen).
- Selbsthilfegruppen innerhalb und außerhalb des Zentrums.
- Fortführung des Gruppentreffs mit Moderation.
- Betreuung durch die niedergelassenen Ärzte.

Wir freuen uns auf Sie!

## Sie möchten das **OPTIFAST® 52-PROGRAMM** starten? Dann sind das Ihre nächsten Schritte:

### 1. Infogespräch im Adipositas-Therapie-Zentrum

Im ersten Schritt erhalten Sie im Adipositas-Therapie-Zentrum wichtige Informationen über Programmablauf, Kostenstruktur und im Einzelfall mögliche Bezuschussung durch die Krankenkasse.

### 2. Besuch bei Ihrem Hausarzt

Sie geben Ihrem Hausarzt die vom Adipositas-Therapie-Zentrum erhaltenen Unterlagen zum Programm. Er bescheinigt Ihnen mit einem Attest, dass Ihr Übergewicht mit den eventuellen Begleiterkrankungen unbedingt im Rahmen eines interdisziplinären Programms zu reduzieren ist.

### 3. Besuch im Adipositas-Therapie-Zentrum

Es wäre wünschenswert, wenn Sie alle wichtigen Unterlagen mitbringen:

- Den unterschriebenen **OPTIFAST®**-Behandlungsvertrag
- Das ärztliche Attest
- Evtl. die Kostenbewilligung Ihrer Krankenkasse

### 4. Gruppenstart

Ihre Programmleitung klärt mit Ihnen die formalen und organisatorischen Fragen.



Sprechen  
Sie mit Ihrem  
Hausarzt!

## Wo finde ich die OPTIFAST<sup>®</sup>-Beratungsstellen?


Klinikkompetenz und erfolgreiche Praxiserfahrung finden Sie in allen Adipositas-Therapie-Zentren:



Rufen Sie uns einfach an:  
Telefon (DE): **0800 / 100 16 35**  
Telefon (AT): **01 546 40 734**

# Wir informieren und beraten Sie gerne:

Stempel Ihres  
Adipositas-Therapie-Zentrums



Art.-Nr.: 101300449. Stand: Juni 2022.

© Copyright 2022.

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Dokumentes sind urheberrechtlich geschützt.

Die Weitergabe auf elektronischem Wege oder in der Papierform an unberechtigte Dritte sowie die Vervielfältigung, Einspeicherung und Verarbeitung mit gewerblichem Nutzen, insbesondere von Texten und Textteilen, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH nicht gestattet und strafbar.



**Nestlé**  
HealthScience<sup>®</sup>

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH | D-60523 Frankfurt  
[www.nestlehealthscience.de](http://www.nestlehealthscience.de) | Tel. 0800 1001635