

Geschlechts- und kultursensible Gesundheitsförderung bei Adipositas

„rundum gesund“ ist ein Angebot des Instituts für Frauen- und Männergesundheit (bestehend aus dem Frauengesundheitszentrum FEM, dem Frauengesundheitszentrum FEM Süd und dem Männergesundheitszentrum MEN) in Kooperation mit der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK). Ziel ist es, das Gewicht zu reduzieren und zu einem gesünderen Lebensstil zu finden. Dazu werden eigene Gruppen für Frauen und Männer mit jeweils gleichgeschlechtlichen Betreuern gebildet. Es gibt derzeit deutschsprachige, türkischsprachige sowie eine bosnisch, kroatisch, serbisch-sprachige Männergruppe. Damit kann auch auf kulturspezifische Phänomene gut eingegangen werden.

Der Schwerpunkt dieses Berichts liegt aufgrund der langjährigen persönlichen Erfahrung auf den Männergruppen. Nach einem ausgiebigen Screening, zu dem auch ein Gespräch mit einem Psychotherapeuten zur Feststellung der Gruppenfähigkeit zählt, erfolgt die Aufnahme in einen Kurs. Voraussetzungen: keine lebensbedrohlichen Erkrankungen und ein BMI von maximal 40. Männer, deren BMI darüber liegt, die aber in den Monaten zuvor bereits abgenommen haben, werden nach ärztlicher Untersuchung unter Umständen dennoch aufgenommen. Alle Kurse werden ärztlich begleitet.

Ein Kurs dauert acht Monate. Die Einheiten umfassen Psychotherapie, Ernährungsinformation und Bewegungstraining.

- **Psychotherapie und Ernährungsinformationen:** In den eineinhalbstündigen Einheiten wird den Teilnehmern das Rüstzeug für eine Umstellung des Lebensstils vermittelt. Das erarbeitete Ernährungswissen wird mithilfe von psychotherapeutischer Unterstützung Schritt für Schritt in die Praxis umgesetzt. Im Fokus steht das Konzept der flexiblen Kontrolle. Tabu sind Restriktion und Kalorienzählen. Es besteht kein Zwang, vielmehr basiert jede Maßnahme auf Eigenmotivation. Durch das Gruppenkonzept wird versucht, eine Dynamik zu erzeugen. Warenkunde ist ein wichtiger Aspekt. Ziel ist es, die Teilnehmer zu bestens aufgeklärten Konsumenten zu machen, die sich im Dschungel von Werbeversprechen, Packungsangaben und Boulevard-Gesundheitsliteratur gut zurechtfinden. Die Teilnehmer trafen sich in den vergangenen Jahren öfter auch im privaten Kreis, um Sport zu machen, zu kochen oder zum Gedankenaustausch.
- **Bewegung:** Im Anschluss an jede Sitzung wird unter Anleitung eines Coaches eine Stunde lang Bewegung gemacht, angepasst an die Bedürfnisse stark übergewichtiger Menschen.
- **Regelmäßige Messungen, Blutbefunde:** Zu Beginn, zwischendurch und am Ende des Kurses werden bestimmte Blutwerte gemessen. Außerdem werden die Körperkompartimente gemessen. Es hat sich in der Vergangenheit gezeigt, dass sich zunächst die Cholesterin- und Triglyceridwerte verbessern, bevor es zu einer größeren Gewichtsabnahme kommt. Hier ist es immer wieder wichtig, die Teilnehmer zu motivieren und zu erklären, dass sie durch die Verbesserung der Blutparameter bereits einen ersten beträchtlichen Erfolg erzielt haben.
- **Kochkurse und Einkaufstraining:** In jedem Kurs gibt es ein „Kochevent“, bei dem die Gruppe gemeinsam einkaufen geht und im Supermarkt alle Fragen zu Produkten und Packungsangaben klären kann. Danach werden gemeinsam leichte Gerichte gekocht. Dabei gilt es, auf die männlichen Bedürfnisse einzugehen und die Teilnehmer gleichzeitig zu animieren, neue Geschmäcker auszuprobieren. Das beste Beispiel ist Karotten-Ingwer-Suppe. Bei der Ankündigung noch mit

Skepsis betrachtet, hat sie sich in jedem Kochevent zum Renner entwickelt! Die Kochevents bieten der Gruppe auch die Möglichkeit, enger zusammenzuwachsen. Beim Verzehr der gemeinsamen Mahlzeit bekommt das Essen auch einen sozialen Stellenwert. Außerdem lernen manche Teilnehmer zum ersten Mal ein paar Küchen-Basics. Dementsprechend werden auch die Menüvorschläge gestaltet – die Gerichte sollen einfach nachzukochen sein.

Erfahrungen: Die Gewichtsabnahme in diesem Projekt ist bei den meisten Teilnehmern langsam, aber auf gesunde Weise verlaufen. Viele Männer nahmen erst nach vier bis fünf Monaten so richtig ab. Dafür haben sie in dieser Zeit bereits einen (teilweise) neuen Lebensstil erlernt, was die Rückfallgefahr in alte Muster senkt. Auch diesem Aspekt wird Zeit gewidmet. Ebenso den als „Ehrenrunden“ bezeichneten Ausreißern, die nicht verurteilt werden, sondern deren Umstellungsschwierigkeiten als Teil der Veränderung betrachtet werden. Diese positive und wohlwollende Betrachtungsweise ist vielen Männern, die es anfangs lieber restriktiv wollen, gänzlich neu. Man erreicht in solch einem Projekt nie alle Teilnehmer – aber jene, die den Kurs zur Gänze absolvieren, waren stets begeistert, und viele haben auch in den Monaten danach weiter abgenommen. Andere haben einen Kurs ein zweites Mal besucht, wenn sich das neue Verhalten ohne den „Schutz“ der Gruppe (noch) nicht ganz so einfach durchhalten ließ.

Internet:

www.rundum-gsund.at

www.men-center.at

<http://angebote.femsued.at>

Kontakt:

Frauengruppen: 01 60 191-5201 oder per E-Mail unter sonja.rader@wienkav.at

Männergruppen: 01 60 191-5454 oder per E-Mail unter paul.brugger.ext@wienkav.at

Türkischsprachige Gruppen: 0650 30 43 201 oder per E-Mail unter ata.kaynar@extern.wienkav.at

Mag. Martin Schiller

martin.schiller@chello.at