

## **MMK - Multimodales Therapiekonzept**

Zur erfolgreichen Gewichtsreduzierung wird von den Kliniken die Durchführung eines multimodalen Therapiekonzepts empfohlen. Auch die meisten Krankenkassen setzen die Durchführung eines multimodalen Therapiekonzepts für die Kostenübernahme einer bariatrischen Operation<sup>1</sup> voraus. Wobei weiterführende Maßnahmen (eben diese bariatrischen Operation) von ihnen meistens nur dann befürwortet werden, wenn das multimodale Therapiekonzept zu keinem nachhaltigen Erfolg geführt hat. Eine bariatrischen Operation wird nur als "letzte Chance" (Ultima Ratio) angesehen.

Das multimodale Therapiekonzept beinhaltet neben einer Ernährungstherapie auch eine Bewegungs- und Verhaltenstherapie und Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe.

### **Ernährungstherapie:**

Die Ernährungstherapie, ob in Einzel- oder Gruppentherapie, ist ein wichtiger Baustein bei der Behandlung von Übergewicht. Die Ernährungstherapie sollte nach den aktuellen ernährungsmedizinischen Leitlinien der Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) erfolgen und auf eine Änderung des Essverhaltens und wirksame Ernährungsumstellung auf Dauer zielen. Sie erfolgt normalerweise unter der Anleitung eines Ernährungsmediziners, eines Öcotrophologen oder eines speziell ausgebildeten Diätassistenten.

### **Bewegungstherapie:**

Ein weiterer wichtiger Baustein ist die Steigerung der körperlichen Aktivität des Betroffenen. Hierbei geht es nicht um Trainingsprogramm für Spitzensportler sondern um individuelles Bewegungsprogramm und um eine Steigerung der alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten. Bei einem zusätzlichen Energieverbrauch von zirka 2500 kcal/Woche werden nicht nur mehr Kalorien verbraucht, dies fördert auch Aufbau von Muskelsubstanz und eine Steigerung des Grundumsatz. Eine positive Entwicklung des Energieverbrauchs führt zu einer meßbaren Reduzierung des Gewichts.

Ein individuell zugeschnittenes Bewegungstherapieprogramm (Radfahren, Schwimmen, usw), welches die gesundheitlichen Möglichkeiten berücksichtigt, ist ein entscheidendes Element des multimodalen Konzepts. Eine langfristige Begleitung durch einen Therapeuten (z.B. Physio-, Sporttherapeuten) oder eine Bewegungsgruppe (Sportverein) wird empfohlen.

### **Verhaltenstherapie:**

Die Verhaltenstherapie soll den Betroffenen bei der Aufdeckung von falschen, oft tiefverankerten Verhaltensstrukturen helfen und unterstützend auf die Einhaltung der ernährungs- und bewegungstherapeutischen Empfehlungen einwirken. Sie wirkt unterstützend bei der Einübung neuer Verhaltensweisen und soll den Betroffenen in die Lage versetzen, diese aus eigener Überzeugung in der Praxis dauerhaft umzusetzen und somit im Gesamtergebnis langfristig seine Lebensweise zu ändern.

## **Selbsthilfegruppe:**

Die Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die meist von gleicher Krankheit betroffen sind. Sinn und Zweck der Selbsthilfegruppe ist die gemeinsame Bewältigung der Krankheit, sowie die der damit einhergehenden psychischen und sozialen Probleme.

<sup>1</sup> nach Wikipedia: Die Bariatrie (von griechisch: Schwere, Gewicht) ist ein fachübergreifendes Spezialgebiet der Medizin, das sich mit der Behandlung, Vorbeugung, Epidemiologie und den Ursachen des Übergewichts und besonders der Adipositas beschäftigt. Der Begriff ist in den 60er-Jahren gleichzeitig mit den chirurgischen Behandlungsmöglichkeiten der Adipositas entstanden. Die Adipositaschirurgie ist auch unter dem Begriff bariatrische Chirurgie bekannt.