

# SVA-IS(S)T-GESUND

INTERVIEW MIT BARBARA ANGELA SCHMID



**DJ:** Frau Schmid, Sie waren an der Konzepterstellung des Programms SVA is(s)t gesund maßgeblich beteiligt. Welche Überlegungen waren Grundlage für das Programm?

**B. A. Schmid:** Unsere Überlegungen richten sich nach folgender Zielsetzung: Standardisierung eines Erfolg versprechenden diätologischen Programms zur Prävention als auch Therapie von lebensstilbedingten Erkrankungen für Menschen mit einem BMI > 26 +/- Symptomen des metabolischen Syndroms. Das heißt: eine Standardisierung von erstens den diätologischen Inhalten, zweitens des Ablaufs und drittens der Unterlagen und der Ausstattung einer diätologischen Praxis.

**DJ:** Frau Schmid, konkretisieren Sie bitte die diätologischen Inhalte des Programms.

**B. A. Schmid:** Es ist wichtig, keine ernährungswissenschaftlichen Abhandlungen zu verfassen, deren Inhalte bereits zum Allgemeinwissen vieler Menschen gehören oder zum Desinteresse für Ernährungsthemen führen. Wir verfolgen die Idee: „Gezielte Information auf den Punkt gebracht. „Nötig erschien uns, vor allem klare Empfehlungen bezüglich des Einkaufs und der Kochtechnik zu formulieren. Denn eine richtige Ernährungsumstellung beginnt mit dem richtigen Einkauf.

**DJ:** Worauf stützen sich die Ernährungsempfehlungen des Programms?

**B. A. Schmid:** Die diätologischen Inhalte basieren auf den Kriterien einer kalorienreduzierten Ernährungsweise mit hohem Faserstoff-

gehalt, geringer glykämischer Last, niedriger Kochsalzzufuhr und ausgewogenem Fettsäurenmuster. Die eigens dafür erstellten Rezepturen ermöglichen dem Klienten eine leichte Umsetzung dieser Kriterien. Die Rezepturen sind pro Portion nährstoffberechnet. Dieses Überblicksblatt ist für den Patienten ein weiteres Tool, um den Kcal- und Nährstoffgehalt von Speisen besser einschätzen zu lernen. Damit kann er den persönlichen Ernährungsalltag flexibler gestalten.

**DJ:** Welche Überlegungen wurden bezüglich der Standardisierung des Ablaufs getroffen?

**B. A. Schmid:** Der Ablauf sieht ein diätologisches Therapiesetting von 6 Einheiten vor, welches über einen Zeitraum von einem 1/2 Jahr in Anspruch genommen werden soll.

**DJ:** Frau Schmid, worin liegt der Vorteil gegenüber einer einmaligen Ernährungsberatung?

**B. A. Schmid:** Die Kontinuität an therapeutischen Sitzungen erhöht die Chance eine Verhaltensveränderung des Lebensstils langfristig zu erwirken. Wiederkehrende ungünstige Muster können so erkannt und aufgelöst werden. Realistische Ziele können gesetzt und durch die Behandlungskontinuität überprüft und verändert werden.

**DJ:** Warum ist das vor allem für „gewichtige Menschen von Wichtigkeit“?

**B. A. Schmid:** Das Übergewicht kommt selten allein. Meist weisen diese Patienten ein multimordales Krankheitsbild mit zusätzlicher Hypertonie, Hyperlipidämie, gestörter Glukosetoleranz, etc. auf. Ein vielschichtiges Krankheitsbild bedarf einer vielschichtigen Intervention, um eine langanhaltenden Verhaltensänderung zu erreichen.

**DJ:** Die einzelnen Einheiten sind unterschiedlich gewichtet, warum?

**B. A. Schmid:** Erfahrungen aus meiner eigenen Praxis zeigen, dass eine erfolgreiche Therapie immer mit einem guten Therapieanfang einhergeht. Eine umfangreiche Anamnese und das gezielte Erfassen von patientenspezifischen Bedürfnissen stellt die Grundlage des Therapiekonzeptes zur Lebensstilveränderung dar. Das over-roolen mit vorgefertigten Lösungen ist langfristig gesehen meist ein Misserfolg.

Es war uns daher ein besonderes Anliegen, ausreichend Zeit für eine gezielte Anamnese und Analyse der Ernährungsgewohnheiten einzuräumen. Ein genauer Ablauf mit entsprechenden Unterlagen ermöglicht in



den 90 Minuten der ersten Einheit ein Konkretisieren der Ist- und Sollsituation und darauf aufbauend das Erfassen eines gezielten und individuellen Maßnahmenkataloges.

Weitere 5 Einheiten von je 30 Minuten stellen die Beurteilung der Zielerreichung, die Förderung der intrinsischen Motivation und Selbstreflexion des Patienten in den Vordergrund. Das Ernährungsprotokoll stellt in diesen Einheiten das interaktive Werkzeug dar. Der Patient wird sozusagen von der Diätologin gecoacht, um bestmöglich seine Ziele zu erreichen.

 <p><b>1. Termin</b></p>	<p>Ernährungsanamnese, Analyse der Ernährungsgewohnheiten, BIA-Messung, Zielfestlegung, Erstellung Ernährungsplan, Erklärung der Beratungsunterlagen,...</p>	<p>90 Minuten plus BIA-Messung</p>
 <p><b>2. &amp; 3. &amp; 4. Termin</b></p>	<p>Beratungen anhand von Ernährungstagebuch, Analyse persönlicher Ernährungsalltag, Erarbeitung Zielsetzungen, Rückfallsprophylaxe, Einkaufstraining und Produktinformationen, BIA-Messung,...</p>	<p>jew. 30 Minuten plus BIA-Messung beim 4. Termin</p>
 <p><b>5. Termin</b></p>	<p>reflektierendes Abschlussgespräch, Beratung und Tipps für den weiteren Ernährungsalltag</p>	<p>30 Minuten</p>
 <p><b>6. Termin („Follow-up“ nach 6 Monaten)</b></p>	<p>BIA-Messung und Erläuterung zum Vergleich der Ergebnisse, Abklärung von Fragen zur Ernährungsumstellung im Alltag, Besprechung von Erfolgsstrategien</p>	<p>30 Minuten plus BIA-Messung</p>

**DJ: Welche Kriterien wurden betreffend Standardisierung der Unterlagen und Ausstattung einer diätologischen Praxis berücksichtigt?**

**B. A. Schmid:** Als besonders wichtig, erachte ich den Einsatz der BIA-Elektrischen Impedanzanalyse. Dafür gibt es folgende Gründe: Die BIA ermöglicht die exakte Analyse der Körperzusammensetzung.

(Körperfett, Muskelmasse und Körperwasser). Insbesondere für die Behandlung von Übergewicht ist diese Methode als „state of the art“ angesehen und aus einer diätologischen Praxis nicht mehr wegzudenken.

Einerseits wird die Analyse der Körperzusammensetzung für die Zielsetzung der Gewichtsoptimierung herangezogen, andererseits stellt die Verlaufskontrolle ein Motivationstool für die Patienten dar. Manchmal zeigt die Waage keine Gewichtsreduktion, jedoch zeigt die BIA eine Veränderung der Körperzusammensetzung, da Muskelmasse aufgebaut und Fettmasse abgebaut wurde.

**DJ: Das Programm SVA IS(S)T- Gesund sieht auch eine Paartherapie vor, können Sie das genauer erklären?**

**B. A. Schmid:** Das Angebot richtet sich an Personen, bei denen folgende Voraussetzungen vorhanden sind:

Beide sind SVA versichert, im gleichen Haushalt lebend und haben den Wunsch Ihre persönlichen Gesundheitsziele durch das Programm SVA IS(S)T- GESUND zu erreichen.

Der Paartarif von € 550, als auch die Möglichkeit der Inanspruchnahme von je einem EXTRA-Gesundheitshunderter ist ein attraktives Angebot für den SAV Versicherten.

Es muss jedoch berücksichtigt werden, dass es sich trotzdem um eine Individualtherapie handelt. Der Umstand im gemeinsamen Haushalt zu leben, ist als gemeinsamer Nenner nicht ausreichend. Es liegt daher im Ermessen der Diätologin bzw. des Diätologen, ob beide Klienten gemeinsam oder unabhängig voneinander beraten werden. Die Gesamtzeit einer Beratungseinheit könnte dann auf zwei Einheiten aufgeteilt werden. Patienten in Partnerberatung können weiteres wählen, ob die zweite BIA Messung durch ein Beratungsgespräch ersetzt werden soll.

**DJ: Danke für das Gespräch, Frau Schmid**



Abbildungen aus der Rezeptesammlung