

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Workshop: X-AKTIV wird aktiv!

*Journal für Ernährungsmedizin 2001; 3 (2) (Ausgabe für
Österreich)*

Homepage:

**[www.kup.at/
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)**

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

Mit Nachrichten der



**INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG**

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



X-AKTIV *WIRD AKTIV!*

WORKSHOP

Im Rahmen der **Verbandstagung der DDA & EMB** unter dem Motto „**The Future of Nutrition: Fakten – Trends – Visionen**“ am 1. März 2001 im Hotel Hilton wurde ein **X-AKTIV-Workshop** für alle interessierten Gäste und Zuhörer angeboten.

Als Referent zum Thema **X-AKTIV** berichtete **Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik**, AKH Wien, über das Ausmaß der Adipositas als ernst zu nehmende Erkrankung. Er stellte in seinem Beitrag sehr eindrucksvoll die Bedeutung der Adipositas als kausalen Prädispositionsfaktor bei der Entwicklung des metabolischen Syndroms dar. Die Behandlung der Adipositas bedarf komplexer Strategien, bestehend aus Ernährungsberatung, Anleitung zur verstärkten körperlichen Aktivität sowie einer medikamentösen Unterstützung. In diesem Sinne ist **X-AKTIV** eine begrüßenswerte Initiative im Kampf gegen das Übergewicht.

Mag. Bernd Tschiltsch, Sportwissenschaftler und Projektleiter **X-AKTIV**, gab einen Überblick darüber, wie Übergewichtige dazu motiviert werden können, wieder Spaß an mehr

Bewegung zu finden. Unter **X-AKTIV BEWEGUNG** werden österreichweit von Vereinen und Fitneß-/Wellneßstudios speziell für Übergewichtige konzipierte Stunden angeboten. Um Freude an der Bewegung zu finden, brauchen Übergewichtige wirklich „gewichtige Argumente“, die Sie davon überzeugen.



Mag. Bernd Tschiltsch

Die Betreuung während dieser speziellen medikamentösen Therapie bedarf einer engmaschigen Ernährungsberatung. **Frau Mag. Ursula Umfahrer** zeichnet für die **X-AKTIV-Infoline** verantwortlich. Damit werden Xenical-Patienten über 6 Monate hinweg mittels regelmäßigen telefonischen Kontakten sowie Tips und Anregungen zum Durchhalten motiviert. Durch dieses Kontakthalten erfahren die Patienten eine außerordentliche persönliche Begleitung, die gerade in schwierigen Phasen für jeden einzelnen sehr bedeutend wird.

Um den Patienten auch vor Ort – dort, wo sie zu Hause sind – eine **X-AKTIV-Ernährungsbetreuung** anbieten zu können, ist man dabei, ein österreichweites Netzwerk von qualifizierten Ernährungsscoaches aufzubauen. **Frau Mag. Petra Vogt** präsentiert seit Herbst 2000 das Gruppenprogramm „**XENICALculiertes Abnehmen**“, entwickelt von **Prof. Dr. V. Pudol** und **Prof. Dr. J. Markgraf**. Mit diesem Programm erfahren und lernen die Patienten eine wirkliche Veränderung ihres Verhaltens, eine unabdingbare



Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik



Mag. Ursula Umfahrer



Mag. Petra Vogt



DA Edburg Edlinger

Weitere Informationen: <http://www.x-aktiv.net>

Voraussetzung für einen andauernden Gewichtserfolg.

Wenn Sie selbst Trainerin werden wollen, dann geben wir Ihnen gerne nähere Auskünfte:

**petra.vogt@roche.com oder
01/277 39-260**

Besonders interessant waren die Ausführungen von **Edburg Edlinger**, die ihren Kolleginnen sehr eindrucksvoll die Bedeutung der Selbstständigkeit im Beruf darlegte. Ein Programm wie **X-AKTIV** ermöglicht einerseits ein Arbeiten mit hervorragenden Unterlagen, andererseits eine perfekte Unterstützung durch ein weltweites Unternehmen wie Roche.

Die aufgezeigten Fakten in diesem Workshop haben dazu beitragen, die Vision einer umfassenden Adipositasbetreuung so umzusetzen, daß man später durchaus von einem Trend sprechen kann.