

# „SMART“ - Abnehmen mit Erfolg



Herz- und Diabeteszentrum  
Nordrhein-Westfalen  
Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum



Gesund und langfristig abnehmen – das hört sich gut an, ist aber oft nicht ganz einfach. Ihre Betriebskrankenkasse und das Institut für angewandte Telemedizin (IFAT) des Herz- und Diabeteszentrums NRW in Bad Oeynhausen möchten Abnehmwillige deswegen besonders unterstützen. Mit SMART helfen wir Ihnen, effektiv das eigene Gewicht zu reduzieren.

## Wie funktioniert SMART?

Kern der SMART-Studie ist die Telemedizin. Das bedeutet, dass Sie sechs Monate lang, neben allen anderen Ernährungs-Maßnahmen, zusätzlich telefonisch betreut werden. Mindestens einmal in der Woche erarbeiten Sie in dieser Zeit gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin das jeweilige Abnehm-Programm. Bei speziellen medizinischen Fragen stehen Ihnen die Ärzte des Institutes ebenfalls zur Verfügung.

## Der Ablauf

Am Anfang von SMART steht eine gründliche Untersuchung im Herz- und Diabeteszentrum NRW in Bad Oeynhausen. Hier wird auch festgelegt, an welche Kostform Sie sich, neben der täglichen Einnahme eines Vitaminpräparates, die nächsten zwölf Monate halten sollen. Zusätzlich werden Ihnen Informationsmaterial und Erklärungen sowie eine spezielle Waage bereit gestellt, mit der Sie Ihr Gewicht zu Hause regelmäßig selbst kontrollieren. Einmal pro Woche besprechen Sie dann am Telefon mit der Ernährungsberaterin Ihr Abnehm-Programm. Jeden Monat füllen Sie darüber hinaus ein Ernährungs- und Aktivitätenprotokoll aus.

Nach Ablauf der ersten sechs Monate findet eine Zwischenuntersuchung im Herz- und Diabeteszentrum NRW in Bad Oeynhausen statt. Die nun folgenden sechs Monate sollen Sie versuchen, Ihre Ernährungsweise beizubehalten und Ihr erreichtes Gewicht zu halten oder noch weiter zu reduzieren.

Nach insgesamt einem Jahr findet eine Abschlussuntersuchung im Herz- und Diabeteszentrum statt.



### Was darf ich essen?

Ihre Ernährung ist entweder stark fettreduziert bzw. kohlenhydratreduziert. Welche Kostform für Sie in Frage kommt, besprechen Sie mit der Ernährungsberaterin. Fest steht: Abnehmen bedeutet nicht nur Entbehrung!

### Was passiert bei den Untersuchungen im Herz- und Diabeteszentrum NRW?

Bei den insgesamt drei Untersuchungen werden zum Beispiel Ihr Blutdruck und verschiedene Blutwerte gemessen. Außerdem wird ein Ruhe- und ein Belastungs-EKG durchgeführt. Zusätzlich checkt der Arzt Ihr Gewicht, Ihren Taillen- und Bauchumfang sowie den Fett- und Wasseranteil im Körper.

### Wer kann mitmachen?

Versicherte der Betriebskrankenkassen in OWL, die übergewichtig sind und

- einen Body Mass Index (BMI) von 27 und mehr haben
- zwischen 18 und 70 Jahre alt sind
- sich nicht vegetarisch ernähren
- nicht an bestimmten Erkrankungen leiden, wie z. B. Harn- oder Nierensteinen

### Was kostet die Teilnahme an SMART?

Die Kosten für die Betreuung durch das Herz- und Diabeteszentrum übernimmt Ihre Betriebskrankenkasse für Sie. Lediglich die Telefonkosten für die Beratungsgespräche mit dem IFAT sowie die Fahrtkosten zum Herz- und Diabeteszentrum tragen Sie selbst.

**Mehr Informationen:** Institut für angewandte Telemedizin,  
Herz- und Diabeteszentrum NRW,  
Frau Frisch, Dipl. Oecotrophologin  
Telefon: 05731 – 97 3364 oder E-Mail: sfrisch@hdz-nrw.de  
oder  
Sekretariat IFAT, Telefon: 05731 - 972464