



Das OPTIMED[®] 52 Programm

Für starke Erfolge bei starkem Übergewicht

Dein neues Leben
beginnt jetzt



Du willst abnehmen? Wir haben den Plan!

Wir lassen nicht nur Pfunde purzeln, sondern Kilos und verraten dir auch das Geheimnis für Abnehmerfolge, die bleiben. Persönlich, kompetent und immer für dich da – bei dem OPTIMED® 52 Programm profitierst du von geballtem Expertenwissen aus über 30 Jahren Erfahrung, in medizinisch geführten, ambulanten Kursen spezialisierter Therapiezentren.

Speziell ausgerichtet auf eine deutliche Gewichtsabnahme profitierst du in diesem Kurs vom „Goldstandard“ in der konservativen Adipositas-Therapie mit einzigartig hohen Erfolgen. Freu dich auf eine individuelle und kompetente Begleitung durch ein professionelles Expertenteam, das ganz genau weiß, worauf es ankommt: Effektiver, anhaltender Gewichtsverlust mit Fokus auf gesundheitliche Effekte für spürbar mehr Lebensqualität.

Sei auch du dabei und starte mit uns durch. Wir freuen uns auf dich!

4 Säulen für ein Leben mit Wohlfühlgewicht



Entscheide dich für
eine leichtere Zukunft

Gemeinsam geht alles leichter – auch das Abnehmen

Abnehmen ist keine einfache Aufgabe, deshalb haben wir ein Programm entwickelt, das da ansetzt, wo die meisten Diäten es nicht tun – bei dir.

Besonders bei starkem Übergewicht führen Abnehmprodukte allein langfristig nicht zum gewünschten Erfolg. Deshalb sind sich Ernährungsexperten auch einig:

Wer gesund und dauerhaft abnehmen möchte, muss sein Verhalten, seine Ernährung und seine Bewegungsgewohnheiten verändern. Und damit du das schaffst, haben wir das OPTIMED® 52 Programm entwickelt. Gemeinsam bringen wir dich Schritt für Schritt deinem Wohlfühlziel näher.



Finde heraus, ob das OPTIMED® 52 Programm für dich aktuell in Frage kommt

Bitte kreuze einfach an, ob dir diese Gedanken bekannt vorkommen.

Du stehst an einem **Wendepunkt**, dein Gewicht ist außer Kontrolle geraten, deine Gesundheit ist inzwischen deutlich beeinträchtigt und bedarf ärztlicher Kontrolle.

Ja Nein

Es besteht inzwischen die Notwendigkeit, durch einen **deutlichen Gewichtsverlust** und dauerhafte Änderung deiner Lebensweise die eigene Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

Ja Nein

Du hast schon zahlreiche, erfolglose Diäten hinter dir und benötigst **professionelle Unterstützung**, um deine Lebenssituation tatsächlich und nachhaltig ändern zu können.

Ja Nein

Durch die Gewichtsreduktion möchtest du deine **Lebensqualität steigern** und auch das Risiko für häufig mit Adipositas assoziierten Begleiterkrankungen reduzieren.

Ja Nein

Wenn dir mindestens einer dieser Gedanken bekannt vorkommt, dann ist das OPTIMED® 52 Programm die ideale Maßnahme, um das Thema Gewicht nachhaltig in den Griff zu bekommen. Erfahre auf den nächsten Seiten, was dich als Programm-Teilnehmer alles erwartet.

Beste Voraussetzungen für Erfolge, die bleiben



Effektive Therapie

- ✓ Eine sichere und signifikante Gewichtsabnahme, im Schnitt über 20 kg
- ✓ Eine sichtbare Reduktion deines Bauchumfanges
- ✓ Deutlicher Rückgang des Taille zu Hüfte-Verhältnisses (WHR)
- ✓ Deutlich höherer Gewichtsverlust als bei anderen Adipositas-Therapie-Konzepten*



Kleine, gleiche Gruppen

- ✓ Positive Erfahrungen und eine hohe Motivation durch die individuelle Therapie in einer Gruppengemeinschaft
- ✓ Professionelle Betreuung der Gruppen durch Experten mit unterschiedlichen Schwerpunkten



Senkt Risikofaktoren

- ✓ Signifikante Minderung relevanter Begleiterkrankungen
- ✓ Reduzierung medizinischer Risikofaktoren, wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck etc.

* Interdisziplinäre Leitlinien der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“, DAG, S. 61-62 (2014)



Hier findest du
ausgewählte Studien

Wirksamkeit wissenschaftlich belegt

Es gibt eine scheinbar endlose Zahl an Diäten und Maßnahmen mit teils sehr verlockend klingenden Abnehm-Effekten. Doch Vorsicht, die meisten sind weder wissenschaftlich belegt, noch halten sie, was sie versprechen. Bei dem OPTIMED® 52 Programm ist das anders – bei uns kannst du dir sicher sein.

Das OPTIMED® 52 Programm ist das effektivste konservative Adipositas-Programm in Deutschland. Es greift weder chemisch noch operativ in deinen Körper ein, sondern arbeitet mit und nicht gegen die körpereigenen Prozesse. Aus diesem Grund werden konservative Adipositas-Therapien als die sichersten Abnehmformen beurteilt.

Das OPTIMED® 52 Programm wird nicht nur in den Leitlinien für die Adipositas-Prävention und -Therapie empfohlen, die Wirksamkeit ist auch in einer Vielzahl von wissenschaftlichen Studien nachgewiesen und klinisch bestätigt.

Mehr als **45.000 Teilnehmer** haben bis heute vom ganzheitlichen Ansatz des Programms profitiert.



Erfolgsgeschichten, die begeistern!

Endlich abnehmen und sich im eigenen Körper wieder wohlfühlen. Ganz gleich, was dein persönlicher Impuls ist. Ob lange geheimer Plan oder ein einzelner Schlüsselmoment, wir sind gerne auch für dich da und verraten dir, wie Abnehmen wirklich funktioniert.

Jede Lebenssituation ist individuell verschieden und somit die Voraussetzungen, die jeder mit sich bringt. Doch wie auch immer deine persönliche Situation gerade aussieht – die Erfolgsgeschichten unserer OPTIMED® Kursteilnehmer zeigen dir, dass auch du es schaffen kannst.

**Lass dich inspirieren und starte jetzt mit OPTIMED® durch.
Für ein Leben mit deinem Wohlfühlgewicht!**

Das kannst auch du schaffen!



Christian | -70 kg

"Es war einfach ein super Gefühl, von Hosen in Größe 5XL irgendwann auf 3XL und dann auf XL zu kommen."



Anke-Anna | -35 kg

Endlich wieder Sport machen: Das war der Traum von Anke-Anna. Mit 109 Kilogramm war das schwierig, doch sie hat ihr Ziel erreicht.



Kathrin | -23 kg

"Ich habe Kleidungsstücke aus Zeiten, in denen ich deutlich weniger Gewicht hatte, anprobiert, und tatsächlich: Sie haben gepasst!"

4 Phasen für Abnehmerfolge, die bleiben

Tag 1: Vorbereitungsphase

Dein Start – mit Check-Up und Analyse deiner Gesundheit, ob deine Teilnahme am OPTIMED® 52 Programm aus gesundheitlicher Sicht möglich ist und welche Grunderkrankungen ggf. berücksichtigt werden müssen.

Zusätzlich wird eine ausführliche Analyse deines bisherigen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens durchgeführt – so kann das Programm an deine individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Woche 2-13: Die modifizierte Fastenphase

Die Kilos schwinden: Jetzt ernährst du dich 12 Wochen ausschließlich von 5 Portionen speziell entwickelter Shakes, Cremes und Suppen am Tag. Die Ernährungsberatung bereitet dich auf deine künftige gesündere Ernährung und das Ende der Fastenphase vor.



4 Phasen für Abnehmerfolge, die bleiben

Woche 14-21: Die Umstellungsphase

Ein großer Meilenstein ist erreicht – in dieser Phase vertiefst du gemeinsam mit den Bewegungstherapeuten dein individuelles Bewegungsprogramm.

Im Verhaltenstraining wirst du beispielsweise auf dein Sättigungsgefühl und für Strategien im Umgang mit der Ernährungsumstellung sensibilisiert. Drei medizinische Kontrolluntersuchungen geben dir in dieser Phase Sicherheit.

Schrittweise beginnst du dir wieder selbst ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten. In dieser Phase wendest du neu erlerntes Ernährungsverhalten und neu erworbene Kenntnisse über eine gesunde und ausgewogene Lebensmittelauswahl an.

Woche 22-52: Die Stabilisierungsphase

Geschafft – nach der grundlegenden Veränderung des Verhaltens in den vorangegangenen 20 Wochen wird jetzt das bisher erlernte gesündere Ernährungs- und Bewegungsverhalten intensiviert.

In der Verhaltenstherapie werden Strategien erarbeitet, wie du mit Verlockungen des Alltags, wie z.B. Grillpartys, Geburtstagsfeiern oder Weihnachtessen, umgehst. All diese Maßnahmen helfen, dein erreichtes Wohlfühlziel nachhaltig zu stabilisieren.

In der letzten Woche ziehst du dein Fazit.

Ein starkes Team, das dich
durch alle Phasen begleitet

Erlebe es selbst – so einfach geht's



Individuelle Begleitung durch dein Expertenteam

Für sichere Abnehmerfolge begleitet dich neben dem Gruppenkurs ein persönliches Expertenteam aus Ärzten, Ernährungsexperten, Bewegungstherapeuten und Psychologen. Individuell und kompetent unterstützt dich dieses Team auf dem Weg zu deinem persönlichen Ziel. Dabei immer im Fokus: Deine Gesundheit!



Regelmäßige Motivation in deiner Kursgruppe

Du nimmst einfach 52 Wochen regelmäßig 1x pro Woche am Kurs teil und profitierst vom gemeinsamen Austausch und der Unterstützung in der Gruppe. Motivation pur!

Wer abnehmen will, muss
richtig essen

Das Erfolgsgeheimnis liegt in Rezeptur und Qualität

Als sogenannter „Ersatz der Tagesration für eine gewichtskontrollierende Ernährung“ folgt bei dem OPTIMED® 52 Programm die Zusammensetzung der speziell entwickelten Shakes, Cremes und Suppen strengen gesetzlichen Vorgaben und ist nicht mit handelsüblichen Produkten vergleichbar.

Nur wenige Anbieter erfüllen das hohe Niveau der Anforderungen an diese spezielle Rezeptur für eine schnelle, effektive und zudem medizinisch sinnvolle Gewichtsabnahme. Sicherheit bietet dir bei OPTIMED® dein persönliches Ärzte-Team – gerne berät und unterstützt es dich bei der Auswahl dieser Spezialprodukte mit hohem medizinischem Anspruch für optimale Wirksamkeit.

Ernährungscoaching – Wohlfühlkurs lecker-leicht gemacht

Effektiv Abnehmen und dann das neue Wohlfühlgewicht halten, das ist das Ziel. Wie einfach und köstlich das geht und wie du mit der richtigen Bewegung deine Fettverbrennung zusätzlich ankurbeln kannst, all das erfährst du im Ernährungscoaching.

Freu dich auf Wohlfühlgenuss pur – und gemeinsame Kochabende, an denen ihr kulinarische Highlights zaubert und die Geheimnisse der OPTIMED® Küche entdeckt.

Gesunde und figurbewusste Ernährung, die schmeckt und in dein Leben passt – das ist OPTIMED®.

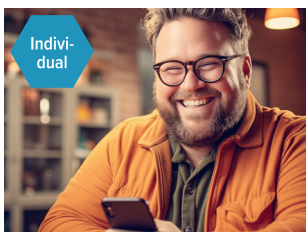


Wir haben den passenden Kurs – auch für deine Ziele



16 Wochen Programm

Das OPTIMED® 16 Programm ist genau das Richtige für dich, wenn dein BMI zwischen 27 und 34 liegt. Der Clou: Je nach individuellem Ziel kannst du ihn sogar auf bis zu 6 Monate ausweiten.



Individual Programm

Das OPTIMED® Individual Programm ist perfekt für dich, wenn du zeitlich flexibel bleiben möchtest und nicht regelmäßig an den Gruppenterminen teilnehmen kannst.



Nachsorge Programm

Wenn du dein Wohlfühlgewicht erreicht hast, sind wir natürlich gerne weiterhin für dich da. Hier erhältst du die optimale Unterstützung für ein Leben im Gleichgewicht.



Weitere Informationen auf unserer Website

www.optimedprogramm.de/page/abnehmen

Du möchtest das OPTIMED® 52 Programm starten? Los geht's!

1 Infogespräch im Adipositas-Therapie Center

Im ersten Schritt erhältst du im Adipositas-Therapie Center wichtige Informationen über Programmablauf, Kostenstruktur und mögliche Bezuschussung durch die Krankenkasse.

Wusstest du, dass das OPTIMED® 52 Programm in 2024 gemäß §43 als erstattungsfähig klassifiziert wurde?

Das multimodale Therapieprogramm zur Gewichtsreduktion bei Adipositas wurde einer umfassenden Prüfung unterzogen mit dem Ergebnis, dass alle Anforderungen inhaltlich erfüllt sind.

Sprich mit deiner Krankenkasse und kläre, ob die Kosten übernommen werden.

2 Besuch bei deinem Hausarzt

Du gibst deinem Hausarzt die vom Therapiezentrum erhaltenen Unterlagen zum Programm. Er bescheinigt dir mit einem Attest, dass dein Übergewicht mit den eventuellen Begleiterkrankungen im Rahmen eines interdisziplinären Programms zu reduzieren ist.

3 Besuch im Adipositas-Therapie Center

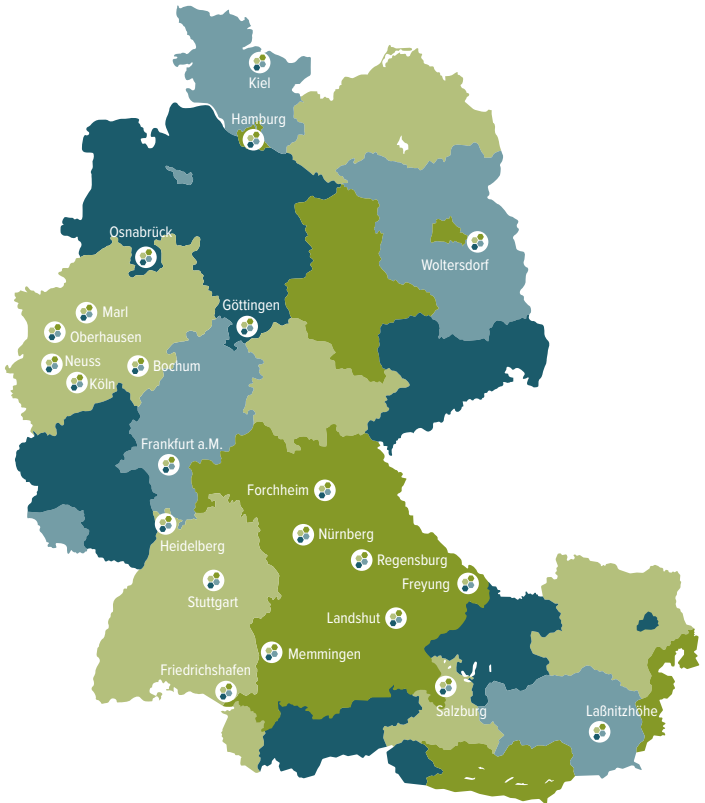
Es wäre wünschenswert, wenn du alle wichtigen Unterlagen mitbringst:

- ✓ Den unterschriebenen OPTIMED® Behandlungsvertrag
- ✓ Das ärztliche Attest
- ✓ Evtl. die Kostenbewilligung deiner Krankenkasse

4 Gruppenstart

Deine Programmleitung klärt mit dir die formalen und organisatorischen Fragen.

Das OPTIMED® Center in deiner Nähe
findest du gleich hier:



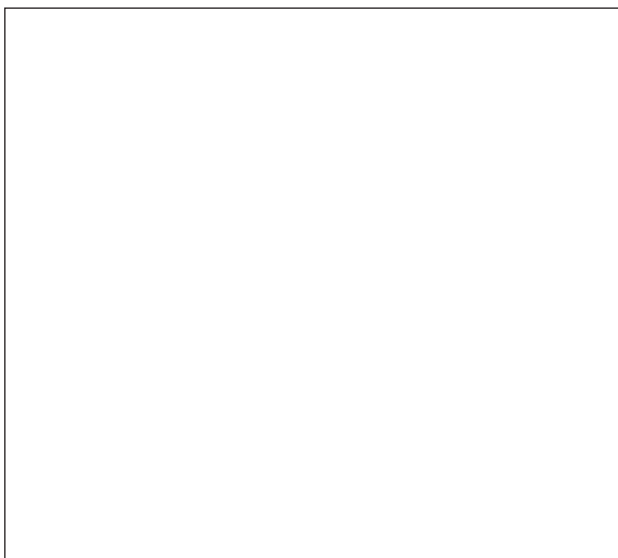
Kontaktiere uns einfach:

☎ 0 800 100 16 35

✉ info@optimedprogramm.de

Wir informieren und
beraten dich gerne

Stempel deines Adipositas-Therapie Center



B-101300-449 / 01.25 © Copyright 2025. Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Dokumentes sind urheberrechtlich geschützt.



Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH
Baseler Straße 46 | 60329 | Frankfurt am Main | Deutschland
Tel.: +49 (0) 69 / 66 71 0
E-Mail: infotelefon.healthcare@de.nestle.com
Web: www.nestlehealthscience.de