

Warum ein langfristiges Gewichtsmanagement?

Viele Wege führen zum Ziel – und jeder hat ein anderes!

Das Ziel kann zum Beispiel eine weitere Gewichtsabnahme sein oder, bedingt durch neue Lebensumstände eine **Ernährungsberatung**.

Sie wollen nach einer Verletzung oder Babypause wieder Ihre Bewegung steigern und brauchen einen Motivationsstüßer? Dann ist **ZEPSport** ein guter Einstieg.

Sie haben Fragen zu medizinischen Themen? Dann kommen Sie in die ernährungsmedizinische **Sprechstunde!**

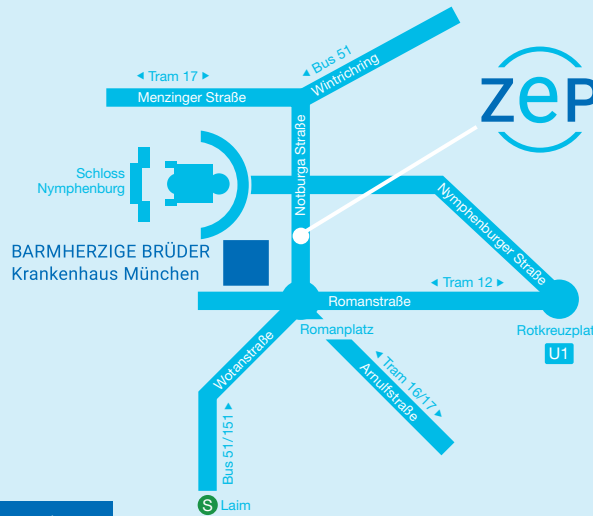
Stress in der Arbeit macht Ihnen gerade das Leben schwer? Dann empfehlen wir ein Coaching oder eine **Verhaltenstherapie**.

Wir wissen aus wissenschaftlichen Untersuchungen, dass die Maßnahmen einer langfristigen Gewichtsstabilisierung oder weiteren Gewichtsreduktion immer die Aspekte der Ernährungs- und Bewegungstherapie, der medizinischen Betreuung und der Verhaltenstherapie umschließen müssen. Deshalb bieten wir einen bunten Baukasten frei kombinierbarer Angebote an – passend zu Ihrer Situation und zeitlich unabhängig buchbar!

NUR WER SEIN ZIEL KENNT, FINDET DEN WEG



Ihr Weg zu uns



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER:

BARMHERZIGE BRÜDER Krankenhaus München
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Notburgastraße 10, 2. Stock, 80639 München
Tel. 089 1797-2029
zep@barmherzige-muenchen.de
www.zep-muenchen.de

ANFAHRT

- S-Bahn bis Laim, dann die Omnibuslinien 51 oder 151 bis Romanplatz
- Straßenbahnlinie 16 oder 17 bis Romanplatz (auch ab Hbf)
- Omnibuslinie 51 ab Moosach Bahnhof oder Buslinie 151 ab Westfriedhof bis zum Romanplatz
- U1 bis Rotkreuzplatz, dann die Straßenbahnlinie 12 bis Romanplatz

zEP CARE



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

Unser Therapie-Baukasten

Wie funktioniert der Baukasten?

Sie suchen sich Angebote aus unserem Spektrum aus, die Sie interessieren und die Ihnen in Ihrer Situation weiterhelfen. Die Angebote können zeitgleich oder auch versetzt genutzt werden. Gerne stehen wir Ihnen als Experten zur Seite und planen mit Ihnen gemeinsam Ihr persönliches Gewichtsmanagement.

BEISPIEL 1

Was	Warum
Wiege-Abo	Sie kommen einmal die Woche zum Wiegen.
BIA Messung	Wir messen Ihren aktuellen Körperzustand (Muskulatur, Grundumsatz und Körperfett).
Erster Termin in der Ernährungsberatung (50 Minuten)	Wir besprechen Ihr Ernährungsprotokoll und geben Ihnen neue Impulse bei der Nahrungsauswahl und -zusammensetzung.
Zweiter Termin in der Ernährungsberatung (30 Minuten)	Zwei Wochen später besprechen wir, ob Sie wieder in der Spur sind oder was Sie zusätzlich an Unterstützung benötigen

BEISPIEL 2

Was	Warum
Verhaltenstherapie	Stress in der Arbeit, mit der Familie oder ein Schicksalsschlag wirft Sie gerade aus der Bahn? Ein einzelner Gesprächstermin kann Ihnen neue Lösungsansätze aufzeigen
ZEPSport	Aufgestautes abbauen z.B. mit Fighting Fit oder besser zur Ruhe kommen durch Yoga?

BEISPIEL 3

Was	Warum
Erster Termin in der Ernährungsmedizinischen Sprechstunde	Orientierungsgespräch mit unserem ZEP Arzt und der Ernährungsberatung um eine Strategie festzulegen
Zweiter Termin in der Ernährungsmedizinischen Sprechstunde (4 Wochen später)	Was hat geklappt? Wo hapert es noch? Bei einem weiteren Gespräch mit dem ZEP Arzt und der Ernährungsberatung können die ersten Umsetzungen besprochen werden.
Dritter Termin in der Ernährungsmedizinischen Sprechstunde (4 Wochen später)	Besprechung und weitere Planung

BEISPIEL 4

Was	Warum
Wiege-Abo	Sie kommen einmal die Woche zum Wiegen
ZEPKochen	Sie holen sich neue Inspiration und Lust auf Kochen und neue Gerichte.
ZEPSport	Gruppensport kann helfen, ein Motivationstief zu überwinden. Dafür ist eine Zehnerkarte oft schon ausreichend. Zudem hilft Bewegung die Sättigung zu regulieren und gibt ein tolles Körpergefühl.

BEISPIEL 5

Was	Warum
Termin in der Ernährungsmedizinischen Sprechstunde	Sie haben trotz konservativer Therapie noch oder wieder hohes Gewicht? Hier kann vielleicht eine OP eine Möglichkeit sein. Unser Ernährungsmediziner klärt sie ausführlich darüber auf.

Baukasten Einzelangebote

- **Einzelgespräch Verhaltenstherapie**
- **Einzelgespräch Ernährungsberatung**
- **Ernährungsmedizinische Sprechstunde**
- **ZEPSport Einzeltraining**
- **ZEPKochen Einzelkochen** (mind. 2 h)
- **„Wiege-Abo“**
- **BIA-Messung**
- **Adipositaschirurgie**
- **ZEPmax-vari**

Baukasten Gruppenangebote

- **ZEPmax-plus**
detailliertes multimodales Programm mit der Möglichkeit einer weiteren Formulaphase
- **ZEPKochen**
- **ZEPSport**
- **SHG Selbsthilfegruppe Adipositas** (kostenlos)
- **ZEPmax**

Weitere Informationen und Anmeldung nach Absprache mit dem ZEP Organisationsteam.
Infos finden Sie auf unserer Website

