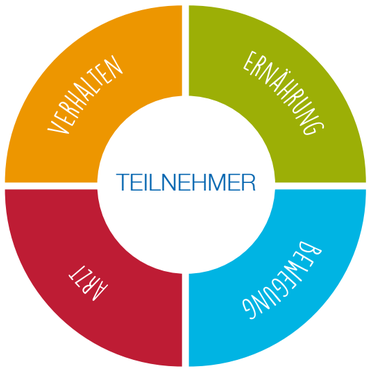
Mit all unserer Erfahrung und Expertise haben wir das innovative und moderne Gewichtsreduktionsprogramm ZEPmax-vari nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinien entwickelt. Es handelt sich um ein interdisziplinäres, multimodales halbjähriges Programm zur schnellen, sicheren und nachhaltigen Gewichtsabnahme.



Der Patient wird ein halbes Jahr lang hindurch von einem professionellen Team aus Ernährungsmedizinern, Ernährungsfachkräften, Psychologen und Bewegungstherapeuten betreut. Durch diese ganzheitliche Therapie aus medizinischer Betreuung, Ernährungscoaching, Bewegungs- und Verhaltenstherapie wird ein durchschnittlicher Gewichtsverlust von ca. 25% des Körpergewichtes im Therapiezeitraum erreicht.

Speziell abgestimmte Nachsorgeprogramme sichern die Nachhaltigkeit des Therapieerfolges.

Aufbau des Programms

Das Einzelprogramm umfasst 26 Wochen, in denen sich der Teilnehmer wöchentlich abwechselnd zur Verhaltens- oder Ernährungstherapie sowie zum Bewegungsprogramm und zur medizinischen Betreuung im Zentrum einfindet.

Zudem kann sich der Patient bei der Dauer der Formula-Diät zwischen sechs- oder zwölf Wochen Laufzeit entscheiden.

6 ODER 12 WOCHEN

FORMULADIÄTPHASE

In den ersten sechs oder/bis zwölf Wochen wird eine Formuladiät mit 850 kcal eingesetzt. Diese enthält alle erforderlichen Nährstoffe. Der Teilnehmer verspürt keinen Hunger und durch das hohe Energiedefizit wird eine durchschnittliche Gewichtsabnahme von ca. 2 kg pro Woche erreicht.

3 WOCHEN

AUFBAU

Nach der Formuladiätphase erfolgt ein Aufbau der Energiezufuhr. Es wird langsam auf eine kalorienreduzierte Mischkost nach den Empfehlungen der DGE umgestellt. Dabei werden täglich je nach Energiebedarf 1000 bis 1500 kcal aufgenommen.

11 - 17 WOCHEN

GEWICHTSMANAGEMENT

Diese Phase ist die wichtigste und umfassendste im Programm. Hier geht es um die langfristige Stabilisierung des Gewichtsverlustes. Der Teilnehmer lernt sein neues Gewicht durch einen aktiveren Lebensstil und eine vollwertige Ernährung dauerhaft stabil zu halten.

Das medizinische Gewichtsreduktionsprogramm

Das Krankenhaus Barmherzige Brüder München hat seit vielen Jahren einen überregionale bekannten Schwerpunkt im Fach Ernährungsmedizin. Um diesem wichtigen Fachgebiet gerecht zu werden, bieten wir im Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) als Department der Klinik für Innere Medizin I des Krankenhauses Barmherzige Brüder München eine ganzheitliche, individuelle Diagnostik und Therapie an.

Mit unserem mehr als 50-köpfigen interdisziplinären Team aus Ernährungsmedizinern, Ernährungsfachkräften, Psychologen und Bewegungstherapeuten gehören wir aktuell zu den größten ernährungsmedizinischen Zentren in Deutschland und das Zentrum bietet somit durch seine Interdisziplinarität eine optimale Versorgung für ambulante und stationäre Patienten.

LEITUNGSTEAM

Prof. Dr. med.
Christian Rust
Chefarzt
Innere Medizin I

Dipl. oec. troph.
Monika Bischoff
Leitung ZEP

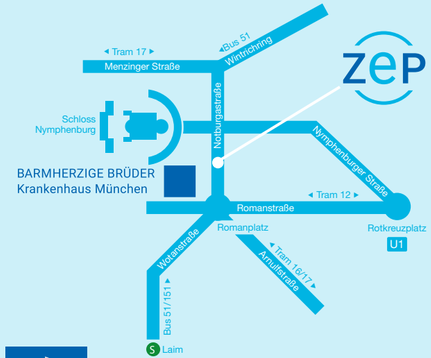
Dr. med.
Gert Bischoff
Leitung ZEP

Katharina Steib
Teamleitung
Psychologie

Elke Zwilling
Teamleitung
ZEPSport

Patrick Arnold
Teamleitung
ZEPSport

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

DAS MEDIZINISCHE GEWICHTSREDUKTIONS-PROGRAMM

Moderne multimodale Adipositastherapie
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

zep max-vari

Sicher sowie professionell Gewicht reduzieren und dauerhaft halten lernen

VERHALTENSTHERAPIE
- 7 Einzelgespräche

BEWEGUNGSTHERAPIE
- 20 Bewegungs- und Sporteinheiten

MEDIZINISCHE BETREUUNG
- 7 - 8 Arzttermine
- 6 - 8 Blutuntersuchungen und Laboranalysen (je nach Dauer der Formula-Diät)
- 3 BIA Messungen (Bestimmung der Fett- und Muskelmasse)
- 26 Kontrolltermine: Gewicht, Blutdruck, Puls, Hüft- und Taillenumfang

ERNÄHRUNGSTHERAPIE
- 11 Einzelberatungsgespräche
- 2 Kochseminare

Verhalten

Während der Verhaltenstherapie (Einzelgespräche) werden Sie Ihr bisheriges Essverhalten reflektieren und verschiedene Methoden und Strategien zum Umgang mit schwierigen Situationen aktiv erlernen.

- Einübung eines flexiblen, kontrollierten Ess- und Bewegungsverhaltens
- Gesunde Strategien der Emotionsregulation
- Genuss statt Konsum
- Rückfallprophylaxe
- Achtsamkeit
- Einfluss von Gedanken
- Stressmanagement
- Aggressionsbewältigung
- Funktion von Gefühlen
- Soziales Umfeld
- Umgang mit wieder ansteigendem Gewicht

Bewegung

Bei der Bewegungstherapie vermitteln speziell geschulte Trainer Übungen und Aktivitäten zur Wiedererlangung der körperlichen Aktivität und Freude am Sport.

- Aufbau einer Grundlagenausdauer
- Steigerung der Alltagsaktivität
- Körpergefühl und Beweglichkeit
- Verbesserung der eigenen Leistung
- Richtige Entspannungs- und Atemtechniken

Arzt

Die ärztliche Betreuung (Einzelbetreuung) garantiert in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt eine sichere und gesunde Gewichtsreduktion.

- Medizinische Eingangsuntersuchung
- Individuelle medizinische Betreuung
- Ggf. Anpassung des Programms an Begleiterkrankungen
- Metabolische Diagnostik
- Verlaufsuntersuchungen

Ernährung

Die Ernährungstherapie (Einzelgespräche) zielt darauf ab, Ihnen die Grundlagen der Ernährung sehr praxisnah zu vermitteln. Das Programm hilft Ihnen dabei Ihre Ernährung dauerhaft und mit Genuss umzustellen.

- Ernährungslehre zu grundlegenden Themen wie z.B. Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Ballaststoffe etc.
- Individualisierte Ernährungsberatung anhand von BIA-Messungen (Energiebedarf)
- Praktische Übungen, z.B. zu den Themen Portionsgrößen und Nährwertangaben
- Erlernen einer neuen Esskultur und Essstruktur
- Tipps für ein langfristiges Gewichtsmanagement
- Genusstraining
- Berücksichtigung spezieller Ernährungsformen