

Kontakt

endokrinologikum Berlin am Gendarmenmarkt
Zentrum für Hormon- und Stoffwechselerkrankungen

Friedrichstr. 76 (Q 207)
10117 Berlin

Terminvereinbarung

Tel.: 030.20 91 56 – 2290
Fax: 030.20 91 56 – 2291
Email: berlin@endokrinologikum.com
www.endokrinologikum-berlin.de

Ansprechpartner Erwachsene

Andreas Frahnw

Leiter Adipositasprechstunde
Facharzt für Innere Medizin

Ansprechpartner Adipositaschirurgie

Dr. med. Oliver Stumpf

Chefarzt Abteilung für Adipositas und metabolische Chirurgie,
Helios Klinikum Berlin-Buch

Ansprechpartner Kinder/Jugendliche

Dr. med. Liesenkötter

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Endokrinologie und Diabetologie

Ansprechpartner BMOP-Kurs

Kathrin Perschke

Diabetesberaterin DDG
Tel: 030.20 91 56 – 2338/2336
Email: kathrin.perschke@amedes-group.com

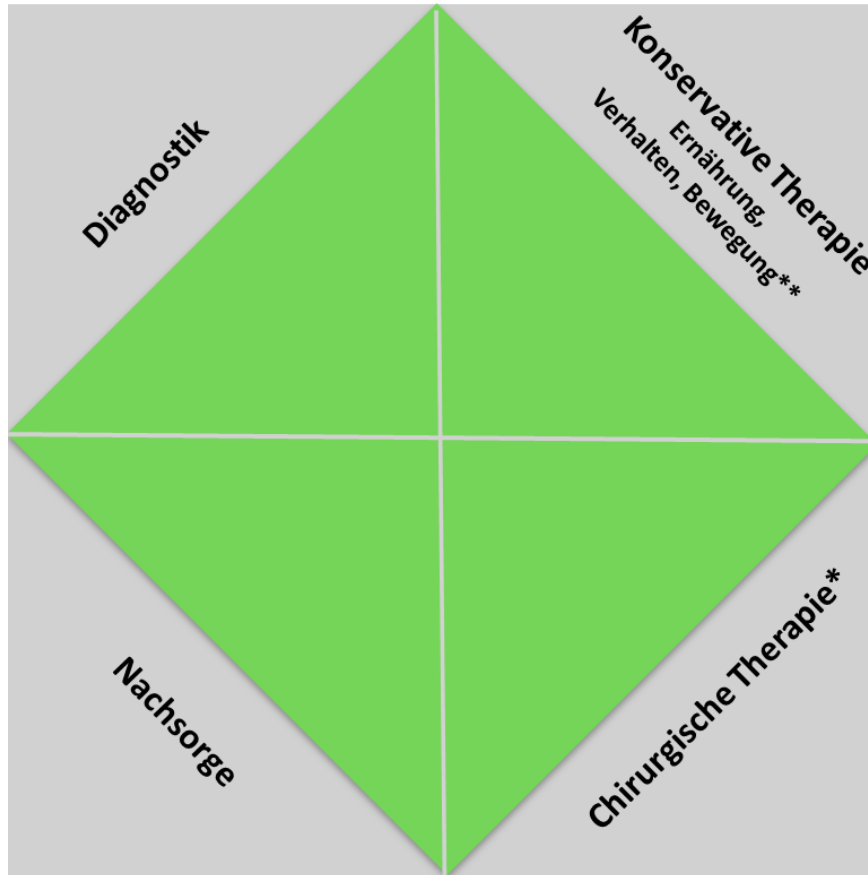
Multimodale Therapie der Adipositas

– Wir helfen bei Übergewicht –

Nächster
Kurs ab
Herbst 2019



Modulares Konzept



Modulares Konzept

1. Diagnostik:

Körperliche Untersuchung und Blutentnahme incl. Zuckerbelastungstest zum Ausschluss einer hormonellen oder stoffwechselbedingten Ursache der Adipositas, Klärung des weiteren Vorgehens.

2. konservative Therapie:

Berliner Multimodales Obesity Programm (BMOP): Gruppen-Kurs mit max. 10 Teilnehmern über 6 Monate, immer mittwochs 17-19 Uhr:

- je 45 min Ernährungs-bzw. Verhaltensberatung
- je 60 min Bewegungstherapie
- 2x BIA-Messung (Körperzusammensetzung)
- 2x Einzel-Ernährungsberatung

mit dem Ziel der dauerhaften Gewichtsreduktion

3. ggf. chirurgische Therapie:

Vorstellung beim bariatrischen Chirurgen zur Klärung der chirurgischen Möglichkeiten.

4. Nachsorge

Klinische und laborchemische Untersuchungen in regelmäßigen Abständen. Vitaminsubstitution/Therapieanpassung.

Berliner Multimodales Obesity Programm (BMOP)

Wenn Sie von massivem Übergewicht betroffen sind (Fachleute sprechen von einem BMI $> 35 \text{ kg/m}^2$) dann ist unser **multimodales Therapiekonzept (MMK)** vielleicht genau das Richtige für Sie.

Wir hoffen, dass dieses Programm zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion führt und somit eine operative Maßnahme verhindern kann. Sollte dies jedoch nicht gelingen, ist die Teilnahme an diesem Programm eine (für die Krankenkassen) wichtige Voraussetzung für die Bewilligung einer operativen Maßnahme.

Was heißt multimodal?

Wir wissen heute, dass eine dauerhafte Gewichtsabnahme nur dann gelingen kann, wenn man an möglichst allen Hebeln – also Bewegung, Ernährung und Verhalten – ansetzt. Alle Hebel bedeutet multimodal. An all diesen Hebeln setzt unser Therapiekonzept am Endokrinologikum Berlin an.

Auch wenn trotz eines solchen Programms schließlich die Entscheidung für eine operative Therapie fällt, so sind die gewonnenen Kenntnisse und Übungen von großer Bedeutung, denn auch im Falle einer Operation sollen Sie sich gesund ernähren und bewegen. Und keine Angst vor der Bewegung! Wir wissen, dass viele von Ihnen schon lange – gerade durch das Übergewicht bedingt – sich nicht mehr gut bewegen können. Unsere Therapeuten sind darauf eingestellt und führen Sie langsam und Ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend an das Programm heran.

Berliner multimodales Adipositas Programm

Wer führt das Programm durch?

Maßgeblich unsere Ernährungsberaterin vom **endokrinologikum Berlin**.

Das Bewegungsprogramm leitet die Fitnesstrainerin Petra Karrasch.

Das Programm steht unter ärztlicher Leitung von Andreas Frahnow.

Bei Einführung und Verabschiedung können auch allgemeine Fragen von unseren Ärzten beantwortet werden

Was kostet mich die Teilnahme?

Der Kurs läuft über ein halbes Jahr und kostet **450 Euro**.

Inbegriffen sind

- die Kosten für die wöchentlichen Gruppentermine,
- 2x BIA-Messung und
- 2 Einzelernährungsberatungen.

Die Kosten sind vorab nach Rechnungserhalt zu bezahlen und können nicht erstattet werden, wenn Sie an den Kursen nicht teilnehmen

Exemplarischer Ablaufplan

Tag	Datum	Ablauf
1		<ul style="list-style-type: none">● Vorstellung/Einführung● Ernährungsberatung● Bewegung in der Gruppe
2		<ul style="list-style-type: none">● Ernährungsberatung● Wiegen/Umziehen● Bewegung in der Gruppe
3		<ul style="list-style-type: none">● Ernährungsberatung● Wiegen/Umziehen● Bewegung in der Gruppe
4		<ul style="list-style-type: none">● Bewegung● Wiegen/● Bewegung
5		<ul style="list-style-type: none">● Einzelberatung /BIA-Messung
..	...	<ul style="list-style-type: none">● ...
25		<ul style="list-style-type: none">● Abschlussgespräch

Ort: Räume des endokrinologikums – Zugang Friedrichstraße 76

Zeit: immer mittwochs 17.00 Uhr bis ca. 19Uhr

Pause zum Umziehen und Wiegen von 17.50-18 Uhr

Bewegung in der Gruppe

Bewegung ist nicht nur der Schlüssel zur Gewichtsreduktion, sondern auch zur Verbesserung der Lebensqualität, der Fitness, des Blutdrucks und der Herz- und Lungenfunktion. So wird Bewegung einerseits empfohlen, um Gelenkbeschwerden vorzubeugen bzw. zu mindern und andererseits, um den Behandlungserfolg zu unterstützen sowie langfristig zu sichern. Konkret wird hierbei empfohlen, wöchentlich 2,5-3 Stunden Ausdauer- und Kraftsport durchzuführen.

Um Sie nach und nach an diese Bewegungsempfehlungen heranzuführen und den Sport möglichst alltagsnah in Ihr tägliches Leben zu integrieren, wurde für Sie im Rahmen unseres Therapiekonzeptes eine Bewegungsgruppe erstellt. Diese richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen Ihres Körpers und ist darauf ausgelegt, Sie auf Ihrem Weg in ein leichteres Leben optimal zu unterstützen und den Therapieerfolg zu sichern.

Hierzu treffen wir uns 1x pro Woche in den Räumlichkeiten des endokrinologikums und führen dort unsere Bewegungsgruppe durch unter Leitung der Fitnesstrainerin Petra Karrasch. B-Lizenz, DOSB Übungsleiterin B

Inhalt

- Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung, Kraft- und
- Ausdauertraining, Dehnungs- und Entspannungsübungen,
- Anleitung zur Eigenübung

Dauer

60 min.; 1x pro Woche; manchmal 90 min

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und ausreichend Wasser mit zu den Gruppenterminen!

Ernährungsberatung/Ernährungsverhalten

Essen und Trinken ist ein sehr wichtiger Teil unserer Lebensqualität, aber oft essen wir auch aus Langeweile, Frust, Gewohnheit oder wegen Heißhunger.

Es gibt unterschiedliche Stoffwechselltypen:

Manche Menschen nehmen trotz viel Essen nicht zu und andere, die „guten Futterverwerter“, speichern alles Überflüssige. Der Zuckerbelastungstest zeigt uns, welcher Stoffwechselltyp Sie sind und daran kann ich Ihnen erklären, warum Sie schneller zu- und langsamer abnehmen als andere. Oft erklärt sich dann auch, warum bestimmte „Diäten“ nicht (langfristig) geholfen haben.

Wir besprechen und probieren aus, mit welchen Lebensmitteln Sie lange satt sind, keinen Heißhunger provozieren und eine sinnvolle Gewichtsabnahme fördern können.

Sie beobachten Ihr Essverhalten und erforschen die Gründe für zu viel oder unkontrolliertes Essen und trainieren neue Verhaltensweisen ein.

Die Beratung führt unsere zertifizierte Ernährungsberaterin Frau Petra Karrasch durch.

Wir freuen uns auf Sie!

Einzelernährungsberatung

Zusätzlich zur Beratung in der Gruppe unterstützt Sie unsere Ernährungsberaterin in zwei individuellen Einzelgesprächen.

Dazu ist ein Ernährungsprotokoll hilfreich (gerne mit Photodokumentation). Wir besprechen Tipps zu einzelnen Lebensmittelgruppen und passen die Ernährungsempfehlungen individuell an Ihren Alltag an.

Feierlichkeiten und kleine, bewusst genossene Süßigkeiten gehören dazu. Auf dem Weg zu Ihrem ganz persönlichen Lebenswandel wollen wir Sie unterstützen.

BIA-Messung

Wir bieten Ihnen eine Bioimpedanzanalyse an (BIA-Messung), mit der wir die Körperzusammensetzung ermitteln und im Verlauf z.B. eine Erhöhung der Muskelmasse und Abnahme der Fettmasse sehen. Die Kosten sind in der Kursgebühr schon inbegriffen.

Dies dient der Aufrechterhaltung der Motivation bei der Einhaltung einer langfristigen Ernährungs- und Bewegungsumstellung.

Adipositaschirurgie

Sollte Ihr Körpergewicht schon so weit angestiegen sein, dass konservative Therapieoptionen für Sie nicht mehr in Frage kommen, dann könnte eine chirurgische Therapie für Sie eine erfolgsversprechende Therapieoption darstellen. Es gibt verschiedene operative Verfahren, die wir Ihnen anbieten können. Alle unterschiedlichen Verfahren müssen mit Ihnen in Ruhe besprochen werden.

Laparoskopischer Schlauchmagen (Sleeve Resection)

Bei der Magenschlauchbildung wird ein großer Teil des Magens entfernt, so dass nur noch ein Schlauch übrig bleibt, so dass deutlich weniger Nahrung aufgenommen werden kann.

Laparoskopischer Magenbypass (Gastric bypass)

Der Magen wird verkleinert (Pouch) und die Nahrungspassage im Dünndarm verändert. Somit können Sie zu jeder Mahlzeit nur eine kleinere Menge Nahrung zu sich nehmen und das Gegessene wird in geringerem Maße aufgenommen.

Laparoskopisches Magenband (Gastric banding)

Ein weiches Band wird um den Magen gelegt, so dass ein kleiner Vormagen entsteht. Dadurch wird die Nahrungsmenge, die Sie auf einmal zu sich nehmen können, reduziert und Sie fühlen sich früher und für längere Zeit satt. Diese Methode wird nicht mehr oft angewendet.

Sollten Sie sich für ein operatives Verfahren entscheiden, dann wird Ihnen unser bariatrischer chirurgischer Konsiliarzt in einem ausführlichen Gespräch die Vor- und Nachteile der operativen Therapie erklären. Außerdem bietet das „Department für Adipositas und Metabolische Chirurgie“ des HELIOS Klinikums Berlin-Buch jeden letzten Montag im Monat um 16 Uhr eine Adipositasvorlesung im Konferenzraum neben der Cafeteria für interessierte Patienten an. An dieser Vorlesung können Sie jederzeit ohne Anmeldung teilnehmen. Im Anschluss erhalten Sie eine Anwesenheitsbestätigung.

Nachsorge

Die Nachsorge nach einem adipositaschirurgischen Eingriff ist sehr wichtig und entscheidend für den Erfolg. Alle Patienten müssen sich regelmäßig in der Adipositassprechstunde Berlin Mitte vorstellen. Dabei wird ihr Gewicht überprüft und ihr Allgemeinzustand kontrolliert. Entscheidend ist, dass es ihnen gut geht und sie keine Beschwerden haben.

Die Gewichtsreduktion nach einem chirurgischen Eingriff darf nicht zu schnell erfolgen. Die Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen ist ein wichtiger Punkt, der beachtet werden muss. Aus diesem Grunde wird ihnen auch regelmäßig Blut entnommen, um ihren Ernährungszustand und Stoffwechselveränderungen zu beobachten.

Nach den Leitlinien der Adipositasgesellschaft wird folgendes Nachsorgekonzept empfohlen.

1. Jahr postoperative Vorstellung alle 3 Monate
2. Jahr postoperative Vorstellung alle 6 Monate

Ab dem 3. postoperativen Jahr reicht eine einmalige Vorstellung aus.

Ihre Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg.