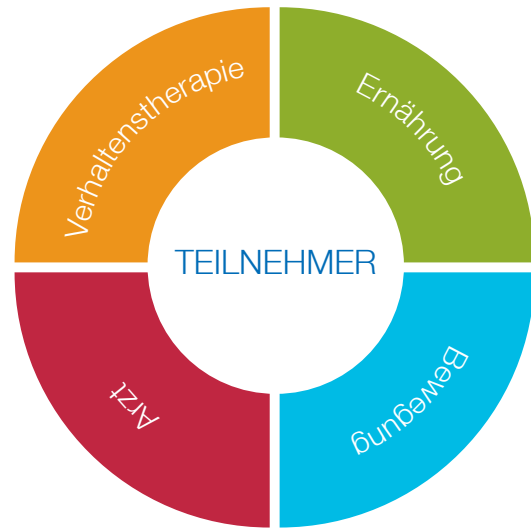


Mit all unserer Erfahrung und Expertise haben wir das hoch innovative und moderne Gewichtsreduktionsprogramm ZEPmax nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinien entwickelt. Es handelt sich um ein interdisziplinäres, multimodales einjähriges Programm zur schnellen, sicheren und nachhaltigen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



Die Patienten werden das ganze Jahr hindurch von einem hochprofessionellen 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 Programm umfasst 52 Wochen, in denen sich die Teilnehmer wöchentlich abwechselnd zur Verhaltens- oder Ernährungstherapie sowie zum Sportprogramm und zur medizinischen Betreuung am Zentrum treffen.

Vor dem Programmstart findet für jeden Teilnehmer eine ausführliche Untersuchung und Anamnese durch den betreuenden Arzt und Verhaltenstherapeuten statt.

2 WOCHEN
12 WOCHEN
3 WOCHEN
35 WOCHEN

START

Vorbereitung und Kennenlernen

FORMULADIÄTPHASE

In den ersten drei Monaten wird eine Formuladiät mit 850 kcal eingesetzt, die den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entspricht und alle Anforderungen des § 14 a der Diätverordnung erfüllt. Zudem enthält diese Formuladiät alle erforderlichen Nährstoffe. Der Teilnehmer verspürt keinen Hunger und durch das hohe Energiedefizit wird eine durchschnittliche Gewichtsabnahme von ca. 2 kg pro Woche erreicht.

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.

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

ABNEHMEN LEICHT GEMACHT

Das Krankenhaus Barmherzige Brüder München hat seit über 20 Jahren einen Schwerpunkt in der Ernährungsmedizin. Um den zunehmenden Anforderungen des Fachgebietes gerecht zu werden, wurde an unserem Krankenhaus das „Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP)“ gegründet.

Die Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM) hat das Krankenhaus Barmherzige Brüder München als eine von nur sechs Akutkliniken in Deutschland mit dem Prädikat „Lehrklinik für Ernährungsmedizin“ ausgezeichnet. Zudem ist das ZEP als „Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin“ durch den Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) zertifiziert.

Mit seinem mehr als 50 köpfigen interdisziplinären Team, bestehend aus Ernährungsmedizinern, Ökotrophologen, Diätassistenten, Psychologen, Bewegungstherapeuten und Administrationskräften, gehört das ZEP aktuell zu den größten ernährungsmedizinischen Zentren in Deutschland. Für seine Arbeit wurde das Zentrum 2016 mit dem Therapiepreis des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner ausgezeichnet.

LEITUNGSTEAM



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

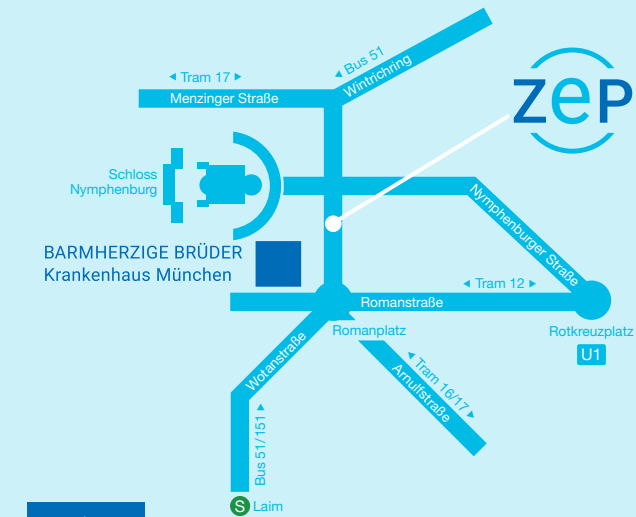


Dipl. oec. troph.
Monika Bischoff
Diätetische
Leiterin ZEP



Dr. med.
Gert Bischoff
Ärztlicher
Leiter ZEP

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

Abnehmen leicht gemacht im ZEP
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

Abnehmen leicht gemacht – Gewicht reduzieren und dauerhaft halten

VERHALTENSTHERAPIE

- 31 Gruppensitzungen
- 3 Einzelgespräche



BEWEGUNGSTHERAPIE

- 47 Bewegungs- und Sporteinheiten
- 3 Leistungstests
- Sportevent



MEDIZINISCHE BETREUUNG

- 20 Arzttermine
- 6 Blutuntersuchungen und Laboranalysen
- 4 BIA Messungen (Bestimmung der Fett- und Muskelmasse)
- 52 Kontrolltermine: Gewicht, Blutdruck, Puls, Hüft- und Taillenumfang



ERNÄHRUNGSTHERAPIE

- 25 Gruppensitzungen
- 2 Einzelberatungsgespräche
- 4 Kochabende



Verhalten

Während der Verhaltenstherapie (Gruppenstunden und 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
- Genuss statt Konsum
- Rückfallprophylaxe
- Achtsamkeit
- Einfluss von Gedanken
- Stressmanagement
- Aggressionsbewältigung
- Funktion von Gefühlen
- Soziales Umfeld
- Umgang mit wieder ansteigendem Gewicht

Bewegung

Bei der Bewegungstherapie (in Kleingruppen) 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
- Trainieren nach dem individuellen Grundumsatz
- 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 (Gruppenstunden und Einzelberatungen) 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
- Gemeinsame Kochabende
- Erlernen einer neuen Esskultur und Essstruktur
- Tipps für ein langfristiges Gewichtsmanagement
- Genusstraining
- Berücksichtigung spezieller Ernährungsformen