



DER BODY MASS INDEX (BMI)

BMI (KG/M²)

Bei dem Krankheitsbild Adipositas handelt es sich um eine chronische Krankheit, bei der die Vermehrung des Körperfettes über das Normalmaß hinaus geht. Es liegt ein erhöhtes Körpergewicht vor. Berechnungsgrundlage ist der Body Mass Index (BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

KATEGORIE	BMI (KG/M ²)
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25 – 29,9
Adipositas Grad I	30 – 34,9
Adipositas Grad II	35 – 39,9
Adipositas Grad III (Morbide Adipositas)	> 40

IHR THERAPEUTENTEAM



Dr. med Franz Immler
Chefarzt der Klinik für
Allgemein- und Visceralchirurgie
Leiter des Adipositaszentrums



Tamara Blatter
Diätassistentin
Koordinatorin des
Gewichtsreduktionsprogramms



Helena Sattler
Psychologin



Tanja Siepermann
Fachärztin für Allgemeinmedizin



Theresa Hege
Sporttherapeutin Männer-Turn-
Gemeinde Wangen (MTG)

Homepage der MTG:
www.mtg-wangen.de

**Oberschwabenklinik
Westallgäu-Klinikum**
Adipositaszentrum
Am Engelberg 29
88239 Wangen

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Kontaktieren Sie uns einfach!

Petra Metzger
Sekretariat Chirurgie
Tel.: 07522 96-1241



Tamara Blatter
Diätassistentin
Tel.: 07522 96-1109

Wann die nächste Infoveranstaltung stattfindet, erfahren Sie telefonisch oder über:
www.oberschwabenklinik.de

Die Oberschwabenklinik gGmbH ist ein leistungsstarker Klinikverbund im Landkreis Ravensburg mit dem St. Elisabethen-Klinikum in Ravensburg, dem Westallgäu-Klinikum in Wangen, dem Krankenhaus Bad Waldsee sowie der Geriatrie Heilig-Geist-Spital in Ravensburg.



PERSÖNLICH.
INNOVATIV.
KOMMUNAL.



LEICHT IN FORM

**ABNEHMEN
UNTER ÄRZTLICHER
KONTROLLE**





LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

EINZELNE PHASEN

DAS PROGRAMM

ÄRZTLICHE NOTWENDIGKEITS- BESCHEINIGUNG

im Adipositaszentrum am Westallgäu-Klinikum in Wangen hat es sich ein multidisziplinäres Therapeutenteam zur Aufgabe gemacht, Sie individuell und leistungsstark zu betreuen. Mit unserem Abnehmprogramm können Sie gemeinsam in der Gruppe überflüssige Kilos hinter sich lassen.

Intensivphase von Woche 1 bis 6
Umstellungsphase von Woche 7 bis 17
Stabilisierungsphase von Woche 18 bis 29

Alle Maßnahmen finden in der Gruppe statt, außer die medizinischen Untersuchungen.

UNSERE ZIELE FÜR SIE SIND:

- Langfristige Gewichtsreduktion und Erhaltung
- Verbesserung des Ess- und Bewegungsverhaltens unter Einbeziehung des persönlichen Umfeldes
- Reduzierung der Energiezufuhr
- Stabilisierung durch eine optimierte Mischkost
- Ausgeglichenheit und Stressregulation erlernen
- Veränderung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls

Zur Vorlage bei der Krankenkasse für das Patientenschulungsprogramm Adipositas für Erwachsene.

PATIENTENANGABEN:

Name Vorname

Straße, Hausnr. PLZ, Wohnort

Geburtsdatum Krankenkasse

Versichertennummer

Das Patientenschulungsprogramm für Erwachsene ist aus folgenden Gründen indiziert:

Adipositas BMI:

andere/weitere Erkrankungen:

Datum, Stempel, Unterschrift des zuweisenden Arztes

DAUER DES PROGRAMMS

In 29 Wochen werden Sie begleitet durch:

- medizinische Untersuchungen
- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Verhaltenstherapie

BEWEGUNGSEINHEITEN

finden zweimal wöchentlich jeweils eine Stunde statt.

VERHALTENSTHERAPEUTISCHE GESPRÄCHE

sind zunächst engmaschiger geplant, werden aber gegen Ende der 14 Treffen mit größeren Abständen stattfinden.

DIE ERNÄHRUNGSTHERAPIE

hat einen ähnlichen Ablauf wie die Verhaltenstherapie. Hinzu kommen zwei praktische Einheiten in einer Lehrküche, in der gemeinsam gekocht wird. Insgesamt sind es 14 Treffen.

ALLE MEDIZINISCHEN UNTERSUCHUNGEN

finden in einem Rhythmus von ca. fünf Wochen statt. Diese dienen der Auswertung für die körperlichen Veränderungen.

DAS ABNEHMKONZEPT

Nach Erhalt eines ausgearbeiteten Speiseplans über sechs Wochen angepasst an eine reduzierte Mischkost erlernen Sie eine gezielte Ernährungsumstellung und erleben dabei eine sehr starke Gruppendynamik in verschiedenen Phasen.

TEILNEHMERZAHL

Die Gruppe besteht aus 6 - 12 weiblichen und männlichen Teilnehmern.