

Konservative Maßnahmen

Wir empfehlen grundsätzlich Patienten mit BMI = 35 bis BMI = 49,9 kg/m² ein strukturiertes konservatives Programm.

Solche Programme bestehen aus mindestens 6 Ernährungsberatungen über 6 Monate und einem regelmäßigen Bewegungsprogramm (2 Einheiten pro Woche / ca. 2h pro Woche).

Dies können Sie bis zu Ihrem Termin in unserer Erstvorstellungssprechstunde beginnen.

✓ Ernährungsberatung

Sie benötigen mindestens **6 Ernährungsberatungen über einen Zeitraum von 6 Monaten**

Vereinbaren können Sie Termine bei qualifiziert ausgebildeten

- Ernährungsberater*innen
- Diätassistent*innen
- Oecothrophologe*innen

Bei der Suche nach entsprechenden Berater*innen, ist Ihnen sicher Ihre Krankenkasse behilflich.

Alternativ finden Sie Adressen zertifizierter Anbieter zur Ernährungsberatung in Wohnortnähe u.a. unter www.vdoe.de, www.vfed.de oder www.vdd.de

✓ Regelmäßig Sport

mindestens 2 Stunden sportliche Betätigung pro Woche über einen Zeitraum von **mindestens 6 Monaten**

(z.B. Fitnessstudio, Hometrainer, eigenes Bewegungsprogramm etc.)

Der Nachweis erfolgt durch Führen eines **Bewegungsprotokolls** über den **gesamten Zeitraum**. Dazu finden Sie auf dieser Homepage unter „Formulare“ ein Blanco – Protokoll zum Download.

Bitte notieren Sie, wie in der Mustervorlage beschrieben, die **Bewegungsart** (z.B. Schwimmen, Laufen, Fahrrad fahren etc.), und die dafür verwendete **Zeit**.

Falls Sie in der Zeit, in der Sie das Protokoll führen, durch eintretende Umstände bei der Durchführung des Bewegungsprogramms verhindert sind, bitten wir Sie, das Protokoll so lange weiterzuführen, bis die fehlende Zeit entsprechend ausgeglichen wurde.

- ✓ Falls unter dem strukturierten konservativen Programm keine ausreichende Gewichtsreduktion erfolgt, kann bei Bedarf eine bariatrische Operation erwogen werden.

Name: Mustermann, Lina Geburtsdatum: 10.11.69

Monat Januar Jahr 2021 Startgewicht 105 kg

	Bewegungs-/Sportart	Dauer
1.		
2.		
3.	walken	60 Min.
4.		
5.		
6.	Schwimmen	1,5 Std.
7.		
8.		
9.	wandern	2 Std.
10.		
11.		
12.	laufen	45 Min.
13.		
14.		
15.	Nordic walking	1,5 Std.
16.		
17.		
18.	Reha Sport	90 Min.
19.		
20.		
21.		
22.	Fahrrad fahren	2 Std.
23.		
24.		
25.	Laufband	30 Min.
26.		
27.		
28.	Fitnessstudio	1,5 Std.
29.		
30.		
31.	Hometrainer	60 Min.

Datum: 31.01.21

Unterschrift L. Mustermann

Gewicht: 103 kg