

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 mindestens 6 Monaten**

Durchgeführt sollten die Termine bei **qualifiziert zertifiziert** ausgebildeten

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

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

Alternativ finden Sie Adressen von **qualifiziert zertifizierten Fachkräften** für Ernährungsberatung 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 kann durch Führen eines **Bewegungsprotokolls** über den **gesamten Zeitraum** erfolgen.

Wie in der Mustervorlage beschrieben, können die **Bewegungsart** (z.B. Schwimmen, Laufen, Fahrrad fahren etc.), die dafür verwendete **Zeit** und das **Datum notiert** werden.

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

Bewegungsprotokoll				
Name	<u>Mustermann, Max</u>		Geburtsdatum	<u>01.05.1989</u>
Monat	<u>August</u>	Jahr	<u>2024</u>	Startgewicht
				<u>118 kg</u>

Art der Bewegung: Schwimmen, Radfahren, Walken...

nicht anerkannt: Treppensteigen, Einkaufen, Hausarbeit, Rasen mähen...

	Datum (tt.mm.jjjj)	Aktivität	Dauer pro Tag in Minuten	Summe pro Woche in Minuten
W o c h e	<u>05.08.2024</u>	<u>Fahrrad fahren</u>	<u>90 Minuten</u>	180 Minuten
	<u>07.08.2024</u>	<u>walken</u>	<u>60 Minuten</u>	
	<u>10.05.2024</u>	<u>laufen</u>	<u>30 Minuten</u>	
W o c h e	<u>12.08.2024</u>	<u>Fitnessstudio</u>	<u>90 Minuten</u>	150 Minuten
	<u>14.08.2024</u>	<u>Hometrainer</u>	<u>30 Minuten</u>	
	<u>17.08.2024</u>	<u>schwimmen</u>	<u>30 Minuten</u>	
W o c h e	<u>20.08.2024</u>	<u>Yoga</u>	<u>60 Minuten</u>	120 Minuten
	<u>22.08.2024</u>	<u>Rehasport</u>	<u>60 Minuten</u>	
W o c h e	<u>26.08.2024</u>	<u>wandern</u>	<u>120 Minuten</u>	210 Minuten
	<u>28.08.2024</u>	<u>Laufband</u>	<u>45 Minuten</u>	
	<u>29.08.2024</u>	<u>Nordic Walking</u>	<u>45 Minuten</u>	

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, die aufgeführten Bewegungseinheiten durchgeführt zu haben

Datum _____ Unterschrift _____ Gewicht _____