

## Ambulante Programme zur Gewichtsreduktion

	Abnehmen leicht gemacht	Ernährungsberatung	M.O.B.I.L.I.S.	Doc Weight
<b>Ansatz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Präventionskurs zur Stoffwechsel- und Gewichtsoptimierung</li> <li>Mit schrittweiser Hinführung zur langfristigen Ernährungsumstellung</li> <li>Leichter und gesunder Weg zum Wohlfühlgewicht ohne zu hungern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuelle Ernährungsumstellung</li> <li>Erreichen des Wunschgewichts</li> <li>Linderung von Symptomen und Beschwerden</li> <li>Folgeerkrankungen vermeiden</li> <li>Nährstoffoptimierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung</li> <li>Prinzip: Verhalten, Bewegung und Ernährung optimieren, um langfristig das Gewicht besser regulieren zu können</li> <li>Das Programm ist Genehmigungsvoraussetzung für eine bariatrische OP seitens der KK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung</li> <li>Wie MOBILIS – jedoch auch für höhere Gewichtsklassen konzipiert</li> <li>Das Programm ist Genehmigungsvoraussetzung für eine bariatrische OP seitens der KK</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ideal für Übergewichtige mit Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes Mellitus Typ II u. a. bestehenden Risiko- und Folgeerkrankungen (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chronisch Erkrankte (Diabetes, chronisch entzündliche Darmerkrankungen)</li> <li>Personen mit Nahrungsmittel-unverträglichkeiten</li> <li>Übergewichtige</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stark Übergewichtige, die bereit sind, ihren Lebensstil engagiert und dauerhaft zu verändern</li> <li>BMI &gt; 30, bis max. 40</li> <li>körperliche Befähigung an einem Bewegungsprogramm teilzunehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adipöse mit einem BMI &gt; 40 oder mit einem BMI zwischen 35 und 40 und einer bestehenden Risiko- und Folgeerkrankung</li> <li>ähnlich wie MOBILIS, nur mit mehr Ernährungseinheiten und Bewegungsbad</li> </ul>
<b>Maximale Gruppengröße</b>	8 - maximal 10	1 Person Einzelberatung	15 bis maximal 18	8 bis maximal 12
<b>Programmdauer</b>	3 Monate Kurs findet wöchentlich statt: Di. 17:00-18:00 Uhr oder Do. 18:00-19:00 Uhr	5 Beratungen Individuelle Terminvergabe	1 Jahr	1 Jahr
<b>Ausschlusskriterien</b>	keine	keine	<ul style="list-style-type: none"> <li>jünger als 18 Jahre</li> <li>BMI &gt; 40</li> <li>Bewegungseinschränkung</li> <li>akute psychiatrische Erkrankung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jünger als 18 Jahre</li> <li>unzureichende körperliche Leistungsfähigkeit</li> </ul>
<b>Kursleiter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zertifizierte Diätassistenten und Öcotrophologen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zertifizierte Diätassistenten und Öcotrophologen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportlehrer/Sportwissenschaftler</li> <li>Psychologen/Dipl.Pädagogen</li> <li>Diätassistenten/Oecotrophologen</li> <li>Allgemeinmediziner/Internist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportlehrer/Sportwissenschaftler</li> <li>Psychologen/Dipl.Pädagogen</li> <li>Diätassistenten/Oecotrophologen</li> <li>Allgemeinmediziner/Internist</li> </ul>
<b>Nachbetreuung</b>	ja	ja	ja	ja
<b>Kursgebühr</b>	Eine Kostenerstattung der Krankenkasse ist möglich	Eine Kostenerstattung der Krankenkasse ist möglich	785,00 € Eine Kostenerstattung der Krankenkasse ist möglich	1791,00 € Eine Kostenerstattung der Krankenkasse ist möglich