

Wie nehme ich Kontakt auf?

Zentrumskoordinatorin:

Jessica Schraml

M. Sc. Ernährungsmedizin
Ernährungsberaterin/VDOE
Telefon 09281 98-3818
Telefax 09281 98-2391
jessica.schraml@sana.de



Anne Frehse

Diätassistentin
Telefon 09281 98-3894
Telefax 09281 98-2391
anne.frehse@sana.de



Sprechzeiten zur Terminvereinbarung:

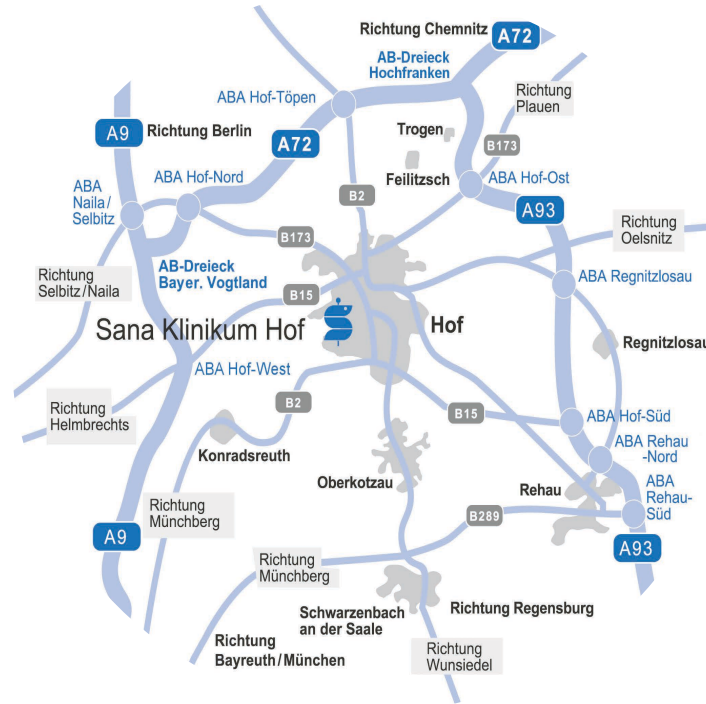
Montag bis Donnerstag, 9:00 bis 14:00 Uhr

Postanschrift:

Sana Klinikum Hof GmbH
Adipositaszentrum
Eppenreuther Straße 9
95032 Hof

Hier gelangen Sie direkt zu den Webseiten
des Adipositaszentrums Hof

Einfach den nachfolgenden QR-Code scannen.



So erreichen Sie uns

Autobahnausfahrten:

A9 Hof-West, A72 Hof-Nord, A93 Hof-Ost, A93 Hof-Süd

Bundesstraßen:

B2, B15, B173

Busverbindungen:

Haltestelle Anspann/Klinikum Linien 1502, 1503 und 1508

Ab dem Ortseingang von Hof ist der Weg zum Klinikum
ausgeschildert. Vor dem Klinikum stehen Parkplätze zur
Verfügung.

Sana Klinikum Hof GmbH
Eppenreuther Straße 9
95032 Hof

Tel. 09281 98-0
Fax 09281 98-2735
skh-info@sana.de
www.sana.de/hof

Sana Klinikum
Hof



Impressum
Herausgeber:
Sana Klinikum Hof GmbH
Eppenreuther Straße 9
95032 Hof
Satz: JuRo, Sana Klinikum Hof
Titelbild: © Adobe Stock: Racle
Fotodesign:
Bilder: © Adobe Stock: New Africa
Stand: September 2024

Sana Klinikum Adipositaszentrum Hof
Hof



Kursangebot zur Behandlung von Adipositas



Akademisches Lehrkrankenhaus der
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige und Interessenten,

unser Ziel ist es, die Lebensqualität und die Fähigkeit zur Teilhabe am Leben für unsere Patientinnen und Patienten wiederherzustellen, denn für uns steht der Mensch im Mittelpunkt von unserem Adipositaszentrum!

Was ist Adipositas?

Adipositas (auch Fettleibigkeit genannt) ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die durch ein Übermaß an Körperfett gekennzeichnet ist.

Die Einteilung der Adipositas orientiert sich am Body Mass Index (BMI). Der BMI berechnet sich aus dem Quotienten aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat (kg/m^2).

Beispiel: Der BMI einer 1,65 m großen Frau mit 100 kg beträgt $36,7 \text{ kg}/\text{m}^2$, errechnet wie folgt:
 $100 \text{ kg} / (1,65 \times 1,65) \text{ m}^2 = 36,7 \text{ kg}/\text{m}^2$

Je nach Höhe des BMIs wird dann noch in Schweregrade der Adipositas unterteilt.

Ab wann ist man adipös?

Von Adipositas wird dann gesprochen, wenn der BMI $\geq 30 \text{ kg}/\text{m}^2$ ist.

Warum ist Adipositas so gefährlich?

In Deutschland ist aktuell beinahe jeder vierte Mensch von Adipositas betroffen.

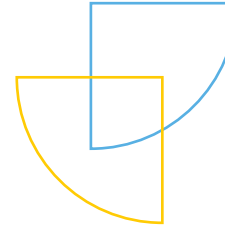
Unbehandelt erhöht die Adipositas das Risiko für schwere gesundheitliche Folgeerkrankungen. Beispiele hierfür sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. Bluthochdruck, Schlaganfall
- Stoffwechselstörungen, z. B. Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen
- Atemstörungen, z. B. Schlafapnoe-Syndrom
- orthopädische Erkrankungen
- Zyklusstörungen, unerfüllter Kinderwunsch
- psychische Erkrankungen

Wie kann Adipositas behandelt werden?

Kurzfristige Diäten führen in den meisten Fällen zu keiner langfristigen Gewichtsabnahme. Häufig treten in Folge des sogenannten Jojo-Effekts erneute Gewichtszunahmen auf, teilweise sogar über das Ausgangsgewicht vor Diätbeginn hinaus.

Das führt zu frustrierenden Erfahrungen mit vorausgegangenen Gewichtsreduktionsversuchen.



Adipositas sollte interdisziplinär, das bedeutet fächerübergreifend, von Ärzten, Ernährungsfachkräften, Psychologen sowie Bewegungsfachkräften behandelt werden.

Ziel der Adipositastherapie ist eine dauerhafte Umstellung des Lebensstils, die zu einer erfolgreichen Gewichtsreduktion und einer anschließenden Gewichtsstabilisierung führt. Je nach Schweregrad der Adipositas kann auch die Durchführung einer chirurgischen Adipositastherapie (z. B. Verkleinerung des Magens) sinnvoll sein.

Wo finde ich Unterstützung bei der Behandlung meiner Adipositas?

Am Sana Klinikum Hof werden verschiedene Programme für Menschen mit Adipositas angeboten.

Ziel der Programme ist es, Patientinnen und Patienten bei der Umstellung des Lebensstils zu unterstützen, sowohl vor und nach einer Adipositaschirurgie als auch zur Vermeidung einer solchen. Bei unseren Kursen werden theoretisches Wissen und praktische Fähigkeiten für die langfristige Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sowie den Umgang mit Stress vermittelt.

Die Programme finden in Kleingruppen statt.

Dauer und Inhalte der Kurse zur Veränderung des Lebensstils (Vermeidung der Adipositaschirurgie, multimodale konservative Behandlung):

In einem Zeitraum von sechs Monaten werden zehn Gruppensitzungen mit folgenden Inhalten durchgeführt:

- Erarbeiten von Motivationsstrategien zur Lebensstiländerung
- Einüben eines flexiblen, aber kontrollierten Essverhaltens
- Grundlagen zur Praxis der Bewegungstherapie
- gesundes Stressmanagement
- Strategien zum langfristigen Erhalt der erreichten Gewichtsabnahme

Begleitend findet eine angeleitete Bewegungstherapie statt.

Wer kann teilnehmen?

Menschen mit Adipositas und Wunsch nach einer Veränderung des Lebensstils, sowohl mit Wunsch einer Adipositaschirurgie als auch ohne diesen.

Wie kann ich teilnehmen?

Die Kurse werden von der AOK Bayern finanziert. Die Teilnahmemöglichkeit für Patientinnen und Patienten anderer Krankenkassen muss im Einzelfall geprüft werden.

Genauere Informationen zu unseren Programmen besprechen wir gerne gemeinsam mit Ihnen am Telefon oder vor Ort.

Die Teilnahmegebühr für unsere Programme wird i. d. R. vollständig oder anteilig nach erfolgreicher Teilnahme von der Krankenkasse übernommen.

