

tauernklinikum.at

TAUERN KLINIKUM



MIT HERZ UND VERSTAND. IM PINZGAU.

LEICHTER LEBEN
MIT DEM TAUERNKLINIKUM.

PATIENTEN . LEICHTER LEBEN



DEM ÜBERGEWICHT DEN KAMPF ANSAGEN.

>> Mit dem Team um Primar Dr. Kai-Uwe Asche

LEICHTER LEBEN.

Übergewicht zieht für die Betroffenen oft handfeste gesundheitliche Schäden nach sich: Herz-Kreislauf-Beschwerden, Bluthochdruck, Diabetes, seelische Probleme und Gelenkbeschwerden – um nur einige davon zu nennen. Adipositas leitet sich vom **lateinischen adeps = Fett** ab. Im Einzelfall muss ausgelotet werden, ob eine konservative und/oder operative Behandlung sinnvoll ist.

Die Abteilung für Allgemein- und Visceralchirurgie des Tauernklinikums unter Leitung von Primar Dr. Kai-Uwe Asche sind Spezialisten für die Organe des gesamten Verdauungstraktes.

Wir beraten Sie gerne!

LEISTUNGSÜBERSICHT.

Das Tauernklinikum bietet ein individuelles, medizinisch geführtes Programm für eine sichere und dauerhafte Gewichtsabnahme. Es ist speziell auf krankhaft übergewichtige Menschen mit einem Body Mass Index von über 40 zugeschnitten.

Ein Team bestehend aus **Ärzten, Psychologen, Dietologen und Physiotherapeuten** begleitet die Patienten professionell in ein „neues, gesünderes Leben“. Außerdem besteht die Möglichkeit des Besuches einer **Selbsthilfegruppe**.

BODY MASS INDEX - BMI ERRECHNEN

$$\text{BMI} = \frac{\text{GEWICHT}_{\text{kg}}}{\text{GRÖSSE}_{\text{(m)}^2}}$$

- BMI = 19 < 25 normal
- BMI = > 25 übergewichtig
- BMI = > 35 Adipositas

UNSERE SPEZIALISTEN.

■ ÄRZTE

Medizinische Eingangsuntersuchung, regelmäßige Arztvisite mit Kontrolluntersuchung, Laborkontrollen etc..

■ DIAETOLOGEN

Abstimmung von Essen und Trinken vor und nach der Operation auf den individuellen Stoffwechsel. Vor der Operation wird zusätzlich noch ein diaetologisches Gutachten erstellt.

■ PSYCHOLOGEN

Während des stationären Aufenthaltes wird eine klinisch-psychologische Beratung und Behandlung angeboten. Vor der Operation ist eine klinisch-psychologische Stellungnahme bezüglich Adipositas-Chirurgie einzuholen.

■ PHYSIOTHERAPEUTEN

Ihre Ansprechpartner rund um das Thema Bewegung.



LEICHTER LEBEN MIT DEM TAUERNKLINIKUM.



7 PUNKTE PLAN.

>> Damit es nicht nur bei
einem Versuch bleibt!

1 PUNKT

TAUERN
KLINIKUM



INFOGESPRÄCHE.

- >> Erstgespräch in der Adipositas Ambulanz des Tauernklinikums.
- >> Erhebung aller medizinischen Daten.
- >> Erörterung der möglichen und nötigen Behandlungen.

LEICHTER LEBEN MIT DEM TAUERNKLINIKUM.



LEICHTER LEBEN MIT DEM TAUERNKLINIKUM.



TAUERN
KLINIKUM



2.
PUNKT

ARZTGESPRÄCHE.

>> Ausführliche Gespräche über formale und organisatorische Details des Programmes.

Außerdem werden Termine für die medizinischen und psychologischen Eingangsuntersuchungen vereinbart sowie Kontaktadressen für diaetologische und psychologische Vorgespräche (intra- und extramural) vergeben.

3 PUNKT

TAUERN
KLINIKUM



SELBSTHILFEGRUPPE.

>> Einmal im Monat treffen sich Betroffene und Interessierte im Rot-Kreuz-Raum des Tauernklinikums, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Mit dabei sind auch immer wieder Chirurgen, Allgemeinmediziner und Psychologen.

LEICHTER LEBEN MIT DEM TAUERNKLINIKUM.

ADIPOSITAS SELBSTHILFEGRUPPE ZELL AM SEE

■ **SHG jeden dritten Mittwoch im Monat**

Tauernklinikum Zell am See im Rot-Kreuz-Raum

Kontakt: Heidi Hopfgartner

t +43 664 28 28 310, www.adipositas-shg.at

HTER LEBEN MIT DEM TAUERNKLINIKUM.

**TAUERN
KLINIKUM**



4 PUNKT

2 - 3 MONATIGE VORBEREITUNGSPHASE.

>> Um auf die Operation optimal vorbereitet zu sein, muss das Erlernte gemeinsam mit unseren Spezialisten der Disziplinen umgesetzt werden.

Alte Verhaltensmuster werden über Bord geworfen und Schritt für Schritt neu gebildet.

5. PUNKT

TAUERN
KLINIKUM



FIT DURCH BEWEGUNG.

>> Ein weiterer Baustein zum Erfolg für die Reduktion des Körpergewichtes ist ein Aktiv-Mix aus Ausdauer-, Krafttraining und Alltagsbewegungen – gemeinsam mit dem Team der Tauerntherapie.

>> www.tauerntherapie.at

LEICHTER LEBEN MIT DEM TAUERNKLINIKUM.



LEICHTER LEBEN MIT DEM TAUERNKLINIKUM.



6 PUNKT

DIE OPERATION.

>> Die Art der Operation ist von vielen Faktoren abhängig. Entscheidend sind die Voruntersuchungen. Der Chirurg bespricht das ausführlich mit Ihnen.

Varianten: Schlauchmagen-Operation zur Verkleinerung des Magenvolumens (Sleeve-Gastrektomie), Magenbypass-Operation oder auch „Minibypass“.

5 - MONATIGE STABILISIERUNGSPHASE.

>> Weitere Gewichtsreduktion durch Verinnerlichung des neu erlernten Ess- und Bewegungsverhaltens.

Diese Phase sichert den nachhaltigen Erfolg durch individuelle Einzelbetreuung (Medizin, Ernährung, Bewegung, Psychologie) und Selbsthilfegruppe.



ÜBERGEWICHT AUS PSYCHOLOGISCHER SICHT.

FAKTOREN FÜR ÜBERGEWICHT ODER ADIPOSITAS

- Genetisch
- Soziokulturell
(z.B. Abnahme der körperlichen Aktivität)
- Psychosozial - individuelle biographische Merkmale und emotionale Befindlichkeit oder dysfunktionale Stressverarbeitungsstrategien

Psychotherapeutische/klinisch-psychologische Beratung und Behandlung während des gesamten Prozesses unterstützt Sie dabei, Entscheidungen zu reflektieren, Ihren Selbstwert zu stärken und wirksame Strategien zu entwickeln.

FIT DURCH BEWEGUNG



Allgemeine Empfehlungen für ein Minimum an Bewegung lauten: Drei Sporteinheiten pro Woche, möglichst nicht an aufeinander folgenden Tagen. Zusätzlich Spaziergänge oder Radtouren. Jede Bewegungsinsel sollte mindestens 30 Minuten dauern.

KRAFTTRAINING



Kraftsport verändert die Körperzusammensetzung positiv: „Muskeln statt Fett“ stabilisieren die bei Übergewicht stark belasteten Gelenke und sorgen für einen Anstieg des Kalorien-Grundumsatzes.



Vorsicht: Übertreiben Sie das Training zu Anfang nicht. Lassen Sie sich professionell betreuen.

FIT DURCH BEWEGUNG



AUSDAUERTRAINING



Herz und Kreislauf werden gestärkt, der allgemeine Gesundheitszustand verbessert sich. Zudem wirkt Kardiosport hohem Blutdruck entgegen, verbessert den Cholesterinspiegel und wirkt auch positiv auf Typ 2-Diabetiker.

ALLTAGSBEWEGUNG



„Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!“ Daher gilt es, die Chancen des Alltags zu nutzen, um fit und gesund zu bleiben. Verwenden Sie die Stiege statt Lift oder Rolltreppe. Gehen Sie kurze Strecken zu Fuß.

Viel Spaß und Erfolg!

MEHR LEBENSQUALITÄT UND WENIGER MEDIZINISCHE RISIKEN DURCH WENIGER GEWICHT.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN.

Zusatz- und Alternativangebote zur Vor- und Nachsorge:

Salzburger Gebietskrankenkasse:

t +43 662 8889 8125

m ernaehrung@sghk.at

- Monatliche Beratung in den Außenstellen (Zell am See)
- Broschüren zum Download
- Ernährungspyramide
- Online Ratgeber
- Bewegungsangebot

Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft:

www.sva.or.at

- SVA Ernährungscamps
- Abnehmprogramm SVA Is(s)t-Gesund
- REVAN - Richtig essen von Anfang an

SIE HABEN FRAGEN?

>> WIR BERATEN SIE GERNE

MIT HERZ UND VERSTAND. IM PINZGAU.

Allgemeine Chirurgische Ambulanz

Tauernkliniken GmbH

5700 Zell am See, Paracelsusstraße 8

Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr

t +43 6542 777 2211