

# Wie nehme ich Kontakt auf?

## Kontakt

Dr. Sandra Schild (Dipl. Ern. Wiss.)

Telefon: 07071 29-85609 (Mi, Do 9-14 Uhr)

viadukt@med.uni-tuebingen.de

## Postanschrift

Universitätsklinikum Tübingen

Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Dr. Isabelle Mack, Bereichsleitung

Ernährung und Gewichtsregulation in Klinik und Forschung

Osianderstraße 5, 72076 Tübingen

Verantwortliche Abteilungen für VIADUKT am UKT:

Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

(Prof. Dr. med. S. Zipfel)

Abteilung Sportmedizin

(Prof. Dr. med. A. Niefß)

# Wo finden die Kurse statt?

Universitätsklinikum Tübingen

Kliniken Berg

Gesundheitszentrum (GZT), Gebäude 480,

Hoppe-Seyler-Straße 6, 72076 Tübingen

Die Gruppensitzungen finden in Räumlichkeiten der Psychosomatischen Tagesklinik auf der Ebene 6, die Bewegungstherapie in Räumlichkeiten der Sportmedizin auf den Ebenen 6 und 10 im Gesundheitszentrum statt.

# Lageplan Gesundheitszentrum



Das Gesundheitszentrum am Universitätsklinikum Tübingen



Medizinische Universitätsklinik

Abteilung Innere Medizin VI

Psychosomatische Medizin und

Psychotherapie

# Kursangebote zur Adipositasbehandlung



© Universitätsklinikum Tübingen 2019; Fotos: Verena Müller



Universitätsklinikum  
Tübingen

## Was ist Adipositas?

Adipositas (Fettleibigkeit) ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die durch ein Übermaß an Körperfett gekennzeichnet ist. Eine Person ist dann adipös, wenn der Body Mass Index (BMI) über 30 kg/m<sup>2</sup> ist. Der BMI ist der Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat (kg/m<sup>2</sup>).

Beispiel: Der BMI eines 1,85 m großen Mannes mit 120 kg beträgt 35,1 kg/m<sup>2</sup>, errechnet wie folgt:  
 $120 \text{ kg} : (1,85 \times 1,85) \text{ m}^2 = 35,1 \text{ kg/m}^2$

Je nach Höhe des BMIs wird dann noch in weitere Schweregrade unterteilt. Unbehandelt erhöht die Adipositas das Risiko für gesundheitliche Folgeerkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Herzerkrankungen und Fettstoffwechselstörungen.

## Wie kann Adipositas behandelt werden?

Es hat sich gezeigt, dass kurzfristige Diäten zu keiner stabilen Gewichtsabnahme führen. Viele Betroffene haben oft frustrierende Erfahrungen mit vorausgegangenen Gewichtsreduktionsversuchen hinter sich.

Die Adipositas wird fächerübergreifend von Ärzten, Psychologen, Ernährungswissenschaftlern und Sporttherapeuten behandelt. Dabei wird eine dauerhafte Umstellung des eigenen Lebensstils angeregt damit erfolgreich Gewicht abgenommen und langfristig gehalten werden kann. Je nach Schweregrad der Adipositas kann auch die Durchführung einer Adipositaschirurgie (z.B. Verkleinerung des Magens) sinnvoll sein.



## Wo finde ich eine Adipositasbehandlung für mich?

Am Universitätsklinikum Tübingen werden Therapieprogramme für Patienten mit Adipositas durchgeführt. Ziel der VIADUKT-Programme ist es, Patienten bei der Umstellung des Lebensstils zu unterstützen, sowohl vor und nach einer Adipositaschirurgie als auch zur Vermeidung der vorig genannten. Bei diesen Kursen werden theoretisches Wissen und praktische Fähigkeiten für die langfristige Veränderung Ihrer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sowie Ihres Umgangs mit Stress vermittelt.

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

In einem Zeitraum von 6 Monaten werden 10 Gruppensitzungen mit folgenden Inhalten durchgeführt:

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

Begleitend findet eine angeleitete Bewegungstherapie statt.

## Wer kann teilnehmen?

Als Patient mit Adipositas und Wunsch nach einer Veränderung des Lebensstils mit und ohne Operationswunsch oder nach erfolgloser Adipositaschirurgie können Sie an unseren Programmen teilnehmen.

## Wie kann ich teilnehmen?

Die Kurse richten sich vorrangig an AOK-Patienten, die Teilnahmeöglichkeit für Patienten anderer Kassen wird im Einzelfall geprüft. Genaue Details zu Ihrer Situation und Informationen zu unseren Programmen besprechen wir gerne gemeinsam mit Ihnen am Telefon. Die Teilnahmegebühr für die Schulungsprogramme wird i.d.R. völlig oder anteilig nach erfolgreicher Teilnahme von der Kasse übernommen.