

Informationsmappe

Das Multimodale Therapiekonzept (MMK)



Knappschaft Kliniken Vest GmbH
Prof. Dr. med. Martin Büsing
Direktor der chirurgischen Klinik I
Chefarzt der Klinik für Adipositas- und Metabolische
Chirurgie, Plastische-Rekonstruktive Chirurgie
Dorstener Str. 151
45657 Recklinghausen

Stand: 11.08.2025

Ablauf zur Bereitstellung notwendiger Unterlagen für eine adipositas-chirurgischen Operation

Antragsschreiben	Seite 11	2 Seiten Vordruck mit Ihren Eck-/Stammdaten abschreiben
Befürwortungsschreiben	Seite 13	Hausarzt und/oder Orthopäde, Diabetologe, Gynäkologe, Lungenfacharzt, Endokrinologe
Magenspiegelung	Seite 13	umgehend einen Termin besorgen
Psychosomatisches Gutachten	Seite 14	Umgehend einen Termin besorgen, siehe Liste Kooperationspartner
Aktuelles Blutbild	Seite 14	TSH und Cortisol müssen normwertig sein
Ernährungsberatung	Seite 16	siehe Liste Kooperationspartner oder unter www.dge.de / www.vdd.de / www.vdoe.de / www.vfed.de nach zertifizierten Ernährungsberatern in Ihrer Nähe
Ernährungsprotokoll	Seite 18	4 Wochen(2 Wochen bei Primärindikation) Protokoll gegen Ende der Dauer des MMK's
Bewegungsprotokoll	Seite 20	Ab sofort <u>mind. 3 Std/Woche</u> , 1 Einheit <u>mind. 30 Minuten</u>
SHG / Erstis	Seite 22	Bescheinigungen beim Zweitgespräch, bitte Termine der Teilnahme mitbringen
		in obiger Reihenfolge sortieren und zwei Wochen vor Zweittermin per Mail an sabrina.frisch@knappschaft-kliniken.de senden
Selbsthilfegruppe (SHG)		5-malige Teilnahmen erforderlich, Termine werden in der Facebookgruppe unter „Veranstaltungen“ bekannt gegeben. über Facebook: Bitte schicken Sie hierfür <u>Frau Sabrina Frisch</u> eine Freundschaftsanfrage und eine <u>persönliche Nachricht</u> , um in der Online-Selbsthilfegruppe aufgenommen zu werden. Alle weiteren Infos erhalten Sie dort
Alternative zur Facebookgruppe SHG		https://www.adipositasverband.de/shg-finden/ https://www.adipositas-selbsthilfe.de/
Erstis-Treffen		2-malige Teilnahme erforderlich, in der Facebookgruppe, z Zt. jeden zweiten Montag im Monat 20:30 Uhr
Zweitgespräch		Kontrolle Ihrer Unterlagen im Original auf Vollständigkeit, bitte keine Prospekthüllen , Festsetzung des OP-Termins
Flüssigphase	Seite 25	Anleitung zur Durchführung

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefonnummern und Erreichbarkeiten	4
Sprechstunden	5
1. Antragsschreiben.....	11
2. Befürwortungsschreiben vom Haus-/Facharzt.....	13
3. Magenspiegelung.....	13
4. Aktuelle Blutwerte	14
5. Psychosomatisches Gutachten.....	14
6. Ernährungsberatung	16
7. Ernährungsprotokoll.....	18
8. Bewegungsprotokoll.....	20
9. Selbsthilfegruppe.....	22
Weitere Kooperationspartner	23
Die Operationsvorbereitung	25

Wichtige Telefonnummern und Erreichbarkeiten

Mitarbeiter/ Abteilung	Telefonnummer/ E-Mail	Erreichbarkeit
Sekretariat Prof. Büsing Frau Heitkamp Frau Dragunski	Tel: 02361- 56 31 01 Fax: 02361- 56 31 97	Mo – Do 8:00 - 16:00 Uhr Fr 8:00 - 14:00 Uhr
Adipositascoordination* Frau Frisch Bariatrische Assistentin	Tel: 02361- 56 83 155 sabrina.frisch@knappschaft-kliniken.de	Mo – Fr 8:15 - 14:15 Uhr
Ernährungsberatung* Frau Mrotzek Diätassistentin	Tel: 02361- 56 83 123 claudia.mrotzek@knappschaft-kliniken.de	Termine nach Vereinbarung Mo- Do 8:00 - 16:00 Uhr Fr 8:00 - 15:00 Uhr
Frau Mill Dipl. Oecotrophologin	Tel: 02361- 56 83 129 stefanie.mill@knappschaft-kliniken.de	Mo- Fr 8:00 – 12:00 Uhr
Herr Klewitz Oecotrophologe B. Sc. zusätzlich chir. Abrechnung	Tel: 02361- 56 3 102 Tel: 02361- 56 83 139 niko.klewitz@knappschaft-kliniken.de	Mo- Fr 8:00 – 15:00 Uhr
Chirurgische Ambulanz Frau Bugsel Frau Pelster	Tel: 02361- 56 31 07 Fax: 02361- 56 31 98	Mo- Fr 8:00 – 15:30 Uhr
Notfallambulanz	Tel: 02361- 56 31 50	24 Stunden
E-Mail Chirurgie	chirurgie@knappschaft-kliniken.de nachsorge.recklinghausen@knappschaft-kliniken.de	
Homepage	https://www.klinikum-vest.de/Inhalt/Kliniken_Zentren_Bereich_e/Zentren/Recklinghausen/Westdeutsche_s_Adipositaszentrum/index.php	

*) Während wir in Beratungsgesprächen sind, nehmen wir keine Telefongespräche an. Bitte versuchen Sie es erneut.

Sprechstunden

Privat-Sprechstunde bei Herrn Prof. Dr. med. M. Büsing:

Adipositas-Sprechstunde

Termine nach Vereinbarung unter 02361 – 56 3101

Tag	Uhrzeit	
Montag	11:00 - 14:00 Uhr	
Mittwoch	11:00 - 14:00 Uhr	

Adipositas-Sprechstunde/ Oberarzt-Sprechstunde:

Chirurgische Ambulanz

Termine nach Vereinbarung unter 02361 – 56 3107 oder – 56 83155

Tag	Uhrzeit	Themen
Dienstag	9:00 - 14:00 Uhr	Erstgespräch, Follow UP, medikamentöse Therapie
Mittwoch	9:00 - 14:00 Uhr	Redo- Eingriffe, Revisionsoperationen
Donnerstag	9:00 - 14:00 Uhr	WHO-Sprechstunde, Erstgespräche Adipositas, Anträge Adipositas
Freitag	9:00 - 14:00 Uhr	Erstgespräche und Antrag, Follow UP

*) WHO= Wiederherstellungsoperationen

Übergewichtschirurgie in Deutschland

Allgemeines zum Problem Adipositas

In der westlichen Welt stellt sich krankhaftes Übergewicht (morbid Adipositas) zunehmend als Problem heraus. So sind in Deutschland 25% der Bevölkerung als fettleibig zu bezeichnen, 40% weisen ein mäßiges Übergewicht auf und lediglich 35% der Erwachsenen sind normalgewichtig. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat bereits 1997 die **morbid Adipositas als Krankheit** anerkannt. **Bis zum Jahr 2030 wird mit einer Verdoppelung** der Zahlen gerechnet.

Der Schweregrad des Übergewichts wird international nach dem so genannten **Body-Mass-Index (BMI)** berechnet. Bei einem Wert über 25 liegt Übergewicht vor, ab einem Wert von >30 (Grad I) wird von einer **morbid Adipositas** gesprochen. Bei einem höheren BMI von > 35 bzw. >40 liegt eine morbid Adipositas Grad II bzw. Grad III vor.

Die Ursachen eines massiven Übergewichts sind ohne jeden Zweifel auf eine fehlerhafte Ernährung mit zu hoher Energiezufuhr und einem gestörten Essverhalten zurückzuführen. Hinzu kommt unzureichende körperliche Bewegung, sei es im Beruf oder in der Freizeit.

Die Folgen der krankhaften Fettleibigkeit sind vielfältig und stellen neben dem Nikotinmissbrauch die wichtigste Ursache für einen vermeidbaren, **vorzeitigen Tod** dar. Im Langzeitverlauf sind Erkrankungen wie **Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)**, Gicht, Bluthochdruck, Herzschwäche, Schlaganfall, "offene Beine", Schlafapnoe-Syndrom (OSAS), Gallensteinleiden sowie Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen die häufigsten Folgen. Inzwischen gilt allerdings auch als gesichert, dass verschiedene Krebserkrankungen bei adipösen Menschen ebenfalls gehäuft zu verzeichnen sind.

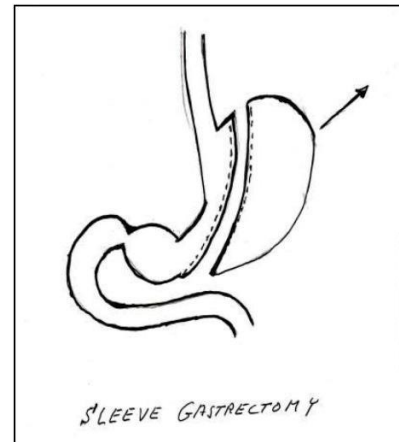
Adipositas therapie

Neben den allgemeinen Maßnahmen wie Bewegungstraining, Schulungsmaßnahmen zur bewussten Ernährung und Reduzierung vermeidbarer Kalorien treten endoskopische und operative Maßnahmen zunehmend in den Vordergrund. Nach den Empfehlungen der **Deutschen Adipositas Gesellschaft** sollten bei einem BMI von >35 solche Maßnahmen in Betracht gezogen werden. Wir unterscheiden dabei Operationen, die eine volumenreiche Ernährung erschweren (**restriktive Verfahren**) von Maßnahmen, die zu einer verminderten Nahrungsaufnahme durch den Magen-Darm-Trakt (**hypoabsorptive Verfahren**) führen.

Unserer Erfahrung nach kann den meisten Patienten mit einer Adipositas Grad I und Grad II mit relativ einfachen Methoden wie dem **Magenballon** und dem **Magenband** entscheidend geholfen werden. Andere Verfahren, wie die **Schlauchmagenoperation** (Gastric-Sleeve-Resection), **Magen- oder Darmbypass** sind schwersten Fällen der Adipositas Grad III bzw. Grad II in Verbindung mit schweren Begleiterkrankungen (Diabetes mellitus, Hypertonie und andere) vorbehalten. Ab einem BMI > 50 (Grad IV) oder einem BMI > 60 (Superobesitas) kommen praktisch nur noch operative Verfahren zur Gewichtsreduktion in Frage.

Schlauchmagenoperation (Gastric-Sleeve-Resection)

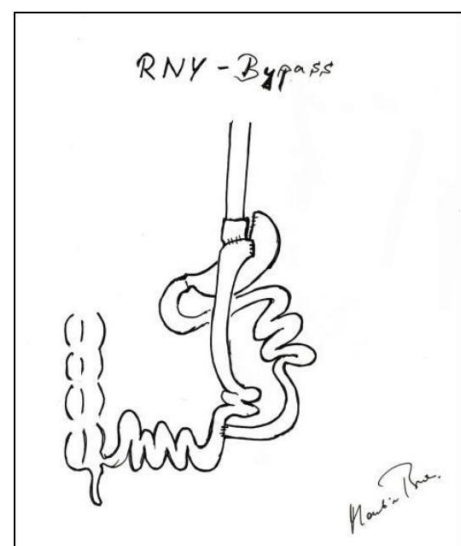
Die Schlauchmagenoperation ist mittlerweile das **Standardverfahren an unserer Klinik**. Mehr als 5000 Patienten haben diese Operation bereits in Recklinghausen erhalten, dies entspricht weltweit einen Anteil von 60% aller OP's. Der Effekt auf die Gewichtsreduktion ist ganz erheblich und setzt unmittelbar nach der Operation ein. Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck (Hypertonie) oder wie die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2) verschwinden in den meisten Fällen sehr rasch und es bedarf keiner Medikamenteneinnahme mehr.



Die Operation wird in minimalinvasiver Technik vorgenommen. Dabei wird der Magen so weit von der Umgebung gelöst, dass in Längsrichtung der Magen verschmälert wird. Der überschüssige Anteil des Magens wird in einen Beutel verpackt und über eine der Bauchdeckeninzisionen herausgezogen. Auf diese Weise wird das Fassungsvermögen des Magens auf etwa 100-150 ml begrenzt. Die schlauchförmige Umwandlung und Verkleinerung des Magens führt dazu, dass auch kleine Nahrungsmengen schon zu einer effektiven und meist anhaltenden Sättigung führen. Hinzu kommt, dass mit der Magenverkleinerung auch sogenannte Hungerhormone (Ghrelin) derart reduziert werden, dass ein schnelles Sättigungsgefühl erreicht wird und der Hunger in sehr vielen Fällen unterbleibt. In gewisser Weise wird durch diese Operation eben auch das Gehirn beeinflusst. Die Operation selbst dauert eine gute Stunde und in der Regel können die Patienten direkt auf die Spezialstation und sind bereits am Operationstag wieder mobil. Die Flüssigkeitsaufnahme reguliert sich innerhalb von zwei Tagen. Komplikationen sind wie bei jeder Operation möglich, jedoch mit < 1% erfreulich gering. Noch während des Aufenthaltes erhalten alle Patienten eine Ernährungsberatung und einen Plan für die ersten vier Wochen. Danach sollte unbedingt ein Nachsorgetermin zur weiteren Beratung und Ernährungsumstellung eingehalten werden.

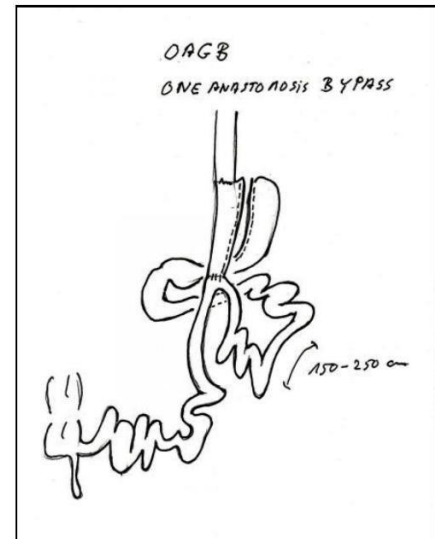
Magenbypassanlage (RNY-Bypass, Omega-Loop, Transit Bipartion-SASI)

Diese Technik ist insgesamt sehr erfolgreich, wird jedoch zunehmend von der Schlauchmagenoperation verdrängt. Die Operation wird ebenfalls in minimalinvasiver Technik durchgeführt, dabei wird der Magen dicht unterhalb der Speiseröhre mit Klammergeräten verschlossen und durchtrennt. Eine Verbindung zwischen Dünndarm und dem kleinen erhaltenen Magenanteil (Pouch) sorgt für den Transport der Nahrung direkt in den Dünndarm. Der Magen wird also umgangen und liegt im „Bypass“. Im Wesentlichen wird durch den Bypass, wie beim Schlauchmagen auch, die Nahrungsmenge deutlich reduziert. Hinzu kommt im



geringeren Umfang auch eine eingeschränkte Resorption (Aufnahme) von Nährstoffen, leider aber auch von Vitaminen und Mineralien. Aus diesem Grunde ist es erforderlich, dass nach einer Magenbypass-Operation lebenslang Vitamine und Mineralien zugeführt werden müssen.

Ein weiterer Nachteil besteht darin, dass der ausgeschaltete Magenanteil mittels Endoskopie nicht zugänglich ist! So besteht in der Regel auch keine Möglichkeit, z.B. an den Gallengängen bei Steinen, interventionell (ERCP) tätig zu werden. Der Effekt der Magenbypassanlage ist hinsichtlich der Gewichtsreduktion und auch der Verbesserung der Stoffwechsellage bei Diabetes mellitus mit der Schlauchmagenoperation nahezu identisch. Aus diesem Grund empfehlen wir die Magenbypassanlage nur in bestimmten ausgewählten Fällen.



OP Verfahren im Westdeutschen Adipositaszentrum

Die modernen Techniken der Lebensmittelverarbeitung haben zu einem erhöhten Konsum von Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index geführt. Dies führt zu einem hormonell hyperaktiven proximalen Darm und einem hypoaktiven distalen Darm, die mit Fettleibigkeit und metabolischem Syndrom in Verbindung gebracht werden.

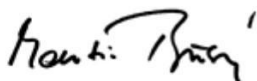
Die Transit-Bipartition (TB) wurde entwickelt, um diese Effekte auszugleichen, indem nach der Schlauchmagenbildung eine Verbindungsstelle im unteren Bereich des Magens geschaffen wird. Im Gegensatz zu den zuvor entwickelten Techniken wird die Nährstoffaufnahme im Zwölffingerdarm aufrechterhalten. Der Magen behält zwei Abflusswege. Die Darmhormonausschüttung wird verstärkt. Schlauchmagen und TB ist ein einfaches Verfahren, das zu einer frühzeitigen Sättigung und einer raschen und anhaltenden Gewichtsabnahme führt, mit einer geringen Komplikationsrate und seltenen Anzeichen einer Malabsorption (=mangelhafte Aufnahme von Substraten). Diese Strategie führt zu einem Rückgang oder deutlichen Verbesserung von Erkrankungen, einschließlich Diabetes, ohne Ausschluss des Zwölffingerdarms. TB ist eine hervorragende Ergänzung zu einer Schlauchmagenbildung.

Transit-Bipartition ist KEIN Magenbypass, da alle Darmabschnitte Nahrungspassagen sind. Hier gibt es aktuell vier Verfahren: **SASI, SASI-TB mit Braun'scher Fußpunktanastomose.**

Ein dauerhaftes Ergebnis der Gewichtsreduktion und die Vermeidung des so genannten **Jojo-Effektes** setzt allerdings eine enorme psychische Stabilität voraus, denn **"Abnehmen beginnt nun mal im Kopf"**. In vielen Fällen wird daher eine dauerhafte Maßnahme notwendig sein. Im Vordergrund steht hier die Schlauchmagenbildung.

Zunächst sollte jeder Interessierte zunächst einmal die Einsicht entwickeln, dass es "so nicht weiter geht" und er bereit ist, einen radikalen Schnitt zu wagen.

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. med. M. Büsing
Direktor der Chirurgischen Klinik

Kontraindikationen für adipositas-chirurgische Maßnahmen bestehen bei:

- Instabile psychopathologische Zustände (z.B. unbehandelte Depressionen, Psychosen)
- Aktive Substanzabhängigkeit (= Abhängigkeit von Drogen oder Alkohol)
- Konsumierenden, immundefizitären oder neoplastische Erkrankungen
- Eine unbehandelte Bulimia nervosa (Bulimie)
- Chronische Erkrankungen wie Leberzirrhose
- Schwangerschaft
- Andere schwere gesundheitlich einschränkende Erkrankungen, welche sich durch den postoperativen katabolen Stoffwechsel verschlechtern können

Ich möchte das multimodale Therapiekonzept durchführen. Wie fange ich am besten an?

Vereinbaren Sie direkt nach Ihrem Erstgespräch alle erforderlichen Termine und legen Sie sich eine „**to-do-Liste**“ (siehe S. 11) an.

Hinweise:

- Vereinbaren Sie als erstes die psychosomatische Begutachtung, weil der Termin inkl. Gutachtenerstellung erfahrungsgemäß die längste Zeit in Anspruch nimmt. (Inzwischen auch online möglich)
- Der multimodale Therapieversuch darf beim Zweitgespräch **maximal 1 Jahr** zurückliegen.
- Reichen Sie **nie** einen Antrag und einzelne Gutachten, Atteste oder Bescheinigungen bei der Krankenkasse ein, (ausgenommen Privatversicherte und BMI unter BMI 40 ohne Begleiterkrankungen).
- Alle Unterlagen in Kopie bitte zum Zweitgespräch mitbringen, die Kostenübernahme läuft über die Klinik
- Machen Sie sich Kopien von Ihren Unterlagen und geben Sie bitte nie Ihre Originale aus der Hand.

Haben Sie alle Bedingungen und Voraussetzungen erfüllt, wird ein OP Termin beim Zweitgespräch vom Oberarzt / Chefarzt vergeben.

Grundsätzlich gilt:

Die Ursachen für das Übergewicht sind vielfältig. Setzen Sie sich ausführlich mit den Aspekten der Adipositas-Chirurgie, OP- Methoden, Voraussetzungen, Risiken, Auswirkungen, Nachsorge und den mit der OP einhergehenden erforderlichen lebenslangen Ernährungsumstellung/ Lebensstiländerung auseinander.

Nur wer langfristig bereit ist seine Ernährung und seinen Lebensstil zu ändern, wird dauerhaft und erfolgreich abnehmen können.

Jede Adipositas-OP benötigt ihre Bereitschaft auf Veränderung und Mitarbeit. Eine Operation kann und wird nur eine Hilfe sein, um Sie bei Ihrer Gewichtsabnahme zu unterstützen.

Eine Adipositas-OP stellt einen Eingriff an einem gesunden Organ dar. Der Kopf wird nicht mit operiert. Überlegen Sie sich, ob sie sich nach erfolgter Operation oder auch schon während der Vorbereitungsphase psychologisch/ verhaltenstherapeutisch begleiten lassen wollen.

Viel Glück und alles Gute!

Ihr Team des Westdeutschen Adipositaszentrums

1. Antragsschreiben (bitte abschreiben und Daten ergänzen)

Beispiel für ein Antragsschreiben (bitte persönliche Angaben ergänzen!)

Meine Adresse

Adresse der Krankenkasse

Versichertennummer:

Ort, Datum

Kostenübernahme zur Adipositas-OP

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit stelle ich einen Antrag zur Kostenübernahme einer Adipositas – Operation
(*OP-METHODE EINFÜGEN, z Bsp. Schlauchmagen*)

Gemäß den beigefügten ärztlichen Bescheinigungen ist zur Behandlung meiner Adipositas per Magna eine operative Therapie in Form einer (*OP-Methode einfügen*) als **Ultima Ratio** notwendig.

Meinem Antrag habe ich folgende Anlagen beigefügt:

- Ärztliche Bescheinigung der/des Frau/ Herrn Dr ... (Erstgutachten Ober-/Chefarzt)
- Ärztliche Bescheinigung meiner Hausärztin Frau Dr. ...
- Ärztliche Bescheinigung des Herrn Dr. ... (Internist/Endokrinologe)
- Ärztliche Bescheinigung der Frau Dr. med. ... (Psychologe)
- Ärztliche Bescheinigung des Herrn Dr. ... (Schlaflabor)
- Ärztliche Bescheinigung des Herrn Dr. ... (Diabetologe)
- Laborwerte TSH und Cortisol
- Nachweis Ernährungsberatung
- Ernährungstagebuch
- Nachweis Bewegungstherapie/ Sport

Da diese Operation keine grundsätzliche Kassenleistung ist, hat das BSG in Kassel mit Urteil vom 19.02.2003 (Az: B 1 KR 2/02R) entschieden, dass hierfür die Leitlinien der Deutschen Adipositas-Gesellschaft zu erfüllen sind.

1. Alter

Ich bin **xx** Jahre alt

2. BMI von $> 35 \text{ kg/m}^2$ mit Begleiterkrankungen oder BMI $> 40 \text{ kg/m}^2$ ohne Begleiterkrankungen

Mein BMI liegt bei **xx** kg/m^2

3. Vorliegen Adipositas-assoziierter Erkrankungen

Ich leide an folgenden Erkrankungen:

4. Ausschöpfung aller konservativer Behandlungsversuche

- Unzählige privat initiierte Abnehmversuche

- Ärztlich begleiteter konservativer Abnehmversuch von ... bis... (multimodales Therapiekonzept) inkl. Bewegungs- Ernährungstherapie
- Kur /Rehamaßnahme von .. bis
- Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe

⇒ **Alle diese Abnahmeversuche scheiterten oder blieben ohne längerfristigen Erfolg.**

5. Kein Vorliegen von Suchterkrankungen oder Essstörungen

Hierzu siehe psychologisches Gutachten von Dr. T. Psych. Psychotherapeut, kein Vorliegen einer Essstörung.

⇒ **Somit erfülle ich die in den Evidenzbasierten Leitlinien der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (Stand Februar 2018) geforderten Kriterien einer Ultima Ratio**

⇒ **Compliance:**

Teilnahme am Ernährungsumstellung, vermehrte Alltagsaktivitäten

Teilnahme an Sportkursen, Diätberatungen, Kursen, Ernährungsberatung, Eintragung ins DMP (bei chronischen Erkrankungen)

Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe

Beginnende Abnahme vor OP von xx kg um das OP Risiko zu senken und meine Motivation zu beweisen.

Über Aspekte einer Adipositas-Chirurgie, OP-Methoden, Voraussetzungen, Risiken, Auswirkungen, Nachsorge und den mit der Operation einhergehenden erforderlichen lebenslangen Ernährungsumstellung/ Lebensstilumstellung bin ich informiert.

Mir ist bewusst, dass die Adipositas-OP allein mein Gewicht (xx kg Übergewicht) nicht reduziert, sie unterstützt mich aber in den Momenten, in denen ich in der Vergangenheit versagt habe.

Das Nachsorgeangebot werde ich in vollem Umfang nutzen.

Meine behandelnden Ärzte und ich sehen die Operation eines (OP-Methode eintragen) aufgrund der bisher gänzlich gescheiterten konservativen Behandlungsmethoden als **Ultima ratio** an, da mein extremes Übergewicht (morbide Adipositas) nicht mehr allein mit konservativen Methoden langfristig und vor allem dauerhaft zu reduzieren ist.

Ich möchte wieder gesundwerden, keine weiteren adipositas-bezogenen Erkrankungen bekommen, sowie wieder am Arbeitsleben teilnehmen (wieder vollständig erwerbsfähig werden). Darum bitte ich Sie, da ich alle Indikationspunkte erfülle und meine extreme morbid Adipositas im Sinne des § 27 SGB V als Krankheit anzusehen ist, um Zusage der Kostenübernahme.

Mit freundlichen Grüßen

(bitte unterschreiben)

2. Befürwortungsschreiben vom Haus-/Facharzt

- Sprechen Sie mit ihrem Hausarzt über Ihr Vorhaben und bitten Sie ihn um Unterstützung. Wichtig ist, dass Ihr Hausarzt Sie auch nach der Operation weiter betreuen wird.
- Besuchen Sie ihre behandelnden Ärzte aus anderen Bereichen (Bsp. Orthopäde, Kardiologe, Diabetologe, Gynäkologe, Dermatologe) und bitten Sie darum, ihnen **Atteste** auszustellen, die bescheinigen, dass sie dringend ihr Übergewicht reduzieren müssen, um bereits vorliegende Erkrankungen zu bessern oder weitere Erkrankungen, die durch das Übergewicht verursacht werden könnten, zu vermeiden.
- Alle diese Ärzte sollten zu dem Schluss kommen, dass eine Adipositas-OP eine **Ultima Ratio** darstellt, d.h. die letzte Möglichkeit ist, ihr Übergewicht zu reduzieren.
- Nicht alle Ärzte befürworten eine Operation – sie können aber bescheinigen, dass Sie dringend ihr Übergewicht reduzieren müssen.

3. Magenspiegelung (Gastroskopie)

Vor der Operation wird eine Magenspiegelung benötigt. Sie können sich hierfür gerne an unsere Kooperationspartner wenden oder Sie kontaktieren einen Gastroenterologen bei Ihnen in der Nähe. In der Regel haben die Hausärzte auch Ansprechpartner.

Kooperationspartner im Verbund

(nur für **knappschaftlich-versicherte** Patientinnen und Patienten ist die Magenspiegelung möglich)

Gastroenterologie

Knappschaft Kliniken Recklinghausen
Dorstener Straße 151
45657 Recklinghausen
Tel: (02361) 56 5151

Herrn PD Dr. med. Markus Reiser

Innere Medizin/ Gastroenterologie

Knappschaft Kliniken Paracelsus-Marl
Lipper Weg 11
45770 Marl
Tel: (02365) 902101 (Innere Medizin)
Tel: (02365) 9019049 (Endoskopie-Terminierung)

4. Aktuelle Blutwerte

Kontrolle der Blutwerte/ Ausschluss hormoneller Störungen

Vereinbaren Sie Termine mit einem **Internisten/ Endokrinologen** (meist Hausarzt), um ihre allgemeinen Blutwerte, jedoch auch ihre Schilddrüsen (TSH)- und Nebennierenhormone (Cortisol), überprüfen zu lassen.

Benötigt wird: TSH und Cortisol → sollten normwertig sein

5. Psychosomatisches Gutachten

Ein solches psychologische Gutachten erhalten Sie u.a. über verschiedene niedergelassene psychologische oder ärztliche Psychotherapeuten. In der Regel ist ein Gespräch ausreichend. Vereinbaren Sie einen Termin um das Vorliegen von psychogenen Essstörungen auszuschließen.

Falls angezeigt empfiehlt sich zusätzlich eine begleitenden ambulante/ stationäre Verhaltens- oder Psychotherapie.

Kooperationspartner:

Psychiatrische Institutsambulanz

Ameos Klinikum St. Josef Oberhausen

Mülheimer Straße 83

46045 Oberhausen

Tel.: 0208 837 6060

E-Mail: pia.stj@ob.ameos.de

Psychologische Praxis

Stella Werner* (online)

Am Schankweiler 2

47661 Issum

Tel.: 0157 53688104

E-Mail: info@praxis-psychologie.eu

* Gutachten kostenpflichtig

adipositasgutachten.de

Robert Langmach* (online)

Halberstädter Str. 79

39112 Magdeburg

Tel.: 0391 50548136

E-Mail: kontakt@adipositasgutachten.de

Artur Keim - Psychologische Beratung & Coaching

Online Gutachten*

Im Frieden 4

33104 Paderborn

Telefon: 0176 97729348

E-Mail: artur.keim@web.de

(Anfragen bitte möglichst per Email)

LWL-Klinik Herten

Psychiatrie, Psychotherapie

Im Schlosspark 20

45699 Herten

Terminvergabe Institutsambulanz:

Tel: (02366) 8028600

info-herten@lwl.org

LWL-Klinik-Bochum

Abt. Psychosomatische Medizin

Kommissarische Leitung Frau Dr. med. Gabriele Gerlach

Alexandrinenstr. 1- 3

44791 Bochum

Tel: (0234) 5077 3100

nur für Jugendliche:

Frau Dr. med. Steffi Zschörper-Arens

Fachärztin für Kinder-/Jugendpsychiatrie und –psychotherapie in Marl

Halterner Str. 525

45770 Marl

Tel: (02365) 802-0

Ernährungsberatung

Die Ernährungsberatung muss durch einen Ernährungsmediziner und/ oder eine anerkannte ernährungstherapeutische Berufsgruppe (z.B. Oecotropholog/in oder Diätassistent/in) durchgeführt werden. Achten Sie darauf, dass der/die Ernährungsberater/in zertifiziert ist (z.B. durch den VDOe, DGE oder VFED).

Es werden 3- 5 Termine **vor** der Operation benötigt. Gerne können weitere Termine nach der OP in Anspruch genommen werden.

Kooperationspartner:

Frau Dipl. Oecotrophologin Christiane Brohm-Surmann Herr Dipl. Oec.troph./ Diätassistent Heiner Lütke-Twenhöven Steinstr. 13 45657 Recklinghausen Tel: (02361) 5827757 Mobil: (0173) 2656604 c.brohm-surmann@gmx.net www.brohm-surmann.de praxisluetke@gmail.com	Frau Andrea Schonebeck Oecotrophologin (B.sc.) Josef-Wulff-Str. 13 45657 Recklinghausen Tel: (0157) 71284678 andrea@frischekick.info www.frischekick.info
Herr Dipl. Oecotrophologe Peter Gerschewski Steinheimer Str. 1b 45896 Gelsenkirchen Tel: (0209) 3195959 Fax: (0209) 3195960 Pgerschewski@web.de www.gelsen-diaet.de Beratung per Hausbesuche	Medicos.Auf Schalke Reha GmbH & Co. KG Frau Dipl. Oec. Marion Schöler Parkallee 1 45891 Gelsenkirchen Tel: (0209) 38033144 marion.schueler@medicos-aufschalke.de
Frau Dipl. Oec. Ingeborg Twarkowski Meinolphusstr. 10 44789 Bochum Tel: (0234) 947 1166 i-twarkowski@t-online.de	Frau Dipl. Oec. Tran Huynh Käthe-Schaub Weg 27 44388 Dortmund Tel: (0231) 6900279 Mobil: (0171) 9166353 info@huynh-ernaehrung.de
Herr Dipl. Oecotrophologe Hamidreza Sharizad Schwanbildenstr.10 –12 45141 Essen Tel: (0201) 211571 bzw. (0177) 6432771 shahrisad@freenet.de Beratungen vor Ort, Online oder als Hausbesuche möglich.	Frau Oecotrophologin Jasmin Paternoga Hoerstgener Str. 83 47475 Kamp-Lintfort Tel: (0151) 7050 9502 info@bewusst-ernaehrt.de

Frau Dipl. Oecotrophologin**Brigitte Dilkraht**

Vluyner Nordring 8

47506 Neukirchen Vluyn

Tel: (02845) 981181

info@gefo-vluyn.de**Online:****Nutrinio GmbH**

Charlottenburger Str. 30

13086 Berlin

Tel: (030) 2349 4196

kiefer@nutrinio.dewww.ernaehrungs-therapie.net

6. Ernährungsprotokoll

Es wird ein 4-wöchiges Ernährungsprotokoll benötigt. Dieses sollte zum Ende des Programms geführt werden. Beim verkürztem MMK mit Primärindikation reichen 2 Wochen. Protokollieren Sie Ihre Speisen und Getränke täglich.

Allgemeines:

- Notieren Sie alle Speisen (Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten) sowie die Getränke, die Sie verzehren. Bedenken Sie dabei, dass Sie drei Hauptmahlzeiten in regelmäßigen Abständen über den Tag verteilt zu sich nehmen und Zwischenmahlzeiten nur in Ausnahmefällen (s.u.).
- Notieren Sie alles direkt nach der Mahlzeitaufnahme. Am Abend fällt es meist schwer sich zu erinnern und Kleinigkeiten werden vergessen.

Beschreibung von Speisen und Getränken:

- Beschreiben Sie die Zubereitungsart der Speisen, z. B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw.
- Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich, z. B. „Seelachs ohne Panade“ statt „Fisch“.
- Notieren Sie den Fettgehalt der Nahrungsmittel, z. B. „Edamer 40 % Fett i. Tr.“ oder „Leerdamer light 32 % Fett i.Tr.“.
- Bei Nahrungsmitteln wie Öl, Mehl, Marmelade, Honig etc. geben Sie die Menge in den üblichen Haushaltsgrößen an, z. B. 1 EL (Esslöffel) Öl, 1 TL (Teelöffel) Honig, usw.
- Versuchen Sie die verzehrten Mengen exakt zu beschreiben, z. B. ein handtellergroßes Putenschnitzel.

Beispiel eines Ernährungsprotokolls

Datum	Uhrzeit	Menge	Art der Lebensmittel, Getränke
TT.MM.JJJJ	07:00	2 Scheiben	Vollkornbrot (handtellergroß)
		2 EL	Magerquark
		2 TL	Erdbeermarmelade
	12:00	2 Teller	Tomatencremesuppe mit Suppennudeln
Bei Bedarf	15:30	100 g	Naturjoghurt (1,5%)
		50 g	Magerquark
		2 EL	Beerenobst
	18:30	1 Stück	Hähnchen (handtellergroß)
		150 g	Reis
		6 EL	Karottengemüse mit Erbsen

Bitte bedenken Sie, dass Sie innerhalb des MMK an Gewicht verlieren sollten (max. 10% des Ausgangsgewichtes). Dies erreichen Sie nur, wenn Sie Ihrem Organismus weniger Kalorien zuführen, als Sie Bedarf haben. Deshalb ist eine Zwischenmahlzeit nur dann sinnvoll, wenn Sie vermehrt Sport treiben.

Bewegungsprotokoll

Das Bewegungsprotokoll sollte über den gesamten Zeitraum des MMK's geführt werden (vom Erstgespräch bis zum Zweitgespräch).

Der Umfang sollte bei 3 Stunden pro Woche liegen.

Achten Sie bitte darauf, dass die Einheiten bei min. 30 Minuten am Stück liegen.

Die Aktivität wählen Sie ganz nach Ihren Vorlieben und/oder Ihrer körperlichen Verfassung aus.

Z.B. Walking, Schwimmen, Hockergymnastik im Sitzen, Übungen mit dem Terraband, Radfahren etc.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Vorlage für das Bewegungsprotokoll.

Bewegungsprotokoll

[illegible]

Hinweis: Jede Bewegungseinheit täglich dokumentieren und auch bei wiederholten Tätigkeiten immer ausschreiben (keine „Gänsefüßchen“).

7. Selbsthilfegruppe

Im Rahmen des MMK's sollte eine regelmäßige Teilnahme an einer Adipositas Selbsthilfegruppe (SHG) stattfinden. Hierzu bieten wir eine eigene Gruppe zum Austausch an. Diese erfolgt nur Online über Facebook und lautet: **„SHG Westdeutsches Adipositaszentrum“**.

Wie komme ich in die private Gruppe?

Hierfür bitten wir Sie Sabrina Frisch eine Freundschaftsanfrage auf Facebook und eine kurze private Nachricht dort zu schicken. Sie erhalten zeitnah eine Einladung in folgende Gruppen: „SHG Westdeutsches Adipositaszentrum“ und zusätzlich für die Foto-Gruppe. Bitte nehmen Sie diese Einladungen an.

	Ersti-Treffen	SHG-Treffen
Wann:	Jeden 2. Montag im Monat um 20:30Uhr	Termine können der Facebookgruppe entnommen werden
Wo:	Zoom oder live in der Facebookgruppe	
Wer:	Sabrina Frisch	
Wie:	Die Meeting ID für Zoom finden Sie in der Facebookgruppe unter <u>Veranstaltung/Veranstaltungsdatum/Details</u>	
Wie oft:	2 Teilnahmen sind empfohlen	5 Teilnahmen sind empfohlen
Thema:	Das multimodale Therapiekonzept	Rund um bariatrische Operationen

Wie bekomme ich meine Bescheinigung?

Bitte schreiben Sie vor jeder Teilnahme Ihren Namen in den Chat oder die Kommentarfunktion. Bitte notieren Sie selbst nach jeder Teilnahme das Datum für sich selbst.

Bevor sie den Termin zum Zweitgespräch/Antragstellung haben, übermitteln Sie diese Daten samt den Antragsunterlagen an Frau Frisch.

Bitte beachten Sie, dass die online Gruppe mittlerweile über 2000 Mitglieder hat und es bestimmte Verhaltensregeln gibt. Diese Regeln können Sie vorab über den Punkt „Featured“ lesen. Unter dem Punkt „Dateien“ können Sie Vorlagen herunterladen, falls Ihnen Dokumente in der Mappe fehlen. Unter dem Punkt „Info-Guides“ können Sie verschiedene „Lektionen“ absolvieren, um mehr über die Antragstellung und die OP zu lernen.

Weitere Kooperationspartner

Praxis

Herr Dr. med. Siegbert Teichert

Arzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Naturheilverfahren, Chirotherapie,
Akupunktur, Homöopathie
In der Luisenheide 10
45739 Oer-Erkenschwick
Tel: (02368) 3711
Fax: (02368) 53868
dr-med-teichert@gmx.de

Praxis

Frau Dr. med. Ulrike Wilhelms

Hochstr. 8
45739 Oer-Erkenschwick
Tel: (02368) 54011
info@praxis-wilhelms.de

Gemeinschaftspraxis

Frau Dr. med. Barbara Bast/ Herr Dr. med. Pfingstmann/ Herr Zachewicz

Fachärzte für Innere Medizin, Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin
Süder Markt 9
45699 Herten
Tel: (02366) 35599
Fax: (02366) 885221
kontakt@praxis-sueder-markt.de

Praxis

Dr. med. Jürgen Philipp

Arzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Ernährungsmedizin,
Kurt-Schumacher-Str. 58
45699 Herten
Tel: (02366) 35500
Fax: (02366) 31188
praxisphilipp@t-online.de

Gemeinschaftspraxis

Rothlübbers und Partner

Lehr- und Ausbildungspraxis für Allgemeinmedizin der Uni-Klinik Essen
Schulungspraxis für Diabetiker
Termeerhöfe 5
45327 Essen-Katernberg
Tel: (0201) 301374

Dr. med. Yasemin Hussein

Fachärztin für Innere Medizin, Ernährungsmedizin, Naturheilverfahren
Bochumer Str. 3
45879 Gelsenkirchen
Tel: (0209) 95 66 1907

Praxis**Herr Dr. med. Martin Borchers**

Arzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Ernährungsmedizin, hausärztliche Versorgung

Viktoriastr. 6

44575 Castrop-Rauxel

Tel: (02305) 440429

Fax: (02305) 440430

Praxis**Frau Franziska Meyer**

Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin

ZB Palliativmedizin

ZB Ernährungsmedizin

Widumer Tor 1

44575 Castrop-Rauxel

Tel: 02305-9803051

www.hausaerztin-am-widumer-tor.de

Frau Dr. med. Sigrid Vera Nierhoff

Fachärztin für Innere Medizin, Ernährungs-Medizin und Palliativ-Medizin.

Halterner Str. 23

46282 Dorsten

Tel: (02362) 6776 770

nierhoff@haus-lavie.de

Gemeinschaftspraxis

Herr Dr. med. Arne Meinshausen/ Herr Dr. med. Michael Mönks

Herr Dr. med. Lötscher/ Herr Dr. med. Voigt

Fachärzte für Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Diabetologie, DDG

Rathaus der Medizin

Wittener Str. 4

58456 Witten-Herbede

Tel: (02302) 973600

info@gemeinschaftspraxis-im-rathaus.de

Praxis**Herr Dr. med. Frank Koch**

Facharzt für Innere Medizin

Wiesenstr. 22

58452 Witten

Tel: (02302) 1713542

Fax: (02302) 585714

Herrn Prof. Dr. med. Rolf-Markus Szeimies**Dermatologie**

Knappschaft Kliniken Recklinghausen

Dorstener Straße 151

45657 Recklinghausen

Tel: (02361) 563201

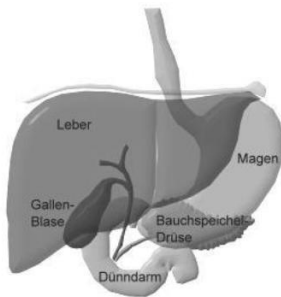
Die Operationsvorbereitung

Wenn Sie bei uns zum Zweitgespräch sind, werden die Unterlagen geprüft und gescannt. Anschließend erfolgt das Gespräch mit dem Chirurgen und die OP Methode wird festgelegt. An diesem Tag finden die Terminierung der OP statt. Zusätzlich wird Ihnen mitgeteilt ab wann Sie in die Flüssigphase starten soll.

Eiweißreiche Flüssigphase vor OP:

Zur direkten Operations-Vorbereitung sollten Sie eine eiweißreiche Flüssigphase durchführen.

Sinn dieser Flüssigphase ist eine Entlastung der Leber. Bei einer Gewichtszunahme schwillt die Leber stark an, da Kohlenhydrate und Fette vor allem in der Leber verstoffwechselt werden.



Wie Sie im Schaubild sehen können liegt die Leber „über dem Magen“, also mitten im Operationsgebiet. Eine Operation am Magen wird durch eine vergrößerte Leber folglich behindert. Die von uns empfohlene eiweißreiche Flüssigphase führt zu einer Verkleinerung der Leber. Die Operationsdauer und das Operationsrisiko können gesenkt und dadurch der Krankenhaus-Aufenthalt verkürzt werden.

Dieses Vorgehen ist nicht durch Studien belegt. Die Empfehlung beruht auf langjähriger guter Erfahrung.

Eiweißreiche Flüssigphase

1. Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr:

Eine tägliche Zufuhr von mindestens 1,5 Litern (besser 2 Litern) kalorienfreier Flüssigkeiten sollten eingehalten werden. Geeignet sind stilles Wasser, Gemüsebrühe und ungesüßte Teesorten.

Zusätzlich kann bis zu 0,2 Liter (1 Glas) Gemüsesaft am getrunken werden.

2. Empfehlungen zur Mahlzeitenzufuhr:

In der Flüssigkeitsphase sollten Sie täglich 3 regelmäßige Mahlzeiten aufnehmen.

Es besteht die Möglichkeit einen Eiweißshake als Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Das Eiweiß-Präparat sollte dabei einen **Eiweiß-Anteil von 80-90 %** haben und einen geringen Kohlenhydratanteil aufweisen.

Empfehlenswert sind folgende Produkte:

Produkt	Eiweißgehalt pro 100 g/ kcal	Preis	Bemerkung
Resource® Instant Protein (Nestlé) 800g Geschmack: neutral	91g/ 371 kcal	18- 25 Euro Apotheke Amazon	glutenfrei, purinfrei, lactosearm, mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert, kohlenhydratarm
Fresubin Protein Powder 300g (momentan nicht lieferbar) Geschmack: neutral	87g/ 360 kcal	7- 15 Euro Apotheke Online	Streng lactosearm, glutenfrei, ballaststofffrei
Bariatric Advantage Whey 477g Geschmack: neutral	2 Messlöffel 20g/ 84,1 kcal	26,99 Euro www.bariatricadvantage.eu	In Wasser auflösen
Mein Pure Whey Protein (Fit for Me) 1000g Geschmack: Neutral, Erdbeer, Vanille	91,5g/ 369 kcal	35,95 Euro www.fitforme.de	Enthält Laktose, mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert
Sportness/ Eiweiß 90 (dm) 300g Geschmack: Neutral, Schokolade, Vanille	89g/ 392 kcal	7,95 Euro Drogeriemarkt	Enthält Laktose und kann Spuren von Gluten enthalten
Nutri-Plus Shape& Shake 1000g Geschmack: Neutral, Vanille, Schokolade und viele weitere	86,4g/ 381 kcal	19,99 Euro www.nutri-plus.de Amazon	Ohne Aspartam
Foodspring Whey Protein Geschmack: Vanille	80g/ 377 kcal	29,99 Euro (750g) Auch als Probierpaket erhältlich	Mit Süßungsmitteln
ESN Designer Whey Geschmack: verschiedene Geschmacksrichtungen	80g	25,89 Euro (1 kg) www.esn.com	Mit Süßungsmittel

Alternativen:

Sollte die Aufnahme von Eiweißshakes nicht möglich sein (z.B. durch Übelkeit, Erbrechen, allergischen Reaktionen, starken Blähungen, o.ä.) können folgende Alternativen (max. 300 ml/ Mahlzeit) verzehrt werden:

- Naturjoghurt (1,5% Fett) natur oder mit frischen oder tiefgekühlten Früchten (max. 1 Esslöffel), püriert als Trinkjoghurt
- Ayrar
- Kefir (1,5% Fett)
- Selbstgemachte ungesüßte Milchshakes (z.B. aus Milch 1,5% und Erdbeeren)
- Buttermilch oder Molke
- Quarkspeisen (Magerquark), verdünnt mit fettarmer Milch
- Skyr, verdünnt mit fettarmer Milch
- selbstgekochte, pürierte Suppen mit frischem Gemüse oder Hülsenfrüchten (ohne Kartoffeln, Reis oder Nudeln!) = **keine Fertigsuppen, da sie Mehl/Stärke enthalten**
- selbstgekochte Gemüsepürees (sämig gemacht mit einem Schuss fettarmer Milch oder Frischkäse light)
- Gemüsebrühe mit Ei untergeschlagen
- Allin "light" Protein Drink (nicht das Wasser!) (www.allin-protein.com)

Eine Kombination ist ebenfalls möglich:

Morgens: 1 Eiweißshake
 Mittags: 1 Alternative, z.B. Suppe
 Abends: 1 Eiweißshake

Tagesbeispiel:

Frühstück: 200g Naturjoghurt 1,5% mit 2-3 pürierten Erdbeeren	Mittagessen: Tomatencremesuppe (250ml) mit 1 EL Frischkäse light	Abendessen: 100g Blumenkohlpuée mit 1TL Frischkäse light vermischt und 100g Magerquark mit Kräutern
---	--	--

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Das Team der Chirurgischen Klinik

Literaturhinweise:

Maßgebliche Quelle dieses Dokumentes: S-3-Leitlinie Chirurgie der Adipositas

Bitte notieren Sie sich die Daten der Teilnahme.
Senden Sie diese mit Ihren Unterlagen 2 Wochen
vor dem 2. Termin Frau Frisch per Mail zu.

Ersti's / Infoveranstaltung	Ersti's / Infoveranstaltung

Teilnehmerkarte

dient zur Vorlage bei der Krankenkasse

Name, Vorname

Geb. Datum

Bitte melden Sie sich für die Online-Teilnahme über Facebook an!

Sabrina Frisch eine Freundschaftsanfrage und eine kurze PN schicken
Erst dann werden Sie in die **GEHEIME FACEBOOK GRUPPEN SHG ADI-Zentrum
Klinikum Vest Recklinghausen** aufgenommen.
Weitere Infos entnehmen Sie bitte der Gruppe.

**5 Teilnahmen an den SHG Treffen und 2 Teilnahmen an der
ERSTIS/INFO Veranstaltung sind wünschenswert**

**SelbstHilfeGruppe
Recklinghausen**