

Gruppenangebote nach Adipositas-Operation

**Kontakt, Austausch, Beratung und Ernährungstherapie
über die Zentrale für Ernährungsberatung e.V.**

B. Sc. oec. troph.
Aylin Özcan
Tel. 0176 / 31 29 16 74
oezcan-aylin@outlook.de

Dipl. oec. troph.
Marlis John
Tel. 0171 / 424 83 01
info@marlis-john.de

M. Sc. oec. troph.
Sabrina Thaden
Tel. 0176 / 25 10 16 48
s.thaden@nutrition-master.de



B. Sc. oec. troph.
Nataliya Govorukhina
Tel. 0176 / 24 21 06 63
nataliya.govorukhina@gmail.com



Dipl. oec. troph.
Ute Hantelmann
Tel. 0 40 / 45 99 59
u.hantelmann@gmx.de



Dipl. oec. troph.
Margarete Nowag
Tel. 0157 / 74 52 56 36
margarete.nowag@outlook.com



Dipl. oec. troph.
Farnaz Yazdanian
Tel. 0151 / 71 00 21 93
f_yazdan@hotmail.com

TERMIN	ANGEBOT	ORT	LEITUNG
jeden 2. Mittwoch im Monat 18.30 - 20.00 Uhr	Ernährung kurz nach der OP „post“-Gruppe - Teilnahme nur für Operierte Teilnahmegebühr: 20 €	online	Sabrina Thaden Marlis John im Wechsel
mittwochs 1 x pro Monat 10.30 - 12.00 Uhr	Ernährung nach der OP - türkisch Ameliyat Sonrasi Beslenme - Türkçe Grup Danışmanlığı Teilnahmegebühr (Ücreti): 20 €	online	Aylin Özcan
jeden 1. Samstag im Monat 11.30 - 12.30 Uhr	Ernährung nach der OP - arabisch Teilnahmegebühr: 20 €	online	Alanood Abdalkedra
mittwochs 1 x pro Monat 10.00 - 11.30 Uhr	Ernährung nach der OP - persisch Teilnahmegebühr: 20 €	online	Farnaz Yazdanian
dienstags 1 x pro Monat 11.30 - 13.00 Uhr	Ernährung nach der OP - russisch Teilnahmegebühr: 20 €	online	Nataliya Govorukhina
jeden 3. Montag im Monat 19.00 - 20.30 Uhr	Rezept-Check Welche Rezepte sind wirklich eiweißreich? Teilnahmegebühr: 20 €	online	Ute Hantelmann Alanood Abdalkedra im Wechsel
jeden 2. Montag im Monat 18.00 - 19.30 Uhr	Essverhalten länger nach der OP Neue Herausforderungen meistern! Teilnahmegebühr: 20 €	online	Ute Hantelmann Marlis John im Wechsel
jeden 4. Montag im Monat 19.00 - 20.30 Uhr	(Ess-)Verhalten steuern lernen Übungsabend WOOP www.woopmylife.com Teilnahmegebühr: 20 €	online	Ute Hantelmann
nach Vereinbarung	BIA-Körperzusammensetzung Messung und Auswertung mit seca mBCA 525 Weitere Informationen: siehe Rückseite. Gebühr: 43 €	Beratungspraxis Gluckstraße 57, Hochallee 55 und in der Schön Klinik	Margarete Nowag Nataliya Govorukhina Ute Hantelmann

Bitte telefonisch oder per Mail anmelden.

Angebote länger nach Adipositas-Operation Bestandsaufnahme, Beratung und Ernährungstherapie

Die medizinische Nachsorge ist ein Angebot der Klinik, um eine langfristig gute Entwicklung nach der Adipositas-Operation zu unterstützen. Bei Bedarf und bei Interesse stehen Ihnen ergänzend die unten aufgeführten Methoden der Ernährungstherapie zur Verfügung. **In der Regel ergibt der Antrag bei der Krankenkasse einen erneuten Zuschuss zur Ernährungstherapie.**

Melden Sie sich gern, wir helfen Ihnen weiter. Unter **AdipositasOP@zb-hh.de** oder bei einer der umseitig aufgeführten Kolleginnen.

Eiweiß- und Nährstoffversorgung messen mit Ernährungsprotokoll und Nährstoffberechnung

Wie hat sich nach der Operation alles eingespielt? Esse ich trotz der konsequent kleinen Portionen genug Eiweiß, um meinem Körper alle Baustoffe für die vielen verschiedenen Zellen zu liefern? Welche Tagesenergiemenge ist jetzt für mich die Richtige?

Diese und ähnliche Fragen können am besten mit einem gemeinsamen Blick auf die Auswertung eines 7-Tage-Ernährungsprotokolls beantwortet werden. Sie erkennen selbst, wie es aktuell ist und können entscheiden, ob es für eine langfristig gute Versorgung etwas zu optimieren gibt. Was zu tun wäre, kann in einem oder mehreren Beratungsterminen bearbeitet werden. (Termine nach Vereinbarung)

Körperzusammensetzung messen mit Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)

Es kommt ein wissenschaftlich evaluiertes Gerät zum Einsatz, das professionell nutzbare Daten zu Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand liefert. Die unter kontrollierten Bedingungen durchgeführte BIA-Messung ermittelt wissenschaftlich fundiert die Körperzusammensetzung aus Muskelmasse, Fettmasse, inneres Bauchfett, Körperwasser und Phasenwinkel, einem Messwert zu Ihrem Allgemeinzustand. Dies geschieht über die Messung des Körperwiderstandes, während über Elektroden an Händen und Füßen ein Spannungsfeld aufgebaut wird. Die Messung ist schmerzfrei, und nicht invasiv. Sie bietet auch eine Kontrolle über die Muskelmasse als entscheidenden Faktor für die Nachhaltigkeit des Abnehmerfolges.

Ort: Margarete Nowag, Gluckstraße 57, 22081 Hamburg und
Nataliya Govorukhina, Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg und
Ute Hantelmann, Hochallee 55, 20149 Hamburg

Kosten: Einzelmessung mit Kurzberatung 43 Euro