

# Angebote nach Adipositas-Operation

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

Bitte telefonisch oder per Mail anmelden!



**Bitte**

hinterlassen Sie ggf. Namen und Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter.



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



Dipl. oec. troph.  
**Marlis John**  
Tel. 0 40 / 87 50 92 36  
info@marlis-john.de



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



Dipl. oec. troph.  
**Margarete Nowag**  
Tel. 0157 / 74 52 56 36  
margarete.nowag@alice.de

TERMIN	DATUM	ANGEBOT - Bitte anmelden!	ORT	LEITUNG
jeden <b>2. Montag</b> im Monat 18.00 - 20.00 Uhr		<b>Länger nach der OP</b> Neue Herausforderungen meistern! Teilnahmegebühr: 15 €	Beratungspraxis Hochallee 55	Ute Hantelmann Marlis John im Wechsel
jeden <b>2. Mittwoch</b> im Monat 18.30 - 20.00 Uhr		<b>Ernährung kurz nach der OP</b> „post“-Gruppe - Teilnahme nur für Operierte Teilnahmegebühr: 15 €	Schön Klinik Dehnhaiide 120 Haus 4, 1. OG, Raum 101	Sabrina Thaden Margarete Nowag im Wechsel
jeden <b>3. Montag</b> im Monat 19.00 - 21.00 Uhr		<b>Eiweißreiche Küche</b> kochen, schmecken, diskutieren! Teilnahmegebühr: 15 €	Beratungspraxis Hochallee 55	Ute Hantelmann
jeden <b>4. Montag</b> im Monat 19.00 - 21.00 Uhr		<b>(Ess-)Verhalten steuern lernen</b> Übungsabend WOOP www.woopmylife.de Teilnahmegebühr: 15 €	Beratungspraxis Hochallee 55	Ute Hantelmann
<b>samstags Cumartesi günleri</b> 1 x pro Monat (Termine auf Anfrage) Ayda bir kez (istek üzerine Termin) 10.30 - 12.00 Uhr		<b>Ernährung nach der OP - türkisch</b> Ameliyat sonrası beslenme semineri Türkçe Seminere katilim Teilnahmegebühr (Ücreti): 15 €	Seminer yeri: Hochallee 55	Ute Hantelmann Aylin Özcan
<b>samstags</b> 1 x pro Monat 12.30 - 14.00 Uhr		<b>Ernährung vor/nach der OP - arabisch</b> Teilnahmegebühr: 15 €	Beratungspraxis Hochallee 55	Ute Hantelmann
<b>nach Vereinbarung</b>		<b>BIA-Körperzusammensetzung</b> Messung und Auswertung mit seca mBCA 525 Weitere Informationen: siehe Rückseite Gebühr: 40 €	Beratungspraxis Gluckstraße 57 Beratungspraxis Hochallee 55	Margarete Nowag Ute Hantelmann

## 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 Körperwasser, fettfreier Masse, Magermasse, Fettmasse, Körperzellmasse und Phasenwinkel, einem Messwert zu Ihrem Allgemeinzustand. Dies geschieht über die Messung des Körperwiderstandes, während über zwei Elektroden 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:** Schön Klinik während der post-OP-Gruppen oder bei  
Margarete Nowag, Glückstraße 57, 22081 Hamburg und  
Ute Hantelmann, Hochallee 55, 20149 Hamburg

**Kosten:** Einzelmessung mit Kurzberatung 40 Euro