



PATIENTENINFORMATION MAGENBALLON

Vorbereitung, Information
und Richtlinien zum intra-
gastrischen Magenballon.

 **YourWeightcare**
Certified Center of Excellence

Der Magenballon - Hilfsmittel zur Gewichtsreduktion

Einleitung

Übergewicht wird durch die Weltgesundheitsorganisation (WGO) als eine chronische Krankheit diagnostiziert, ein medizinisches Problem, das durch verschiedene Faktoren, die sich gleichzeitig entwickeln, verursacht werden kann. Von einem krankhaften Übergewicht spricht man bei einem BMI von >40 , da dann das Risiko auf Gesundheitsprobleme zunimmt.

Der Magenballon ist ein Hilfsmittel, um Ihre Ess- sowie Bewegungsgewohnheiten dahingehend zu ändern, sodass Sie Ihre Ziele hinsichtlich der Gewichtsreduktion auf gesunde Weise, ohne Mangelerscheinungen und andere Komplikationen, innerhalb der Implantationszeit (6 oder 12 Monate, je nach Ballonsystem) erreichen und auch über diese Zeit hinaus beibehalten und in Ihren Alltag integrieren können.

Die Informationen in dieser Broschüre geben Ihnen einen Einblick in den Prozess einer Magenballon-Behandlung. Es ist wichtig, dass Sie diese Broschüre aufmerksam durchlesen. **Beachten Sie jedoch, dass es sich hierbei um Standardrichtlinien handelt und der Rat des behandelnden Arztes stets vorrangig ist, wenn dieser Ihnen etwas anderes empfiehlt.**

Wichtige Vorbereitung & Informationen zur Implantation

Damit der Eingriff sachgemäß durchgeführt werden kann und zu Ihrer Sicherheit bitten wir Sie folgende vorbereitende Maßnahmen zu befolgen. Zeigt die vorangehende Magenspiegelung, dass der Magen noch voll mit Nahrungsresten ist, kann die Implantation des Magenballons nicht durchgeführt werden. Der Eingriff muss dann verschoben werden. Dies ist mit zusätzlichen Kosten für Sie verbunden.

VORBEREITUNG AUF DEN EINGRIFF:

- **Ab 24 Stunden vor dem Eingriff dürfen Sie nur noch flüssige Nahrung ohne Stücke zu sich nehmen.**
 - » Zum Beispiel: Leichte Smoothies, (Protein-)Shakes nur mit Wasser angesetzt oder (Suppen-) Brühe.
 - » Verzichten Sie bitte unbedingt auf schwerverdauliche Zutaten wie z.B. Spinat, Hafer, Chiasamen, Kerne o.Ä.
- **Am Tag des Eingriffs erscheinen Sie bitte komplett nüchtern bei uns.**
 - » Das bedeutet, dass Sie mindestens 12 Stunden vor dem Eingriff nichts mehr essen dürfen. (auch keine flüssige Nahrung wie oben aufgeführt).
- **Sie können bis zu 4 Stunden vor dem Eingriff stilles Wasser und Kräutertees trinken.**
- **Die Rechnung zu Ihrer Behandlung erhalten Sie in Ihrer Terminbestätigung per E-Mail.**
 - » Diese kann bar vor Ort oder bequem per Überweisung innerhalb der Zahlungsfrist bezahlt werden.

DER BEHANDLUNGSTAG:

- **Kommen Sie pünktlich, jedoch nicht mehr als 10 Minuten vorher zu Ihrem Termin.**
- **Bitte bringen Sie maximal eine Begleitperson mit zum Eingriff.**
 - » Während der Behandlung werden Sie sediert (Kurznaarkose), daher dürfen Sie nach dem Eingriff 24 Stunden lang kein Fahrzeug betätigen.
- **Vor dem Eingriff haben Sie ein Gespräch mit dem Arzt.**
 - » Dieser wird Fragen zu Ihrer Gesundheit und Ihrer Anamnese stellen und Ihnen den Ablauf der Implantation erklären.
- **Bitte ziehen Sie sich für den Behandlungstag bequeme Kleidung an.**
 - » Von enger/einschneidenden Kleidung wird abgeraten.
- **Da manchmal nach dem Eingriff ein Unwohlsein auftritt, verbleiben Sie zur Beobachtung noch vor Ort und werden von unserem medizinischen Personal betreut bis Sie wieder stabil sind und entlassen werden können.**

Die Implantation des Magenballons

Der Ballon besteht aus weichem, gut verträglichem Silikon. Dieses Material ist elastisch und zugleich sehr robust, wodurch der Ballon bestens dazu geeignet ist sicher im Magen platziert zu werden und dabei zu helfen kleinere Portionen zu essen. Entfernen Sie bitte vorab, falls vorhanden, Gebissprothesen, um ein Verschlucken dieser während des Eingriffs zu vermeiden. Anschließend wird der Patient sediert und bekommt einen Beissring in den Mund eingesetzt. Daraufhin kontrollieren die Fachärzte während einer kurzen endoskopischen Untersuchung (Magenspiegelung) den Magen auf Kontraindikationen. Ist alles in Ordnung, wird der schlaffe, nicht-aufgefüllte Ballon unter Sedierung (Kurznaarkose) mit einem Endoskop durch die Speiseröhre in den Magen implantiert. Von diesem Vorgang bekommen die Patienten nichts mit. Als nächstes wird der Magenballon mit einer sterilen, bläulich gefärbten Kochsalzlösung, je nach Anatomie des Magens, mit 400 - 700ml gefüllt, sodass er ungefähr ein Drittel des Magens einnimmt.

Der Eingriff dauert zwischen 45 und 60 Minuten. Nach Durchführung der Implantation wird der Patient/die Patientin im Aufwachbereich des Behandlungszentrums vom medizinischen Personal beobachtet und betreut, bis er/sie wieder wach und stabil ist. Nach einer kurzen Aufwach- und Erholungszeit können die Patient*innen in Begleitung den Heimweg antreten.



Der nicht-aufgefüllte Magenballon wird unter Sedierung mit einem Endoskop über den Mund in den Magen des Patienten eingesetzt.



Sobald der Magenballon im Magen eingesetzt wurde, wird er mit steriler, bläulich gefärbter Kochsalzlösung gefüllt.



Einmal eingesetzt kann der Ballon bis zu 6 Monate (ORBERA®) oder 12 Monate (ORBERA365™) implantiert bleiben.

Worauf muss ich nach dem Eingriff achten?

Der Verlauf nach der Behandlung und das Anpassen des Körpers an den neuen Mageninhalt ist von Person zu Person verschieden. Manche Patienten haben wenige Probleme, andere fühlen ein Unwohlsein, Halsschmerzen oder Brechneigungen. In seltenen Fällen kann es zu blutigem, hellrotem Auswurf kommen. Dies hängt damit zusammen, dass die Magenschleimhaut durch den neuen Mageninhalt zunächst noch gereizt sein kann. Diese Beschwerden verschwinden jedoch mit der Zeit. Wenden Sie sich an das medizinische Personal von Yourweightcare, wenn diese Symptome schlimmer werden oder mehr als zwei Tage anhalten.

HINWEISE, MEDIKATION UND INFORMATION:

- Zur Reduktion von Schmerzen und Unwohlsein in den ersten Tagen nach dem Eingriff, erhalten Sie im Behandlungszentrum noch am Eingriffstag ein Privatrezept für eine Reihe von Medikamenten (kostenpflichtig). Um zu garantieren, dass Sie die Medikamente pünktlich zur Verfügung haben, kooperieren wir am jeweiligen Behandlungsstandort mit einer Apotheke. Dort können Sie das Privatrezept einlösen.
- Schlafen Sie möglichst auf Ihrer linken Seite, um Ihren Magen zu entlasten.
- In sehr seltenen Fällen kann es zu einer Ruptur des Ballonmaterials kommen. Da der Ballon mit steriler, bläulich gefärbter Kochsalzlösung gefüllt wurde, verfärbt sich bei einem Defekt der Urin grünlich. Dies stellt kein Risiko für den Patienten dar. Sollten Sie also eine Grünfärbung Ihres Urins beobachten, bitten wir direkt Kontakt mit dem Yourweightcare-Personal aufzunehmen. Sie bekommen dann sofort einen Termin zur Kontrolle. Bei einem Defekt des Ballons wird er natürlich umgehend ersetzt.
- Nehmen Sie in den ersten drei Tagen ausschließlich flüssige Nahrung zu sich. Feste Nahrung kann zu diesem Zeitpunkt noch Übelkeit und Erbrechen zur Folge haben. Mehr dazu auf den folgenden Seiten.
- Trinken Sie am besten klare Bouillon, Wasser, milden Kaffee und Tee ohne Zucker. Warme Getränke bzw. Getränke in Zimmertemperatur sind besser als kalte Getränke.
Trinken Sie bitte keine kohlenensäurehaltigen Getränke wie zum Beispiel Cola und Limonade!
- Nach ein paar Tagen können die meisten Patienten Ihre alltäglichen Aktivitäten schon wieder aufnehmen. Am vierten Tag nach dem Eingriff wird die Ernährung erweitert und wieder auf festere Nahrung umgestellt. Dies erfolgt Schritt für Schritt, sodass Sie und Ihr Magen sich wieder schonend an die Nahrung anpassen können.
- Wenn Sie regelmäßig Medikamente (z.B. bei hohem Blutdruck) nehmen müssen, so können Sie diese wie gewohnt weiter einnehmen. Sie sollten nur wissen, dass Ihr Magen in den ersten Tagen nach dem Eingriff Medikamente noch nicht so gut verträgt. Manchmal muss dann ein alternatives Medikament verschrieben werden. Außerdem ist es manchmal auch nötig, aufgrund des Gewichtsverlusts, Ihre Medikamente neu einzustellen, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Hausarzt.



LEITLINIEN FÜR EINEN ERFOLGREICHEN GEWICHTSVERLUST

- Essen Sie drei gesunde Mahlzeiten am Tag. Nehmen Sie zwischen den Mahlzeiten jeweils einen gesunden Snack zu sich, falls nötig.
- Benutzen Sie kleine Teller, verteilen Sie Ihre Mahlzeiten auf kleine Portionen. Essen Sie nur solange, bis Sie sich gesättigt oder voll fühlen oder die Neigung bekommen aufstoßen zu müssen.
- Nehmen Sie kleine Häppchen zu sich. Essen Sie so langsam wie möglich und kauen Sie gut.
- Unterlassen Sie das Rauchen vor der Mahlzeit. Vermeiden Sie starken Kaffee oder Tee. Diese können zu säuerlichem Aufstoßen führen.
- Trinken Sie so viel stilles Wasser wie möglich, auch nach jeder Mahlzeit um den Magenballon frei von Essensresten zu halten. Aber vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und Alkohol. Diese Getränke verhelfen nicht zu einem guten Ergebnis, da Sie viele Kalorien haben. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag.
- Trinken Sie kleine Schlücke, vermeiden Sie kohlenensäurehaltige Getränke.
Tipp: frieren Sie sich Wasser oder Tee in einer Eiswürfelform ein. Diese Eiswürfel können Sie in den Tagen kurz nach der Implantation lutschen, damit Sie nur kleine Schlücke zu sich nehmen und Sie so die anfängliche Brechneigung vermeiden.
- Vermeiden Sie späte Mahlzeiten am Abend. Essen Sie Ihre letzte Mahlzeit spätestens zwei Stunden bevor Sie schlafen gehen und vermeiden Sie dann ebenfalls zuckerhaltige Getränke.
- Sie können manchmal ein unangenehmes Gefühl bekommen, wenn Sie kurz nach Ihrer letzten Mahlzeit schlafen gehen. Legen Sie sich darum nicht direkt nach einer Mahlzeit schlafen, warten Sie mindestens zwei Stunden.
- Probieren Sie sich jede Woche mindestens 3x 30-40 Minuten zu bewegen (z.B. Spazieren gehen, leichter Sport)

Ernährungsrichtlinien und Beispiele

Das Ernährungsprogramm nach der Magenballon-Implantation besteht aus verschiedenen Phasen, die alle einen wichtigen Zweck für den Erfolg der Behandlung erfüllen. Um ein optimales Ergebnis zu erreichen und Nebenwirkungen zu vermeiden sollten Sie sich nach der Behandlung streng an die Ernährungsrichtlinien halten. Parallel erhalten Sie durch das Ernährungscoaching Unterstützung, Motivation und Beratung rund um das Thema ausgewogene Ernährung und Bewegung.



1.

PHASE 1: Flüssige Nahrung (Tag 1 bis 3)

Direkt nach der Implantation sollten Sie etwas Wasser trinken. Wenn Sie das gut vertragen, dürfen Sie mit flüssiger Nahrung fortfahren.

Lebensmittel (Beispiele):

- magerer (Natur-) Joghurt verdünnt mit fettarmer Milch oder Wasser
- fettarme Milch, Buttermilch. Alternativ: Soja-, Mandel-, Hafer- oder Reismilch
- Bouillon und klare Suppe ohne Stücke
- Milde Frucht-/Gemüsesäfte mit viel Wasser verdünnt
- schwacher Kaffee oder Tee (ohne Zucker)

Getränke:

- täglich mindestens 1,5 Liter klare Flüssigkeiten, wie stilles Wasser und isotonische Getränke. Sie vermeiden so eine Austrocknung und nehmen genügend Energie auf.

In den ersten drei Tagen nach der Untersuchung sollten Sie sich streng an diesen Ernährungsplan halten. Dies hilft Ihrem Magen, sich an den Magenballon zu gewöhnen. Variieren Sie mit der flüssigen Nahrung, um Abwechslung zu haben. Für den Fall, dass Sie Zutaten aus der obigen Aufzählung nicht vertragen, lassen Sie diese aus und ersetzen sie durch alternative, zur Phase passende, Zutaten.

Feste Nahrung kann zu diesem Zeitpunkt noch Übelkeit und Erbrechen zur Folge haben.

2.

PHASE 2: gekochte oder pürierte Nahrung (Tag 4 bis 10)

Ab dem vierten Tag nach dem Eingriff können Sie zu gekochter oder pürierter Nahrung übergehen, wenn Sie diese schon vertragen. Berücksichtigen Sie ab dem vierten Tag folgendes:

- Trinken Sie weiterhin Wasser vor, nach und zwischen den einzelnen Mahlzeiten.
- Trinken Sie ausreichend eiweißreiche Getränke, wie zum Beispiel fettarme Milch. Alternativ: Soja-, Mandel-, Hafer- oder Reismilch
- Protein-Shakes, Smoothies, "Fresubin"-Trinknahrung
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag.
- Versuchen Sie mindestens eine vollwertige, aber kleine Mahlzeit pro Tag zu sich zu nehmen, um möglichst viel Energie zu bekommen.
- Pürees aus verschiedenen Gemüsen. Darunter Süßkartoffel, Pastinake, Kürbis, Rotebeete, Aubergine und Zucchini. Die Pürees können Sie jeweils leicht mit frischen Kräutern würzen (ggf. Salz und Pfeffer).
- Warten Sie nie, bis Sie richtig Hunger bekommen, sondern sorgen Sie für gesunde Snacks zwischendurch, z.B.:

- » eine halbe reife/ weiche Frucht mit Natur-Quark
- » ein halbes gekochtes Ei

- Benutzen Sie stets dieselbe Tellergröße um auf Ihre Portionsgröße achten zu können.
- Vermeiden Sie zu stark gewürzte Nahrung.
- Vermeiden Sie starken Kaffee oder Tee. Dies kann zu langanhaltendem säuerlichem Aufstoßen führen.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen, essen Sie ausschließlich kleine Häppchen und kauen Sie gut!
- Manche Nahrungsmittel haben die Neigung, sich an den Magenballon „zu kleben“ und können damit unangenehmes Aufstoßen verursachen. Dies kommt zum Beispiel bei Pasta und stärkemehltreichen Nahrungsmitteln vor. „Spülen“ Sie darum Ihren Magenballon auch nach der Mahlzeit ausreichend mit einem Glas stillem Wasser.



3.

PHASE 3: Feste Nahrung (ab Tag 10)





Glückwunsch! In den meisten Fällen hat sich der Magen nun an den Magenballon gewöhnt. Essen Sie weiterhin langsam, kleine Portionen und halten Sie sich in der Zukunft an gesunde, kalorienreduzierte Essgewohnheiten und regelmäßige Bewegung.

Im Laufe der folgenden Wochen erhalten Sie durch das Ernährungscoaching viele weitere Ernährungs-, Rezept- und Bewegungstipps sowie Inspirationen, die Sie fest in Ihren Alltag integrieren und auch in der Zeit, nachdem der Magenballon wieder entfernt wurde, beibehalten können.

Fit im Alltag

Bewegung ist für den Erfolg der Gewichtsabnahme sehr wichtig, denn sie hilft dem Körper dabei, Kalorien zu verbrennen und den Stoffwechsel in Phasen, in denen das Gewicht nur noch langsam abnimmt, wieder anzukurbeln, sodass die überflüssigen Kilos auch weiterhin schmelzen. Zudem sind Sport und Bewegung gut für das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit und den Geist.

BEWEGUNGSTIPPS FÜR ZU HAUSE UND UNTERWEGS:

-  Nehmen Sie öfter die Treppe, anstatt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe
-  Vermeiden Sie das Fahren kurzer Strecken mit dem Auto, sondern gehen Sie diese zu Fuß oder fahren mit dem Fahrrad
-  Schaffen Sie Möglichkeiten, Bewegung mit Erledigungen oder der Garten-/Hausarbeit zu verbinden
-  Nutzen Sie Werbepausen beim Fernsehen zur Bewegung auf dem Hometrainer, für Liegestützen, Kniebeugen oder Übungen mit kleinen Hanteln



Qualität

YourWeightcare ist als erstes Behandlungszentrum für endoskopische Adipositas-Behandlung mit der Auszeichnung "Centre of Excellence" zertifiziert.

Exzellente Qualität, Professionalität und Beratung ist wonach wir streben: Unser Leistungsspektrum und unsere Expertise ist ausschließlich auf minimal-invasive, endoskopische Adipositas-Behandlungen fokussiert. Bei YourWeightcare werden keine weiteren ästhetischen Eingriffe, wie Brust-OPs, Fettabsaugungen oder Hautstraffungen durchgeführt.

Unsere Ärzte sind Spezialisten auf dem Gebiet von Magen- und Darmerkrankungen und zertifiziert für die Implantation von Magenballons, die Anwendung von Magenbotox sowie die Durchführung von Magenverkleinerungen.

Die Entfernung Ihres Magenballons

Ebenso wie die Implantation erfolgt die Entfernung des Magenballons unter Sedierung (Kurzarkose).

Um mögliche Schäden an Ihrem Gebiss zu vermeiden, entfernen Sie, falls vorhanden, Ihre Gebissprothesen bitte vorab. Für die Behandlung bekommen Sie einen Beissring in den Mund eingesetzt. Damit der Eingriff sachgemäß durchgeführt werden kann und zu Ihrer Sicherheit bitten wir Sie folgende vorbereitende Maßnahmen zu befolgen. Der Spezialist kontrolliert zunächst mit dem Endoskop den Magen, bevor der Magenballon entfernt wird. Zeigt die Magenspiegelung, dass der Magen nicht entsprechend vorbereitet wurde, kann die Entfernung des Magenballons nicht durchgeführt werden. Der Eingriff muss dann verschoben werden. Dies ist mit zusätzlichen Kosten für Sie verbunden. Die Entfernung dauert ungefähr 45 Minuten.

VORBEREITUNG AUF DEN EINGRIFF:

- **Ab 72 Stunden (3 Tage) vor dem Eingriff dürfen Sie nur noch flüssige Nahrung ohne Stücke zu sich nehmen.**
 - » Zum Beispiel: Leichte Smoothies, (Protein-)Shakes nur mit Wasser angesetzt oder (Suppen-) Brühe.
 - » Verzichten Sie bitte unbedingt auf schwerverdauliche Zutaten wie z.B. Spinat, Hafer, Chiasamen, Kerne o.Ä.
- **Am Tag des Eingriffs erscheinen Sie bitte komplett nüchtern bei uns.**
 - » Das bedeutet, dass Sie mindestens 24 Stunden vor dem Eingriff nichts mehr essen dürfen. (auch keine flüssige Nahrung wie oben aufgeführt).
- **Sie können bis zu 4 Stunden vor dem Eingriff stilles Wasser und Kräutertees trinken.**
- **Die Rechnung zu Ihrer Behandlung erhalten Sie in Ihrer Terminbestätigung per E-Mail.**
 - » Diese kann bar vor Ort oder bequem per Überweisung innerhalb der Zahlungsfrist bezahlt werden.

DER BEHANDLUNGSTAG:

- **Kommen Sie pünktlich, jedoch nicht mehr als 10 Minuten vorher zu Ihrem Termin.**
- **Bitte bringen Sie maximal eine Begleitperson mit zum Eingriff.**
 - » Während der Behandlung werden Sie sediert (Kurzarkose), daher dürfen Sie nach dem Eingriff 24 Stunden lang kein Fahrzeug betätigen.
- **Vor dem Eingriff haben Sie ein Gespräch mit dem Arzt.**
 - » Dieser wird Fragen zu Ihrer Gesundheit und Ihrer Anamnese stellen und Ihnen den Ablauf der Implantation erklären.
- **Bitte ziehen Sie sich für den Behandlungstag bequeme Kleidung an.**
 - » Von enger/einschneidenden Kleidung wird abgeraten.
- **Nachdem der Eingriff erfolgreich durchgeführt wurde, werden Sie durch medizinisches Personal optimal versorgt bis Sie wieder wach werden und stabil sind.**

Zusammenfassung: Gesund und ausgewogen leben

Balance und Ausgewogenheit sind der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Mit dem Magenballon haben Sie nun bereits einen entscheidenden Schritt in diese Richtung gemacht. Achten Sie auch weiterhin auf gesunde Gewohnheiten und hören Sie auf Ihren Körper. Abschließend sind im Folgenden noch einmal die wichtigsten Anhaltspunkte für ein gesundes Leben zusammengefasst:

1

SCHLAF UND RUHEPHASEN

Unser Körper braucht Ruhephasen und eine gesunde Menge Schlaf, um zu funktionieren und leistungsfähig zu sein. Achten Sie daher auf ausreichend Schlaf und Pausen am Tag.

2

SOZIALES UMFELD

Auf dem Weg zu einem gesunden Gewicht und Lebensstil ist das soziale Umfeld, bestehend aus Familie, Freunden und andere Vertrauenspersonen ein wertvolles unterstützendes System. Teilen Sie daher Erfolge, Erkenntnisse und Veränderungen.

3

ESSGEWOHNHEITEN

Mittlerweile haben Sie und Ihr Magen sich an kleinere Portionen gewöhnt. Achten Sie auch in Restaurants oder bei Feiern auf die Signale Ihres Körpers. Sobald das Sättigungsgefühl eintritt, hören Sie auf zu essen. Das Essen können Sie sich meist zum Mitnehmen einpacken lassen. Sinnvoll ist es auch auf fettige und kalorienreiche Dressings und Beilagen zu verzichten bzw. gesündere Alternativen zu bestellen.

4

BEWEGUNG UND SPORT

Der Alltag kann stressig sein. Versuchen Sie trotzdem so viel Bewegung in Ihre alltäglichen Aktivitäten zu integrieren, wie es geht. Auch wenn die Zeit nur für einen Spaziergang und kein längeres Workout reicht. Planen Sie feste Zeiten und Tage für Sport und Bewegung (z.B. Spazieren) ein. So bleibt ihr Körper gesund und die tägliche Kalorienzufuhr kann besser verbrannt werden.



Dr. med. T. Schwerdtfeger
Facharzt für Innere Medizin
– Gastroenterologie

Dr. Schwerdtfeger ist endoskopischer Spezialist und Ärztlicher Direktor für YourWeightcare Aachen, sowie des Medizinischen Versorgungszentrums Gastroenterologie mit den Standorten CentrO Oberhausen und Bottrop. Als ehemaliger Chefarzt des St. Martinus-Krankenhauses Düsseldorf und der Helios St. Elisabeth-Klinik in Oberhausen hat er langjährige Erfahrung auf dem Gebiet gastroenterologischer Untersuchungen sowie Interventionen. Das kompetente und patientenorientierte Team um Dr. Schwerdtfeger behandelt alle Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Seine besonderen Schwerpunkte sind die diagnostischen und therapeutischen Spiegelungen der Verdauungsorgane. Dr. Schwerdtfeger ist zudem zertifizierter Spezialist für die Durchführung des ENDO SLEEVE®-Verfahrens.



Dr. med. D. J. Sweid
Facharzt für Innere Medizin
– Gastroenterologie

Dr. Sweid ist national und international ausgebildeter Spezialist auf dem Gebiet der Gastroenterologie. Er ist ärztlicher Direktor bei YourWeightcare am Standort Oberhausen und hat bereits zahlreiche Magenballon-Patienten erfolgreich behandelt. Durch seine langjährige Mitarbeit an Studien und seine Dozententätigkeit im Bereich der Inneren Medizin, Gastroenterologie und auf dem Gebiet der Endoskopie ist der Facharzt besonders versiert und sachkundig. Besondere Schwerpunkte seiner Arbeit sind die diagnostische und therapeutische Endoskopie mit minimalinvasiven Techniken, das ENDO SLEEVE®-Verfahren und die Behandlung mit dem Magenballon und Magenbotox.



Dr. med. G. Wettmann | Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin

Dr. Wettmann ist als sehr erfahrene Anästhesistin bei YourWeightcare verantwortlich für die Anästhesie (Narkose) während einer Behandlung. Sie bespricht vorab ausführlich die Art der Anästhesie mit den Klienten und ist auch verantwortlich für die Schmerzmedikation nach der Behandlung.



Jana Görtz | Ernährungs- und Sportberaterin

Jana ist lizenzierte Ernährungs- und Sportberaterin. Für sie steht die umfangreiche Beratung sowie persönliche Betreuung der Klienten an erster Stelle. Auch nach der Behandlung nimmt Sie sich viel Zeit für Ihre Anliegen und steht Ihnen mit viel Wissen und Erfahrung auf Ihrem Weg zu einem gesunden Gewicht und Lebensstil zur Seite.

Unsere Standorte und Spezialisten



YourWeightcare

Katschhof 3
52062 Aachen
Deutschland

Behandlung:

Magenbotox
Magenballon (6 und 12 Monate)
YourWeightcare ENDO-SLEEVE®



MVZ Gastroenterologie Oberhausen
Dr. med. Schwerdtfeger und Kollegen

Centroallee 277
46047 Oberhausen
Deutschland

Behandlung:

Magenbotox
Magenballon (6 und 12 Monate)
YourWeightcare ENDO-SLEEVE®



Praxis für Gastroenterologie Bottrop
Dr. med. Torsten Schwerdtfeger

Südring-Center-Promenade 2
46242 Bottrop (Lehmkuhle)
Deutschland

Behandlung:

Magenbotox
Magenballon (6 und 12 Monate)
YourWeightcare ENDO-SLEEVE®

Das Nachsorgeprogramm

In den Phasen nach der Implantation geht es nicht nur um die Ernährung, sondern auch um die positive Veränderung negativer Ess- und Lebensgewohnheiten. Ohne Ihre Verpflichtung gegenüber dem Nachsorgeprogramm und Ernährungscoaching kann dies jedoch nicht funktionieren.

Eine gute Möglichkeit zusätzlich zum Ernährungscoaching motiviert zu bleiben ist, Ihre Fortschritte bei der Gewichtsabnahme zu dokumentieren. Ein Tagebuch kann hier Abhilfe schaffen. Dazu können Sie unsere Vorlagen nutzen oder sich ein eigenes Notiz-/Tagebuch kaufen.

Dokumentieren Sie Ihre Ernährung und Bewegung, aber auch Fragen, Beobachtungen sowie Erfolge und (Tages-/Wochen-) Ziele. Diese können Sie dann auch regelmäßig bei den Terminen während des Ernährungscoachings besprechen.

Seien Sie kreativ!

Schreiben Sie Fitnessübungen, die Ihnen gefallen, auf. Notieren Sie Ihre Schritte, falls Sie eine entsprechende App auf Ihrem Smartphone oder Ihrer Smartwatch installiert haben. Berichten Sie von Ihrem Tag und Ihren Aktivitäten. Natürlich können Sie auch Fotos Ihrer Erfolge ins Tagebuch heften, motivierende Zitate oder Rezepte, die Ihnen gut gefallen, einkleben.

Tagebuch-Vorlagen zum Ausfüllen und Ausdrucken

Wir empfehlen einen Yourweightcare-Ordner anzulegen. Auf den folgenden Seiten finden Sie zwei verschiedene leere Vorlagen, die Sie sich gerne ausdrucken, ausfüllen und in besagtem Yourweightcare-Ordner sammeln können. Die erste Vorlage ist eine Übersicht für jeden Monat, die zweite Vorlage ein Wochenplan für jede Woche bzw. jeden Tag einer Woche im Detail. Diese Vorlagen können Sie natürlich auch nur als Inspiration für Einträge in Ihrem eigens erworbenen Tagebuch nutzen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß auf dem Weg zu einem gesunden Gewicht und Lebensstil!



Beratung durch Ernährungscoach:

Im Rahmen der Nachsorge haben Sie mehrere telefonische Gespräche mit dem Ernährungscoach. Während dieser Termine wird besprochen, welche Erfolge Sie bisher verzeichnen konnten und wie Sie sich derzeit ernähren, wo es Probleme oder Fragen gibt. Für den nachhaltigen Erfolg der Resultate und die Gewöhnung an einen neuen Lebensstil, ist es wichtig, dass Sie alle Termine wahrnehmen. Sinnvollerweise führen Sie ein Tagebuch, sodass Sie während der Beratung die dokumentierten Beobachtungen besprechen können.

Monat: _____

Startgewicht

Bitte tragen Sie hier ein, wie viel Sie vor der Implantation des Magenballons gewogen haben.

 kg

Endgewicht

Bitte tragen Sie am Ende diesen Monats ein, wie viel Sie wiegen.

 kg

Zielgewicht

Bitte tragen Sie hier das Gewicht ein, welches Sie mit dem Magenballon erreichen möchten.

 kg

Wöchentliche Gewichtsabnahme

Woche 1	<input type="text"/> kg	Hunger-Level	<input type="text"/>	Energie-Level	<input type="text"/>	Bewegung	<input type="text"/>
Woche 2	<input type="text"/> kg	Hunger-Level	<input type="text"/>	Energie-Level	<input type="text"/>	Bewegung	<input type="text"/>
Woche 3	<input type="text"/> kg	Hunger-Level	<input type="text"/>	Energie-Level	<input type="text"/>	Bewegung	<input type="text"/>
Woche 4	<input type="text"/> kg	Hunger-Level	<input type="text"/>	Energie-Level	<input type="text"/>	Bewegung	<input type="text"/>

Erklärung zu den Angaben:

Hunger-Level

Angabe zu Ihrem Hungergefühl. Bitte notieren Sie eine Zahl von 1 (= hungrig) bis 5 (= satt) im entsprechenden Feld.



Energie-Level

Angabe zu Ihrem Wohlbefinden. Bitte notieren Sie eine Zahl von 1 (= erschöpft/antriebslos) bis 5 (= energiegeladen/motiviert) im entsprechenden Feld.



Bewegung

Angabe zu der allgemeinen wöchentl. Bewegung/körperlichen Aktivität (Spaziergang, Fitness, Fahrradfahren, etc.). Bitte notieren Sie eine Zahl von 1 (= wenig Bewegung (1x pro Woche)) 5 = (viel Bewegung (jeden Tag)). Geben Sie gerne auch die Aktivität an.



Persönliche Ziele

3 Dinge, die ich diesen Monat für mich tun möchte

Dinge, die ich verbessern möchte

Neue Dinge, die ich ausprobieren möchte

Sonstiges:

Notizen

Monat: _____

Woche: _____

Zusätzlich zu der monatlichen Übersicht können Sie in diesem Wochenplan Ihre täglichen Mahlzeiten sowie Ihre körperlichen Aktivitäten festhalten. Natürlich können Sie sich auch ergänzend Notizen zu der Woche machen oder besondere Ereignisse, Lieblingsgerichte oder Termine des Ernährungscoachings vermerken.

Notizen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Bewegung							

Schnelle Erfolge bei der
Gewichtsabnahme - ohne
operativen Eingriff.



Mehr Informationen?

Rufen Sie uns an:

+49 241 47570710 oder

besuchen Sie unsere Webseite
auf **www.yourweightcare.de**.