Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen

Adipositas-Zentrum
Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Sehr geehrte/r Patient/in,

Sie haben sich für eine Behandlung bei uns entschieden.

Da es sich bei Adipositas um eine komplexe Erkrankung mit unterschiedlichen Ursachen handelt, ist es uns wichtig jeden Patienten/ jede Patientin kennenzulernen um Ihnen die für sie zugeschnittene, bestmögliche Behandlung zu bieten.

Um ein genaues Bild von Ihnen zu bekommen, würden wir Sie zunächst bitten sich bei uns im Team vorzustellen.

Dafür bitten wir Sie um eine Terminvereinbarung mit

1. **dem Adipositas-Team der Allgemeinchirurgie:**

Adipositaszentrum
Tel.: 08821 77-1460
allgemeinchirurgie@klinikum-gap.de

2. **unserer Internistin und Ernährungsmedizinerin im Medizinischen Versorgungszentrum am Klinikum Garmisch-Partenkirchen:**

Frau Dr. Angela Biermann/Frau Dr. Marcella Arnegger
Fachärztin für Innere Medizin, Ernährungsmedizin
Tel.: 08821 77-1450
mvz@klinikum-gap.de

Bitte bringen Sie den beiliegenden Erstanamnesebogen ausgefüllt zu Ihrem Erstgespräch mit. Falls Sie bereits Unterlagen (z.B. Ernährungsprotokolle) oder Untersuchungsbefunde (z.B. von Ärzten, Reha-Berichte, Medikamentenliste) vorliegen haben, so bringen Sie diese ebenfalls gerne mit.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Adipositas-Team

MVZ
Medizinisches Versorgungszentrum
TZW GmbH am Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Fragebogen zur Erstanamnese im Rahmen der interdisziplinären Adipositas-Behandlung

1. Personalien

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Email: _____

Hausarzt: _____

Mitbehandelnde Ärzte _____

(Gynäkologen, Kardiologen etc.)

Berufliche Tätigkeit: _____

Familienstand: _____

2. Allgemeines

Durch wen haben Sie Kontakt zu unserer Abteilung bekommen?

□ Überweisung durch Hausarzt □ Empfehlung von Bekannten

□ Über die Krankenkasse □ Internet

□ Sonstiges: _____

3. Gewichtsverlauf

Körpergröße in cm: _____

Aktuelles Körpergewicht in kg: _____

Seit wann besteht bei Ihnen Übergewicht? _____

Höchstes je erreichtes Gewicht? _____

Wo liegt Ihr Wunschgewicht? _____

Was ist Ihr Therapieziel? _____

Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

4. Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil:

Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten zu festen Zeiten ein?	□ immer □ häufig □ selten □ nie
Kochen Sie regelmäßig zu Hause? Wer bereitet die Mahlzeiten zu?	□ immer □ häufig □ selten □ nie _____
Erreichen Sie ein Sättigungsgefühl nach dem Essen?	□ immer □ häufig □ selten □ nie
Wie viele Hauptmahlzeiten haben Sie? Essen Sie zwischen den Hauptmahlzeiten?	_____ □ immer □ häufig □ selten □ nie
Haben Sie Heißhungerattacken?	□ nein □ ja, wie oft? _____
Wie oft gibt es bei Ihnen Essen von Fast Food-Läden / Lieferdiensten?	□ immer □ häufig □ selten □ nie
Wie oft essen Sie Süßigkeiten?	□ täglich □ wöchentl. □ selten □ nie
Wie viel trinken Sie pro Tag? Was trinken Sie?	_____ □ Wasser, Tee □ Zero/Light-Produkte □ Cola, Spezi etc. □ Fruchtsäfte/-schorlen □ Kaffee mit □ Milch □ Zucker □ Sonstige: _____
Stehen Sie nachts auf um zu essen?	□ nein □ ja
Rauchen Sie?	□ nein □ ja, _____ Zigaretten/Tag □ nicht mehr seit: _____
Trinken Sie Alkohol?	□ täglich □ wöchentl. □ selten □ nie Menge: _____
Nehmen Sie Abführmittel?	□ ja □ nein
Erbrechen Sie nach dem Essen?	□ immer □ häufig □ selten □ nie

Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

5. Bewegungsanamnese:

Sportprogramme: _____

Alltagsaktivität: Schritte: _____ pro Tag

Hauptsächlich □ stehende □ sitzende Tätigkeit

Probleme beim Sport/ bei der Bewegung:

_____

6. Familienanamnese:

Wer aus Ihrer Familie ist übergewichtig? _____

7. Maßnahmen zur Gewichtsreduktion / Diätvorgeschichte:

Wie oft versuchen Sie mit Diäten Gewicht zu verlieren?

□ gar nicht □ 1-5 mal □ 5-10 mal □ regelmäßig (1 mal/Jahr) □ ständig

Selbstständig durchgeführte Diäten:

Diät	Dauer	Gewichtsverlust

Haben Sie unter Anleitung eines Arztes bzw. der Krankenkasse versucht Gewicht zu reduzieren?

□ nein

□ ja (bitte ausfüllen)

Um welche Maßnahme handelte es sich?	
Wann hat sie stattgefunden?	
Wie lange hat sie gedauert?	
Erreichte Gewichtsabnahme?	

Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Hatten Sie einen Kur- bzw. stationären Aufenthalt zur Gewichtsreduktion?

□ nein

□ ja (bitte ausfüllen)

In welcher Einrichtung waren Sie?	
Wann hat sie stattgefunden?	
Wie lange hat sie gedauert?	
Erreichte Gewichtsabnahme?	

8. Krankengeschichte

Vorerkrankungen			
Herz-Kreislauf			
Schlaganfall	□ nein	□ ja	
Herzkranzgefäßerkrankung	□ nein	□ ja	
Bluthochdruck	□ nein	□ ja	Seit wann?
Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“)	□ nein	□ ja	
Atmung			
Luftnot in Ruhe	□ nein	□ ja	
Luftnot bei Belastung	□ nein	□ ja	
Schlafapnoe	□ nein	□ ja	Seit wann?
			Mit Maskenbeatmung?
Stoffwechsel			
Zuckerkrankheit	□ nein	□ ja	Seit wann?
Erhöhte Blutfette	□ nein	□ ja	
Gicht	□ nein	□ ja	
Bewegungsapparat			
Schmerzen in der Wirbelsäule	□ nein	□ ja	
Schmerzen in der Hüfte	□ nein	□ ja	
Schmerzen in den Kniegelenken	□ nein	□ ja	

Welche Medikamente nehmen Sie ein und in welcher Dosierung?

_____

_____

_____

_____

Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Sind Sie schon einmal operiert worden? □ nein □ ja

Welche Operationen (insbesondere im Bauchraum) wurden durchgeführt und wann?

_____

_____

_____

_____

Haben Sie Sodbrennen?

□ nein

□ ja Wie oft bzw. nach welchen Lebensmitteln? _____

Wurde bei Ihnen bereits eine Magen- oder Darmspiegelung durchführt?

□ nein

□ ja Wann und wo? _____

Auffälligkeiten? _____

Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen

Tipps für das Essverhalten

1. Planung

- Speiseplan erstellen (vorplanen für mehrere Tage)
- Zwischenmahlzeiten bedenken
- Plan nach dem Essen erstellen
- Rezeptideen holen (Angebote/Internet/Kochbücher etc.)

2. Einkaufen

- Einkaufszettel aus dem Speiseplan erstellen (mit Mengenangaben)
- Einkaufen nur was auf der Liste steht
- Nicht locken lassen von Sonderangeboten, Aufstellern …
- Nicht hungrig einkaufen gehen!

3. Zu Hause:

- Alles außer Sichtweite räumen, keine Esswaren herumstehen lassen (z.B. keine Obstschalen auf der Theke, keine Chips auf der Couch …)
- Keine übermäßigen Vorräte halten, vor Allem an Süßigkeiten / Snacks
- Snacks: nur das was vorgeplant wurde zuhause haben, „Kalorienarme Nothelfer“ überlegen

4. Beim Essen

- Am Esstisch, sitzend.
- Keine Nebenbeschäftigung, nicht im „Vorbeilaufen“, während der Arbeit, Fernsehschauen, Computer/Handy
- „Tellergericht“: Geplante Nahrungsmenge auf den Teller richten, Reste aufräumen und Mahlzeit an den Esstisch bringen.
- Essen genießen; Mahlzeiten schön anrichten
- Langsam essen, gut kauen!

5. Nach dem Essen

- Keine Reste naschen.
- Moderate Bewegung zur Unterstützung der Verdauung (z.B. Spazieren, Hausarbeiten, …)

6. Getränke

- Wasser
- Tee ungesüßt
- Kaffee ungesüßt in Maßen

Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen

	Frühstück	Mittag	Abendessen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Was ist mir aufgefallen?

(Snacks? Gelüste? Stress? Bewegung?)

Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen

Beispiel für einen Speiseplan

	Frühstück	Mittag	Abendessen
Montag	1 Scheibe Brot + Frischkäse/Käse, 3 Radieschen	Risotto mit Gemüse / Salat	Gulaschsuppe mit Gemüse
Dienstag	250g Joghurt + 4 EL Haferflocken + gefrorene Beeren	Gulaschsuppe mit Gemüse	Tomate Mozzarella Salat + 1 Scheibe Brot
Mittwoch	Apfel + 1 Scheibe Brot + Quark + Marmelade	Pellkartoffeln mit Quark	Lachsfilet mit grünen Bohnen und Kartoffeln
Donnerstag	1 Semmel mit Frischkäse + Schinken + Gurke	Salat mit 1 VK Semmel	Ofengemüse mit Kräuterquark
Freitag	250 g Skyr mit Haferflocken + Banane	Mittagessen mit Arbeitskollegen	Kichererbsencurry
Samstag	Rührei mit Tomaten und Zwiebeln + 1 Scheibe Brot	Kichererbsencurry	Linseneintopf
Sonntag	Frühstück bei Oma	Linseneintopf	Risotto mit Gemüse / Salat

Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen

Ernährungstagebuch, Bewegungsprotokoll

Datum: Name:

Uhrzeit	Nahrungsmittel / Speisen	Menge	Getränke	Gefühle, Verträglichkeit
	(Beschreibung)	(ca.Gramm)	(was, wieviel)	(z.B. hungrig, gestresst, Bauchschmerzen)
Bewegung:				

MVZ
Medizinisches Versorgungszentrum
TZW GmbH am Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Niedergelassene Ernährungsfachkräfte in der Umgebung

Landkreis Garmisch-Partenkirchen

Lisa Wohlfrom

Praxis Lisa Wohlfrom
Prof.-Becker-Weg 11
82418 Murnau-Riedhausen
Tel: 08841 - 90885
praxis-wohlfrom@online.de

oder:

Praxis Dr. med. Max Gemeinhard
Rathausplatz 2
82467 Garmisch-Partenkirchen

Heidi Ehrhardt

Brandstr. 34
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 - 9669309
info@gleich-gewicht-gap.de

Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen

Uschi Buder

Schlesische Strasse 52
82538 Geretsried
Tel: 08171 – 4831735
info@ernaehrungsberatung-buder.de

Angelika Spöri

Waldstraße 5a
82544 Egling
Tel: 08176 – 9991299
info@angelika-spoeri.de

Landkreis Weilheim-Schongau

Theresa Heinritzi

Praxis Saneum
Im Thal 8
82377 Penzberg
Tel: 0157 – 56640145
beratung@theresa-heinritzi.de

Monique Schilder

Hauptstraße 34a
82387 Antdorf
Tel: 0176 - 83040236
ernaerungberatung.schilder@gmail.com

Adipositas-Zentrum Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-1460
adipositaszentrum@klinikum-gap.de

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sollen Betroffenen den Austausch mit Personen in ähnlichen Situationen ermöglichen und ihnen Hilfe bei alltäglichen Sorgen im Umgang mit der eigenen Erkrankung bieten.

Eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe können Sie über die Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen-Verbände finden:

www.adipositasverband.de

www.adipositashilfe-deutschland.de

www.acsdev.de

Patientengeleitete Selbsthilfegruppe Landkreis Garmisch-Partenkirchen:

Die PatientInnen aus dem Landkreis Garmisch-Partenkirchen, finden hier die Kontaktdaten einer patientengeführten Selbsthilfegruppe:

Die Adipositas-Selbsthilfegruppe “Werdenfels“ arbeitet nach dem Motto „Gemeinsam stark“.
Es erfolgt ein Austausch zwischen Gleichgesinnten und die Informationen kommen aus erster Hand.
In der Selbsthilfegruppe ist Platz und ein offenes Ohr für jede/n. Hier finden sich Jung und Alt, männlich und weiblich, Operierte und Nicht-Operierte, sowie Menschen die ihr Gewicht mit Unterstützung verlieren möchten.

Regelmäßige Treffen:

Wann?	Jeden 1. Dienstag im Monat
Wo?	ASV Sportstüber´l, Im Seestall 3, 82404 Sindelsdorf
Beginn?	18:30 Uhr

Kontakt:

Frau Melanie Mangold
willkommen@shg-adipositas-werdenfels.de
www.shg-adipositas-werdenfels.de