



## DOC WEIGHT® 2.3

ist ein Programm zur Behandlung von Adipositas und Folgeerkrankungen.

Ein Team aus Ernährungsmedizinerinnen / Ernährungsmedizinern sowie qualifizierten Ernährungs-, Verhaltens- und Bewegungstrainerinnen und -trainern unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu einem leichteren und gesünderen Leben.

Innerhalb des Gruppenprogramms mit 10 - 15 Teilnehmenden trainieren Sie schrittweise die Umstellung Ihrer Ess- und Trinkgewohnheiten. Unter fachlicher Anleitung werden Sie zu einem aktiven und bewegten Lebensstil motiviert. Das integrierte Verhaltenstraining hilft Ihnen, die Veränderungen dauerhaft in Ihrem Leben zu verankern und umzusetzen. Das Programm dauert ein Jahr.

### Wer kann teilnehmen?

Das Programm richtet sich an Erwachsene mit einem BMI (Body Mass Index) von mehr als 30 kg/m<sup>2</sup> bei gleichzeitig vorliegenden Begleiterkrankungen (z. B. Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen o.ä.). Liegen keine weiteren Erkrankungen vor, können Sie ab einem BMI von 35 teilnehmen.

### Welche Teilnahme-Voraussetzungen gibt es?

Ihre eigene Motivation zu einer dauerhaften Lebensstilveränderung sollte hoch sein. Die Notwendigkeit der Maßnahme wird von Ihrem Hausarzt bescheinigt.

### Was erwartet mich?

- Medizinische Eignungs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung
- 25 interaktive Gruppensitzungen bestehend aus
  - › 2 ärztlich geleiteten Einheiten zu Beginn und am Ende des Kurses
  - › 12 Einheiten Verhaltenstraining
  - › 10 Einheiten Ernährungstraining
  - › 1 Einheit Theorie des Bewegungstrainings
- 2 Einzelberatungen Ernährung
- 2 praktische Ernährungseinheiten
  - › 1 x Lehrküche und 1 x Einkaufstraining
- 40 Einheiten Bewegungstraining
- **Optional:** Formulaphase (vollständiger Mahlzeitenersatz über 8 Wochen)
- Individuelle Abschlussbesprechung mit der Ärztin / dem Arzt und gemeinsame Planung weiterer Therapieschritte



## Kurskosten:

2.800,- € (mit Formulaphase: 3.000,- €)

Die meisten Krankenkassen erstatten ihren Versicherten bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil der Kosten.

Der Kurs findet nur in speziell geschulten und dafür lizenzierten Einrichtungen statt.

Diese Informationen erhielten Sie von:

(Praxisstempel)

Weitere Informationen finden Sie hier:

► <http://www.docweight.de>



Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V.  
in Kooperation mit dem Verband der Diätassistenten  
– Deutscher Bundesverband e.V.



# DOC WEIGHT® 2.3

## Multimodales Programm

### zur Therapie der Adipositas



Gemeinsam für  
ein **leichteres** und  
**gesünderes Leben.**

