

# MediKcal

Zentrum für ambulante Adipositas Therapie

Das Optifast®-52-  
Jahresprogramm

In Kooperation mit:



Erfolgreich und **nachhaltig** abnehmen  
mit professioneller Unterstützung

Mehr Lebensqualität durch weniger Gewicht!

Medikal – das Zentrum für ambulante Adipositas Therapie der Elisabethinen – begleitet Sie mit einem interprofessionellen Expert\*innen-Team auf Ihrem Weg zu einer nachhaltigen und sicheren Gewichtsreduktion. Die persönliche Betreuung unserer Teilnehmer\*innen liegt uns dabei besonders am Herzen. Medikal steht für Seriosität und eine hohe Qualität.

Ihr Erfolg ist unser gemeinsames Ziel!

## DAS JAHRESPROGRAMM

Das 52-wöchige Jahresprogramm ist ein **interdisziplinäres, ambulantes Therapiekonzept** für eine sichere und dauerhafte Gewichtsabnahme. Bereits mehr als 600 Teilnehmer\*innen haben am Medikal Jahresprogramm teilgenommen – über 85% von ihnen haben ihr Körpergewicht um mehr als 15% reduziert.

Unser Expert\*innen-Team begleitet Sie medizinisch und therapeutisch bei der langfristigen Gewichtsabnahme und führt Sie schrittweise an einen neuen, gesunden Lebensstil heran:

- Sie erlernen und trainieren ein neues Ess- und Bewegungsverhalten.
- Sie steigern dadurch Ihre Alltagsaktivität und Bewegung.
- Sie werden sicherer in Ihrer neu angeeigneten Lebensweise.
- Sie lernen mit unterschiedlichen Rückfallsituationen umzugehen und diese zu vermeiden.

Neben der Verbesserung Ihrer Lebensqualität können Sie so auch zahlreiche übergewichtsbedingte gesundheitliche Risiken verringern.

## FÜR WEN

Dieses Programm ist speziell für krankhaft übergewichtige (adipöse) Menschen mit einem Body Mass Index (BMI) von über 30 zugeschnitten.

Der BMI ist ein Maß zur Beurteilung des Körpergewichtes und lässt sich wie folgt berechnen

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

**Beispiel:** Eine Person mit 1,65 m Körpergröße und 110 kg Körpergewicht hat einen BMI von:

$$\frac{110}{(1,65)^2} = 40,4$$

## DER ABLAUF

Die wöchentlichen Gruppentreffen dauern durchschnittlich 3,5 Stunden und finden im Adipositaszentrum Medikal in Linz statt.

Die Gruppentreffen umfassen:

- individuelle Arztgespräche und medizinische Kontrollen
- diätologische Beratung inkl. Wiegen
- therapeutisch geleitete Gruppensitzungen (Ernährung und Verhaltenstraining)
- Bewegungseinheiten
- Kochworkshops
- Einkaufstraining im Supermarkt

Die Gruppengröße von **max. 17 Teilnehmer\*innen** gewährleistet eine vertrauensvolle und motivierende Atmosphäre.



## IHRE EXPERT\*INNEN

Ein professionelles Spezialist\*innen-Team begleitet Sie während des gesamten OPTIFAST®-52-Programms regelmäßig und intensiv:



### GRUPPENLEITER\*IN

Ihre erste Ansprechpartner\*in für alle Fragen rund um das Medikcal-Programm.



### ARZT / ÄRZTIN

Medizinische Eingangsuntersuchung, regelmäßige Arztvisite mit Kontrolluntersuchung, Laborkontrollen



### DIÄTOLOG\*IN

Ernährung in Theorie und Praxis, Kochworkshops, Menü- und Rezeptauswahl, Einkaufstraining



### PSYCHOLOG\*IN

Psychologische Beratung, Verhaltenstraining, Problemintervention, Rückfallprophylaxe



### PHYSIOTHERAPEUT\*IN

Bewegung, Entspannung, Motivation, Alltagsaktivitäten, Übungsprogramme

## VOR DEM START

### 1. INFOGESPRÄCH

In einem kostenlosen und unverbindlichen Informationsgespräch erfahren Sie alles Wissenswerte über das Medikcal Programm und über eine mögliche Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse.

Es werden regelmäßig unverbindliche Informationsgespräche angeboten. Termine finden Sie auf unserer Website [www.medikcal.at](http://www.medikcal.at)

### 2. PERSÖNLICHES GESPRÄCH

Ihr\*e Gruppenleiter\*in führt mit Ihnen ein ausführliches Gespräch über organisatorische Details des Programms und bespricht mit Ihnen vertragliche Rahmenbedingungen, sowie die nächsten Schritte. Hier können Sie alle offenen Fragen ansprechen.

### 3. EINGANGSUNTERSUCHUNGEN

Sie haben sich entschieden, beim Medikcal Jahresprogramm mitzumachen? Damit Ihrer Teilnahme auch aus medizinischer Sicht nichts im Wege steht, absolvieren Sie vor Beginn des Programms eine medizinische Eingangsuntersuchung, eine Blutabnahme, ein psychologisches Eingangsgespräch, ein EKG und nach ärztlichem Ermessen ein Thorax Röntgen.

Bei Eignung wird Ihr Hausarzt über Ihre Teilnahme am OPTIFAST®-52-Programm informiert – natürlich nur wenn Sie das möchten.



## DIE PHASEN

Das Optifast®-52-Programm dauert insgesamt 52 Wochen und gliedert sich in fünf Phasen:

### 1. DIE VORBEREITUNGSPHASE

#### GRUPPENSTART

Ärzt\*innen und Psycholog\*innen (Team Medikcal) haben festgestellt, dass Ihr Gesundheitszustand eine Teilnahme am OPTIFAST®-52-Programm zulässt.

In dieser Woche wird Ihr bisheriges Bewegungs- und Ernährungsverhalten analysiert. Diese Analyse liefert die Basis für Ihre individuelle Betreuung während des Programms.

Die Gruppe lernt sich kennen. Wir zeigen Ihnen die örtlichen Gegebenheiten und Sie erhalten den Terminplan für Ihr Jahresprogramm. Während der nächsten 52 Wochen finden wöchentliche Gruppentreffen im Medikcal-Zentrum statt.

Es kann losgehen, wir freuen uns auf Sie!

### 2. DIE FASTENPHASE

#### 12 WOCHEN

Ziel der Phase ist eine deutliche Gewichtsreduktion.

Dafür trennen Sie sich in der Fastenphase bewusst von Ihrem alten Ernährungsverhalten und werden schrittweise an ein neues Verhalten herangeführt. Parallel zum Fasten wird mit Ihnen ein Bewegungsprogramm erarbeitet, das mit leichter Gymnastik, mit physiotherapeutischen Kräftigungsübungen und leichter Ausdauerbewegung beginnt.

Sie werden sich in diesen Wochen ausschließlich von OPTIFAST®-professional ernähren und nehmen täglich nur 800 kcal zu sich. Trotzdem wird ihr Körper mit allen essentiellen Nährstoffen wie Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und prebiotischen Ballaststoffen versorgt. So nehmen Sie gesund ab und bleiben trotzdem leistungsfähig.

#### OPTIFAST®-professional ist

- ein diätisches Lebensmittel
- mit prebiotischen Ballaststoffen
- vollbilanziert – mit allen Nährstoffen, die Sie brauchen
- in attraktiven Geschmacksvarianten erhältlich: Vanille, Schokolade, Kaffee, Tomate, Gemüse und Kartoffel-Lauch

### 3. DIE UMSTELLUNGSPHASE

#### 8 WOCHEN

Jetzt beginnt die schrittweise Umstellung auf eine ausgewogene Mischkost. Sie gestalten Ihre individuellen Ernährungspläne, damit sie sich mit Ihrem neuen Essverhalten wohlfühlen können.

Gleichzeitig wird das Bewegungsprogramm ausgebaut und vertieft.

Das Medikal-Team unterstützt Sie dabei gezielt.

### 4. DIE STABILISIERUNGSPHASE

#### 31 WOCHEN

Mit ausgewogener Mischkost können Sie Ihr Gewicht weiterhin reduzieren. Das neu erlernte Ess- und Bewegungsverhalten wird intensiv trainiert und gefestigt. Das Verhaltenstraining soll Ihren Erfolg nachhaltig sichern, indem Sie schwierige Alltagssituationen schrittweise verändern.

#### Sie lernen

- Strategien, um Ihr reduziertes Gewicht zu halten.
- die Zubereitung schmackhafter Gerichte.
- eine neue Qualität des Kochens während der Kochworkshops.
- den sinnvollen Einsatz von Tiefkühl- und Fertiggerichten.
- mögliche Ausrutscher zu bewältigen und zu verarbeiten.

Die Intensivierung der Alltagsaktivitäten und das Wissen über den Umgang mit und das Vermeiden von Rückfällen machen Sie stark für die Zeit nach dem OPTIFAST®-Programm.

### 5. DIE NACHBETREUUNG

Das Nachsorgeprogramm ist Teil des Dreijahreskonzepts und ein wesentlicher Erfolgsfaktor, um Ihr Gewicht erfolgreich zu halten.

Ihr Medikal-Team ist jederzeit für Sie da und bietet Ihnen eine Vielzahl von Betreuungsmöglichkeiten:

- Nachsorgeprogramm (Teilfinanzierung durch Krankenkassen möglich)
- Kurzprogramm
- Individuelle Einzelbetreuung (Medizin, Ernährung, Bewegung, Psychologie)
- Regelmäßige Gewichtskontrolle und Körperfettmessung
- Bewegungsgruppe
- Kochworkshops



## LEISTUNGEN

**Während des Optifast®-52-Programms werden Sie umfangreich betreut:**

**MEDIZIN** – professionelle Begleitung durch adipositaserfahrene Ärzt\*innen

- medizinische Anamnese
- ärztliche Eingangsuntersuchung, Ganzkörperstatus
- EKG
- Röntgen nach ärztlichem Ermessen
- Feststellung der Teilnahmefähigkeit / Risikoeinstufung
- fortlaufende Bestimmung und Bewertung adipositasrelevanter Parameter: \* BMI, Taille-/Hüftverhältnis (WHR) \* Körperfettmessung mittels bioelektrischer Impedanzanalyse
- umfangreiche Laboruntersuchungen zur medizinischen Sicherheit und Therapiekontrolle im laufenden Programm (siehe Seite 12/13)
- regelm. Arztvisite mit Kontrolluntersuchungen: \* Zwischenanamnese \* Erfassung von Blutdruck, Puls und Körpergewicht \* Überprüfung der Laborergebnisse \* Kontrolle der Gewichtskurve \* Besprechung der Befindlichkeit \* körperliche Untersuchungen bei Gesundheitsstörungen
- Dokumentation & Behebung von eventuellen Nebenwirkungen
- Dokumentation der Begleitmedikation bzw. deren Abänderung
- Eingangsinformation und Erfolgsbericht an Hausärzt\*in (sofern von Teilnehmer\*in gewünscht)
- Koordination therapeutischer Maßnahmen mit Hausärzt\*innen und Krankenhausärzt\*innen
- Berichte an Krankenkassen
- ärztliches Abschlussgespräch

**ERNÄHRUNG** – professionelle Begleitung durch qualifizierte Diätolog\*innen

- Basiswissen und aktuelle Themen
- Essen und Trinken nach der Fastenphase
- praxisrelevante Umsetzung von Ernährungswissen: \* Umgang mit Süßigkeiten, Alkohol und Fast Food \* Etikettenkunde \* fettarme Zubereitung
- Training anhand von Praxisbeispielen: \* Einkauf \* Vorratshaltung \* Restaurantbesuche \* Essen in der Familie / im Beruf / am Buffet
- gemeinsame Kochworkshops mit der Gruppe
- Rezept- / Menüauswahl
- Einkaufstraining

**VERHALTEN** – professionelle Betreuung durch Psychotherapeut\*innen / Psycholog\*innen

- Selbstreflexion in der Gruppe
- Situationsanalysen
- Selbstakzeptanz
- Rehabilitation
- Rückfallprophylaxe

**BEWEGUNG** – professionelles Training mit Physiotherapeut\*innen

- Steigerung der Aktivität im Alltag
- Training der Herz-Kreislauf-Ausdauerleistungsfähigkeit: \* Walking \* Jogging \* Gymnastik
- Motivation
- Rückfallmanagement



## LABORUNTERSUCHUNGEN IM RAHMEN DES OPTIFAST®-52-PROGRAMMS

Programmwoche	EU	4. Woche	7. Woche	14. Woche	26. Woche	49. Woche
Kleines Blutbild	X			X	X	X
GPT	X	X	X	X	X	X
gamma-GT	X	X	X	X	X	X
Glucose	X	X	X	X	X	X
ges. Bilirubin	X					
Kreatinin	X	X	X	X	X	X
Harnsäure	X	X	X	X	X	X
Cholesterin	X			X	X	X
HDL-Cholesterin	X			X	X	X
LDL-Cholesterin	X			X	X	X
Triglyceride	X			X	X	X
Kalium	X	X	X	X	X	X
Natrium	X	X	X	X	X	X
TSH-basal	X					
Urinstatus	X		X			
HbA <sub>1c</sub>	X					X

Die Kosten für das Jahresprogramm (inkl. Teilnehmer\*innenunterlagen und medizinisch-therapeutischen Leistungen) werden von der **ÖGK** sowie der **SVS, BVAEB** und den oberösterreichischen Krankenfürsorgen (**LKUF, KFG, KFL, KFA, KFW, MKF**) als freiwillige Leistung **teilfinanziert**.

Folgende Voraussetzungen müssen Sie dafür erfüllen:

- Sie haben einen Ausgangs-BMI  $\geq 40$  bzw.  $\geq 35$  mit adipositasbedingten Begleiterkrankungen wie z.B. manifestem Diabetes mellitus, Hypertonie, etc.
- Sie fehlen während des Jahresprogramms an maximal 8 Gruppenabenden.
- am Ende des Programms haben Sie zumindest 15% Ihres Ausgangsgewichts verloren.

Alle Informationen und Details zu weiteren Finanzierungsmöglichkeiten erhalten sie im Infogespräch, in unserem Finanzierungskonzept oder auf unserer Website [www.medikcal.at](http://www.medikcal.at)

### VOM 150-KG-MANN ZUM SPORTLICHEN MOUNTAINBIKER

**Was er geschafft hat, motiviert viele.**

Wilhelm Lehner aus Traberg im Mühlviertel hat eine 180 Grad-Wende in seinem Leben absolviert und sich förmlich halbiert.

Den sympathischen Tischlermeister plagten arge Rückenschmerzen, die auf sein Körpergewicht von 157kg zurückzuführen waren.



Auf Empfehlung seiner Hausärztin nahm er am Medikcal-Abnehmprogramm teil und wurde innerhalb eines Jahres zu einem der erfolgreichsten Absolventen des medizinisch geführten Adipositasprogramms der Elisabethinen.

Wir gratulieren herzlich!





**Medikcal**  
**Zentrum für ambulante**  
**Adipositas Therapie**

Lederergasse 32  
4020 Linz

Tel: +43-732-7676-5793  
E-Mail: [office@medikcal.at](mailto:office@medikcal.at)

[www.medikcal.at](http://www.medikcal.at)

Informationen zu den weiteren medikcal-Angeboten wie dem Nachsorgeprogramm, dem Kurzprogramm oder dem medikcal Individualprogramm finden Sie auf unserer Website.

Medikcal ist eine Einrichtung der  
Elisabethinen Gesundheitsmanagement GmbH & Co KG

4020 Linz, Museumstraße 31a  
FN: 385981w, Landesgericht Linz  
UID: ATU67517635