



## Informationsblatt St. Vincenz MMK (Multimodales Konzept)

**Unser MMK-Kurs richtet sich an Patient:innen mit**  
einem BMI > 40 kg/<sup>2</sup>

**oder einem BMI > 35 kg/<sup>2</sup> bei zusätzlichen adipositasassoziierten Begleiterkrankungen**  
(z.B. Diabetes mellitus Typ 2, koronare Herzerkrankung, Herzinsuffizienz, Hyperlipidämie, Bluthochdruck, Schlafapnoesyndrom, Fettleber, Pseudotumor cerebri, chronisch venöse Insuffizienz, Harninkontinenz, immobilisierende Gelenkerkrankung, Einschränkungen der Fertilität oder polyzystisches Ovarialsyndrom)

**Der Kurs dient neben dem konservativen Therapieansatz auch als Vorbereitung auf eine mögliche Adipositas-OP.**

Unser 6-monatiges MMK besteht aus 10 Seminaren und umfasst neben dem konservativen Therapieansatz auch die Vorbereitung auf eine mögliche OP. Die Seminare finden in Gruppen statt, sodass ein Austausch stattfinden kann und Sie ein gemeinsames Ziel vor Augen haben.

**Die Kosten** für das MMK betragen **230 Euro**.

Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse muss individuell bei der Krankenkasse erfragt werden. Einen Kostenvoranschlag stellen wir Ihnen dazu gerne zur Verfügung.

### **Termine & Anmeldung:**

Weitere Informationen sowie die Termine der nächsten MMK-Kurse erfahren Sie in der Informationsveranstaltung. Eine Anmeldung ist nach Teilnahme an der Informationsveranstaltung möglich. Die Kurse werden persönlich & digital angeboten.

### **Themenübersicht St. Vincenz MMK**

<b>Die sechs Einheiten Ernährungsberatung</b>	<b>Die drei Einheiten Verhaltenstraining</b>
Ernährungsberatung Termin 1 - <b>Start in das MMK</b>	Verhaltenstraining Termin 1 - <b>Ursachen und Auslöser</b>
Ernährungsberatung Termin 2 - <b>Ansätze der Ernährungsumstellung</b>	Verhaltenstraining Termin 2 - <b>Strategien und Selbstfürsorge</b>
Ernährungsberatung Termin 3 - <b>Hunger &amp; Sättigung / Getränke</b>	Verhaltenstraining Termin 3 - <b>Bereitschaft zur Veränderung</b>
Ernährungsberatung Termin 4 - <b>Hauptnährstoffe</b>	
Ernährungsberatung Termin 5 - <b>Eiweißreiche Ernährung / Eiweißphase vor OP</b>	<b>Ein Vortrag zum Thema Bewegung.</b>
Ernährungsberatung Termin 6 - <b>Ernährung / Nahrungsergänzung nach OP</b>	Bewegung bei Adipositas

**Änderungen vorbehalten!**