

Universitätspoliklinik für Endokrinologie,  
Diabetologie und Klinische Ernährung  
**Unser Angebot im Überblick**

 **INSELSPITAL**

UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE  
BERN UNIVERSITY HOSPITAL





## Welche Problembereiche behandeln wir?

### Übergewicht/Adipositas

Personen mit anhaltenden, starken Gewichtsproblemen haben oft einen langen Leidensweg hinter sich: Verschiedenste Therapien, kurzfristige Erfolge, erneute Gewichtszunahmen, Therapie-Abbrüche, verbunden mit Enttäuschungen, abnehmendem Selbstwertgefühl bis hin zu Krisen und Depressionen. Häufigste Ursachen des Misserfolgs ist das Fehlen eines umfassenden und nachhaltigen Behandlungskonzepts mit fachbergreifenden Therapien inkl. ärztlicher, psychologischer, ernährungs- und bewegungstherapeutischer Begleitung.

### Essverhaltensstörungen

Ein modernes Therapiekonzept, das auf die individuelle und umfassende Behandlung von Essverhaltensstörungen setzt, bietet Personen mit Anorexie (Magersucht) und Bulimie (Ess-Brechsucht) vielfältige Hilfestellungen. In einer spezialisierten Erstabklärung inkl. medizinischer Untersuchung und psychologischer Evaluation wird ein individueller, an die Bedürfnisse des einzelnen Patienten angepasster Therapieplan erstellt. Die Therapiemodule bestehen aus Einzel- und Gruppentherapien in den Bereichen Psychologie, Körperwahrnehmung und Ernährung.

### Metabolismus (Stoffwechsel)

Die Stoffwechselabklärung, eingeschlossen die Bestimmung von Leistungsfähigkeit, Grundumsatz und Trainingszustand, gehört zu den wichtigsten Erhebungen, welche vor, während und bei Abschluss des Programms, aber auch bei allen anderen Patienten mit Essstörungen durchgeführt werden. Die sogenannten Risikofaktoren des Metabolischen Syndroms bestimmen auch die Schwere der Auswirkungen von Über- oder Untergewicht auf die Lebenserwartung und -qualität.

### Autonomes Nervensystem (ANS)

Das Autonome Nervensystem als Mittler zwischen Körper und Psyche ist in der Lage, Aussagen über die Prognose einer Störung zu machen. Bestimmte Faktoren wie körperliches Detraining, aber auch Übertraining, Krankheiten körperlicher (Diabetes, Adipositas) und psychischer Natur (Depression, Angstzustände) und bestimmte Ernährungszustände (Mangelernährung, einseitige Kost), aber auch die Schlafqualität (Schlaf-Apnoe Syndrom bei Adipositas) finden im Autonomen Nervensystem ihren Niederschlag. So dient die Analyse der autonomen Funktionen der Standortbestimmung eines Krankheitszustandes. Der Effekt der Therapie kann auch hier klar evaluiert werden.

## Spezifische Angebote für Übergewicht / Adipositas

- Spezialisierte Erstabklärung inkl. medizinischer Untersuchung zum Ausschluss möglicher körperlicher Faktoren sowie psychologischer Evaluation
- Triage und Erarbeiten eines individuell zugeschnittenen Therapieplans
- Vermittlung einer entsprechenden spezifischen ambulanten Einzel- oder Gruppentherapie; je nach Indikation Vermitteln einer stationären Therapie oder Abklärung eines chirurgischen Eingriffs zur Gewichtsreduktion Begleitende Unterstützung durch eine spezifische medikamentöse Therapie nach Indikation

### Ambulantes Einzelprogramm

Dreijähriges Therapieprogramm mit ärztlichen Sprechstunden, Ernährungs- und Bewegungsberatung sowie Möglichkeit zur Teilnahme an einer psychologischen Gruppentherapie. Der zuweisende Hausarzt kann einzelne Untersuchungen übernehmen und bleibt so Grundversorger und primäre Bezugsperson.

### Ambulantes Gruppenprogramm

3-Jahresprogramm mit 12-wöchiger Intensivphase, mit körperlicher Aktivität, psychologischem Coaching, Körperwahrnehmungstherapie und Ernährungsberatung (mit Kochübung) in Gruppen von max. 8 Teilnehmern. Zeitaufwand: Während den ersten sechs Wochen 1 ½ Tag pro Woche (3 halbe Tage). In den folgenden sechs Wochen ½ Tag pro Woche. Nach der Intensivphase bis zur Vollendung des 3. Jahres 1 bis 2 Sitzungen pro Monat.

Ziel unserer Therapieangebote ist die langfristige und nachhaltige Reduktion des Körpergewichts. Die Therapien sind auf die Veränderung des Lebensstils, die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und die Steigerung der körperlichen Aktivität ausgerichtet. Ein weiteres, wichtiges Ziel ist das Bearbeiten emotionaler Probleme, die mit dem Essverhalten im Zusammenhang stehen.

Unter Berücksichtigung der individuellen Situation werden verschiedene Abklärungen vorgenommen und die einzelnen Behandlungsschritte festgelegt.

### Teilnahme

Übergewichtige Personen mit einem Body-Mass-Index (BMI) ab 30kg/m<sup>2</sup> ohne weitere Risikofaktoren oder ab 28kg/m<sup>2</sup> mit Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen.

Der BMI berechnet sich aus dem aktuellen Körpergewicht geteilt durch die Körpergröße in Metern im Quadrat:  $BMI = \frac{kg}{m^2}$ .

### Kostenübernahme

Die Kosten für das ganze Programm (Einzel- und Gruppentherapie) werden durch die Krankenkasse übernommen.

## Spezifische Angebote für Essverhaltensstörungen (Anorexie, Bulimie u.a.)

### Psychotherapie

#### Gruppenpsychotherapie

Kognitiv-verhaltenorientierte Gesprächsgruppe für Frauen. Die Gruppe umfasst ca. 25 Sitzungen à 90 Minuten während 6 Monaten.  
Gruppenstart 2x jährlich (Frühling und Herbst).  
Die Teilnahme ist nach einem vorgängigen Indikationsgespräch in der Sprechstunde für Essverhaltensstörungen möglich.

#### Einzelpsychotherapie

Kognitiv-verhaltenorientierte, analytische oder systemische Einzelbehandlung; Angebot in beschränkter Platzzahl; die Indikation wird in einem vorgängigen Abklärungsgespräch gestellt.

## Achtsame Körperwahrnehmungstherapie

#### Gruppentherapie für Frauen

Die Gruppe umfasst 21 Sitzungen à 120 Minuten während 7 Monaten; zusätzlich finden 2 Verlaufsgespräche und 1 Abschlussgespräch à 45 Minuten statt.  
Die Teilnahme ist nach einem vorgängigen Indikationsgespräch in der Sprechstunde für Essverhaltensstörungen möglich.

#### Einzeltherapie

Achtsame Körperwahrnehmungstherapie im Einzelsetting; Angebot in beschränkter Platzzahl; die Indikation wird in einem vorgängigen Abklärungsgespräch gestellt.

## Spezialisierte Ernährungsberatung

Diplomierte Ernährungsberaterinnen mit spezialisiertem Fachwissen im Bereich der Essverhaltensstörungen bieten Einzelberatungen an. Es werden gezielte Ernährungsinformationen vermittelt und individuell angepasste Lösungsvorschläge zusammen erarbeitet. Ziel ist die nachhaltige Ernährungsumstellung und Verhaltensänderung.

## Medizinische Trainingstherapie

Bei längerdauernden Essstörungen kommt es durch den Gewichtsverlust und die Mangelernährung zum Abbau von Muskulatur und Knochensubstanz. Eine kontrollierte Trainingstherapie kann in der Genesungsphase den Muskelaufbau unterstützen und der Osteoporose vorbeugen.

#### Kostenübernahme

Die Kosten werden durch die Krankenkasse übernommen.  
Für die spezialisierte Ernährungsberatung und die Medizinische Trainingstherapie wird eine ärztliche Verordnung verlangt (siehe Download [www.svde.ch](http://www.svde.ch) > Verordnungsformular).

#### Information und Anmeldung

Inselspital  
Universitätspoliklinik für Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährung  
Kompetenzbereich Ernährungspsychologie, Adipositas und  
Prävention von Essstörungen  
Murtenstrasse 21  
CH-3010 Bern  
Tel. +41 (0)31 632 08 00 Fax. +41 (0)31 632 10 00  
[www.endokrinologie.insel.ch](http://www.endokrinologie.insel.ch)  
[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

## **Inselspital**

Universitätspoliklinik für Endokrinologie,  
Diabetologie und Klinische Ernährung

CH-3010 Bern

Tel. +41 (0)31 632 08 00

[www.insel.ch](http://www.insel.ch)

 **INSELSPITAL**

*UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE  
BERN UNIVERSITY HOSPITAL*