

Gruppenangebote nach Adipositas-Operation

Kontakt, Austausch, Beratung und Ernährungstherapie
über die Zentrale für Ernährungsberatung e.V.

B. Sc. oec. troph.
Aylin Özcan
Tel. 0176 / 31 29 16 74
kontakt@oezcan-ernaehrung.de



Dipl. oec. troph.
Marlis Schwarz
Tel. 0171 / 424 83 01
marlis-schwarz@gmx.net



M. Sc. oec. troph.
Sabrina Thaden
Tel. 0176 / 25 10 16 48
s.thaden@nutrition-master.de



B. Sc. oec. troph.
Nataliya Govorukhina
Tel. 0176 / 24 21 06 63
nataliya.govorukhina@gmail.com

Dipl. oec. troph.
Ute Hantelmann
Tel. 0 40 / 45 99 59
u.hantelmann@gmx.de

Dipl. oec. troph.
Margarete Nowag
Tel. 0157 / 74 52 56 36
margarete.nowag@outlook.com

Dipl. oec. troph.
Farnaz Yazdanian
Tel. 0151 / 71 00 21 93
f_yazdan@hotmail.com

TERMIN	ANGEBOT	ORT	LEITUNG
jeden 2. Mittwoch im Monat 18.30 - 20.00 Uhr	Ernährung kurz nach der OP „post“-Gruppe - Teilnahme nur für Operierte Teilnahmegebühr: 20 €	online	Sabrina Thaden Marlis Schwarz im Wechsel
mittwochs 1 x pro Monat 09.00 - 10.30 Uhr	Ernährung nach der OP - türkisch Ameliyat Sonrası Beslenme: Online Grup Danışmanlığı (Türkçe) Teilnahmegebühr (Ücreti): 20 €	online	Aylin Özcan
nach Vereinbarung	Ernährung nach der OP - arabisch Teilnahmegebühr: 20 €	online	Alanood Abdalkedra
mittwochs 1 x pro Monat 10.00 - 11.30 Uhr	Ernährung nach der OP - persisch Teilnahmegebühr: 20 €	online	Farnaz Yazdanian
dienstags 1 x pro Monat 11.30 - 13.00 Uhr	Ernährung nach der OP - russisch Teilnahmegebühr: 20 €	online	Nataliya Govorukhina
jeden 3. Montag im Monat 19.00 - 20.30 Uhr	Rezept-Check Welche Rezepte sind wirklich eiweißreich? Teilnahmegebühr: 20 €	online	Ute Hantelmann
jeden 2. Montag im Monat 19.00 - 20.30 Uhr	Essverhalten länger nach der OP Neue Herausforderungen meistern! Teilnahmegebühr: 20 €	online	Ute Hantelmann Marlis Schwarz im Wechsel
jeden 4. Montag im Monat 19.00 - 20.30 Uhr	(Ess-)Verhalten steuern lernen Übungsabend WOOP www.woopmylife.com Teilnahmegebühr: 20 €	online	Ute Hantelmann
nach Vereinbarung	BIA-Körperzusammensetzung Messung und Auswertung mit seca mBCA 525 Weitere Informationen: siehe Rückseite. Gebühr: 44 €	Beratungspraxen Gluckstraße 57, Hochallee 55 + Schön Klinik	Margarete Nowag Nataliya Govorukhina Ute Hantelmann

Bitte telefonisch oder per Mail anmelden.

Angebote nach der Adipositas-Operation: Bestandsaufnahme, Beratung und Ernährungstherapie

Die medizinische Nachsorge ist ein Angebot der Klinik, das darauf abzielt, eine langfristig positive Entwicklung nach der Adipositas-Operation zu fördern. Bei Bedarf und Interesse können zusätzlich die unten aufgeführten Methoden der Ernährungstherapie in Anspruch genommen werden. **In der Regel übernimmt die Krankenkasse auch für die Ernährungstherapie nach der Operation einen zusätzlichen Zuschuss.**

Kontaktieren Sie uns gerne, wir helfen Ihnen weiter.
Sie erreichen uns unter **AdipositasOP@zeb-hh.de** oder bei einer der Kolleginnen, die auf der Vorderseite aufgeführt sind.

Eiweiß- und Nährstoffversorgung überprüfen mit einem Ernährungstagebuch und Nährstoffberechnung

Wie hat sich die Ernährung nach der Operation eingespielt? Bekomme ich trotz der kleinen Portionen genug Eiweiß, um meinem Körper die nötigen Baustoffe für die Zellen zu liefern? Welche Menge an Energie brauche ich jetzt pro Tag?

Diese Fragen lassen sich am besten beantworten, wenn wir gemeinsam ein Ernährungstagebuch auswerten. So können Sie selbst erkennen, wie es momentan aussieht und entscheiden, ob es noch Verbesserungsmöglichkeiten gibt, um eine langfristig gute Versorgung sicherzustellen. Was genau zu tun ist, kann in einem oder mehreren Beratungsgesprächen besprochen werden (Termine nach Vereinbarung).

Körperzusammensetzung messen mit Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)

Mit dem BIA-Messgerät können wir Ihre Gesundheit genau unter die Lupe nehmen, basierend auf wissenschaftlich fundierten Daten. Es liefert präzise Informationen über Ihre Körperzusammensetzung, wie Muskelmasse, Fettanteil, Bauchfett, Körperwasser und die Zellgesundheit, die Rückschlüsse auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand ermöglicht. Die Messung erfolgt unter kontrollierten Bedingungen, schmerzfrei und nicht invasiv, indem Elektroden an Händen und Füßen ein Spannungsfeld erzeugen. So erhalten wir verlässliche, wissenschaftlich evaluierte Werte, die auch Ihre Muskelmasse überwachen – ein wichtiger Faktor für den langfristigen Erfolg beim Abnehmen.

Ort: Margarete Nowag, Gluckstraße 57, 22081 Hamburg und
Nataliya Govorukhina, Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg und
Ute Hantelmann, Hochallee 55, 20149 Hamburg

Kosten: Einzelmessung mit Kurzberatung 44 Euro