

# MediKcal

Zentrum für ambulante Adipositas Therapie

In Kooperation mit:



**Erfolgreich abnehmen mit  
professioneller Unterstützung**

Mehr Lebensqualität durch weniger Gewicht!



Im Adipositaszentrum Medikcal wird das OPTIFAST®-52-Programm angeboten.

Dieses 52-wöchige Abnehmprogramm ist ein medizinisch geführtes, ambulantes Therapiekonzept für eine sichere und dauerhafte Gewichtsabnahme.

Das OPTIFAST®-52-Programm ist speziell für krankhaft übergewichtige Menschen mit einem Body Mass Index (BMI) von über 30 zugeschnitten.

Bei starkem Übergewicht treten häufig körperliche und psychische Begleiterkrankungen auf. Eine Gewichtsreduktion ist hier angeraten. Deshalb empfehlen Experten die Teilnahme am professionell betreuten und langfristig angelegten OPTIFAST®-Therapieprogramm.

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 1,65m Körpergröße und 110kg Körpergewicht hat einen BMI von:

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

Mit der Teilnahme am OPTIFAST®-52-Programm haben Sie die Möglichkeit, sicher und langfristig Ihr Gewicht zu reduzieren. Dabei werden Sie durch Ärzte, Diätologen, Physiotherapeuten und Psychologen bzw. Psychotherapeuten professionell begleitet und schrittweise an einen neuen, gesunden Lebensstil herangeführt.

Auf diese Weise können Sie nicht nur Ihre Lebensqualität verbessern, sondern auch zahlreiche übergewichtsbedingte, medizinische Risiken verringern.

Durchgeführt wird das Programm ambulant im Rahmen wöchentlicher Gruppentreffen im Adipositaszentrum Medikcal. Medikcal befindet sich im forte Fortbildungszentrum Elisabethinen Linz. Die Betreuung durch die Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, sowie die persönlichen Arzttermine, finden in der Stoffwechsellambulanz des Krankenhauses der Elisabethinen Linz statt. Die Gruppenschulungen (Ernährung und Verhaltenstraining) und die Bewegungseinheiten werden im forte abgehalten. Die Kochabende werden in der Lehrküche der Fachhochschule für Gesundheitsberufe Diätologie durchgeführt.



## DAS TEAM

Ein professionelles Spezialistenteam begleitet Sie während des gesamten OPTIFAST®-52-Programms regelmäßig und intensiv.

### PROGRAMMLEITER

Ihr Ansprechpartner rund um das Programm.

### ÄRZTE

Medizinische Eingangsuntersuchung, wöchentliche Arztvisite mit Kontrolluntersuchung, Laborkontrollen, Kontrolle des Therapieverlaufs etc.

### DIÄTOLOGEN

Essen und Trinken nach der Modifizierten Fastenphase, Ernährung in Theorie und Praxis, Kochabende, Menü- und Rezeptauswahl etc.

### PSYCHOLOGEN

Gruppenführung, Beratung, Verhaltenstraining, Problemintervention, Rückfallprophylaxe etc.

### PHYSIOTHERAPEUTEN

Bewegung, Entspannung, Motivation, Alltagsaktivitäten, Übungsprogramme etc.

## VOR DEM START

Bevor Sie richtig mit OPTIFAST®-52 starten können empfehlen wir Ihnen:

### 1. INFOABEND / -GESPRÄCH

Als ersten Schritt empfehlen wir Ihnen die Teilnahme am Infoabend oder an einem Informationsgespräch. Der Infoabend findet 2 mal jährlich im forte statt. Die Infogespräche werden regelmäßig in der Stoffwechselambulanz des Krankenhauses der Elisabethinen Linz angeboten. Bei diesen Terminen erhalten Sie wichtige Informationen über Programmablauf, und Bezuschussung durch Krankenkassen. Jederzeit können Sie auch Informationsmaterial per Mail oder per Post anfordern oder sich telefonisch unter +43-732-77 08 33 - 42 informieren.

### 2. PROGRAMMLEITER-GESPRÄCH

Sie führen mit der Programmleitung ein ausführliches Gespräch über formale und organisatorische Details des Programmes. Weiters wird bei diesem Termin der Behandlungsvertrag besprochen und es werden Termine für die medizinische und psychologische Eingangsuntersuchung vereinbart.

### 3. EINGANGSUNTERSUCHUNGEN

Nach der Unterzeichnung des Behandlungsvertrages sind bis zum Gruppenstart noch folgende Termine zu absolvieren: Blutabnahme, medizinische Eingangsuntersuchung, psychologisches Eingangsgespräch, EKG und Thoraxröntgen.

### 4. GRUPPENSTART

Alle bis dahin noch offenen Fragen klären Sie bitte mit der Programmleitung.

## IHR WEGWEISER

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

**FASTENPHASE**

**12  
Wochen**

**VORBEREITUNGSPHASE**

**1  
Woche**

**STABILISIERUNGSPHASE**

**31  
Wochen**

**UMSTELLUNGSPHASE**

**8  
Wochen**

**NACHBETREUUNG**

**individuell  
vereinbar**

1. DIE VORBEREITUNGSPHASE
2. DIE FASTENPHASE
3. DIE UMSTELLUNGSPHASE
4. DIE STABILISIERUNGSPHASE
5. DIE NACHBETREUUNG

# DIE PHASEN

## 1. DIE VORBEREITUNGSPHASE

### 1 WOCHEN

Arzt und Psychologe (Team Medikcal) haben festgestellt, dass Ihr Gesundheitszustand eine Teilnahme am OPTIFAST®-52-Programm zulässt.

In dieser Woche wird Ihr bisheriges Bewegungs- und Ernährungsverhalten analysiert. Die ermittelten Werte liefern die Basis für die individuelle Betreuung während des Programms.

Bei Eignung wird Ihr Arzt, selbstverständlich mit Ihrem Einverständnis, über die Teilnahme am OPTIFAST®-52-Programm informiert.



## 2. DIE FASTENPHASE

### 12 WOCHEN

In dieser Phase können Sie eine erhebliche Gewichtsverringerung erzielen.

Sie werden sich in diesen Wochen ausschließlich von OPTIFAST®-800 ernähren und nehmen täglich nur 800kcal 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®-800

- diätisches Lebensmittel
- mit prebiotischen Ballaststoffen
- vollbilanziert
- attraktive Geschmacksvarianten:  
Vanille, Erdbeere, Schoko, Kaffee, Tomate und Kartoffel-Lauch

In der Fastenphase trennen Sie sich bewusst von Ihrem alten Ernährungsverhalten und werden schrittweise an ein neues Verhalten herangeführt.

Gleichzeitig wird mit Ihnen ein individuelles Bewegungsprogramm erarbeitet, das mit leichter Gymnastik, physiotherapeutischen Kräftigungsübungen, zügigem Gehen und Nordic Walking beginnt.

### 3. DIE UMSTELLUNGSPHASE

#### 8 WOCHEN

Jetzt beginnt die schrittweise Umstellung auf eine ausgewogene Mischkost. Das Medikal-Team unterstützt Sie gezielt.

Sie gestalten Ihre individuellen Ernährungspläne, damit Sie sich mit Ihrem neuen Essverhalten wohlfühlen können.

Gleichzeitig wird das Bewegungsprogramm ausgebaut und vertieft.

### 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 ermöglicht eine Nachhaltigkeit Ihres Erfolges, indem Sie die schwierigen Alltagssituationen schrittweise verändern.

#### Sie lernen

- Mögliche Ausrutscher zu verarbeiten und zu bewältigen
- Strategien, um Ihr reduziertes Gewicht zu halten.
- Eine neue Qualität des Kochens während der Kochabenden kennen
- Die Zubereitung schmackhafter Gerichte
- Den sinnvollen Einsatz von Tiefkühl- und Fertiggerichten

Intensivierung der Alltagsaktivitäten und Kenntnisse über Rückfallprävention machen Sie stark für die Zeit nach dem OPTIFAST®-Programm.



## DER ABLAUF

Im Verlaufe des 52-wöchigen Programms finden wöchentliche Gruppentreffen von durchschnittlich 3,5 Stunden im Medikcal statt. Die Gruppengröße von ca. 15-17 Teilnehmern gewährleistet eine angenehme und motivierende Atmosphäre. Der Abend beinhaltet die medizinische Kontrolle, das Bewegungsprogramm und die therapeutisch geleitete Gruppensitzung.

## DAS ZIEL

Sie erlernen und trainieren ein neues Ess- und Bewegungsverhalten mit Steigerung der Alltagsaktivität und Bewegung, um den erzielten Gewichtsverlust langfristig zu erhalten.

Natürlich können Sie auch nach der Fastenphase und Umstellungsphase weiter Ihr Gewicht verringern.

Sie festigen die Sicherheit im Umgang mit der neu angeeigneten Lebensweise. Das Training wird Ihnen Wege aufzeigen, unterschiedliche Rückfallsituationen zu vermeiden und zu bewältigen, dies gewährleistet ein dauerhaftes Gewichtsmanagement.

Das OPTIFAST<sup>®</sup>-Programm schafft beste Voraussetzungen, Ihre Lebensqualität zu steigern und Ihren individuellen, gesunden Lebensstil zu entwickeln.

## DIE KOSTEN

Das gesamte Jahresprogramm (inkl. Formuladiät, Teilnehmerunterlagen und medizinisch-therapeutische Leistungen) kostet EUR 3.800,-.

Es gibt eine Teilkostenrefundierung durch die OÖ GKK und andere Krankenkassen (SVA, BVA, Sozialversicherungsanstalt der Bauern). Details dazu siehe Seite 14.

## DER AUSBLICK

Nach Abschluss des Optifast-52-Programms bietet Ihnen Medikcal eine Vielzahl von Möglichkeiten um weiterhin betreut zu werden:

- Fortführung der Gruppentreffen mit Moderation
- Individuelle Einzelbetreuung (Medizin, Ernährung, Bewegung, Psychologie)
- Geleitete Selbsthilfegruppe
- Regelmäßige Gewichtskontrolle und Körperfettmessung

Ihr Medikcal-Team hilft Ihnen auch nach Abschluss des Programms jederzeit gerne bei individuellen Problemen.

### **Kontaktieren Sie uns einfach unter:**

+43-732-77 08 33 - 42  
office@medikcal.at

### **Besuchen Sie uns auch im Internet unter:**

www.medikcal.at  
www.forte.or.at  
www.optifast.de

## FINANZIERUNG

Die OÖGKK (weitere Finanzierungsmöglichkeiten durch SVA, BVA, Sozialversicherungsanstalt der Bauern) übernimmt als freiwillige Leistung unter nachstehenden Voraussetzungen im Rahmen eines zweijährigen Pilotprojektes Kosten in Höhe von EUR 1.532.-

### Voraussetzung für diese Teilfinanzierung:

- Der Teilnehmer hat einen BMI von 40 oder darüber
- Der Teilnehmer hat einen BMI von 35 oder darüber und behandlungsbedürftige Begleiterkrankungen wie z.B. manifesten Diabetes mellitus oder Hypertonie, etc.
- Der Teilnehmer muss das Programm erfolgreich beenden und nach dem Therapieprogramm mindestens 15% des Ausgangsgewichts abgenommen haben.
- Der Teilnehmer darf dem Programm nicht öfter als 2x/Quartal unentschuldigt fernbleiben.

Zusätzlich leistet die OÖGKK einen Bonus in der Höhe von EUR 200.-, wenn der Teilnehmer ein Jahr nach Abschluss des Programmes noch immer mindestens 15% seines Ausgangsgewichtes abgenommen hat. Anträge stellen Sie bitte an die OÖGKK, Vertragspartner II, Garnisonstrasse 1, 4020 Linz.

Eine weitere finanzielle Beteiligung erfolgt durch den Unterstützungsfond der OÖGKK. Diese ist abhängig von der Einkommenssituation des Teilnehmers. Informationen erhalten Sie telefonisch unter 057807/103850.

### Ihre Ansprechperson in allgemeinen Kostenfragen:

Mag. Martina Müller

Diätologin und Gesundheitswissenschaftlerin  
Programmleitung

Telefon: +43-732-77 08 33 - 42

Email: office@medikal.at

## PARTNER



Allgemein öffentliches Krankenhaus  
Elisabethinen Linz



elisana

Zentrum für Gesundheit GmbH  
am Krankenhaus der Elisabethinen Linz



GESUNDHEITS  
BERUFE OÖ



health  
medizinisches training  
am Krankenhaus der Elisabethinen Linz GmbH



Medikal ist eine Einrichtung der forte FortBildungs-  
zentrum der Elisabethinen Linz GmbH&CoKG



**forte**  
Fortbildungszentrum  
Elisabethinen Linz

**Da ist mehr Gesundheit für Sie drin!**  
**[www.forte.or.at](http://www.forte.or.at)**

**Medikal**  
Zentrum für ambulante  
Adipositas Therapie

Museumstraße 31  
4020 Linz

Tel: +43-732-77 08 33 - 42

Fax: +43-732-78 17 38

E-Mail: [office@medikal.at](mailto:office@medikal.at)

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



Abgebildete Personen sind Models für illustrative Zwecke.  
Bildquellen: istockphoto.com, health - medizinisches training am krankenhaus der elisabethinen linz gmbh;  
Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte wurde von uns entweder die männliche oder weibliche Form von Personen bezogenen Hauptwörtern gewählt.