

# Interdisziplinäres Adipositaszentrum Charité - Universitätsmedizin Berlin

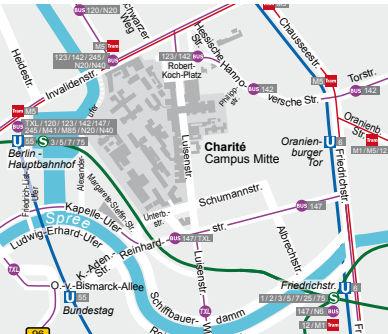
Weitere Informationen  
erhalten Sie unter folgender  
Telefonnummer:

(030) **450 622 111**

Montag bis Freitag  
9:00 - 14:00 Uhr



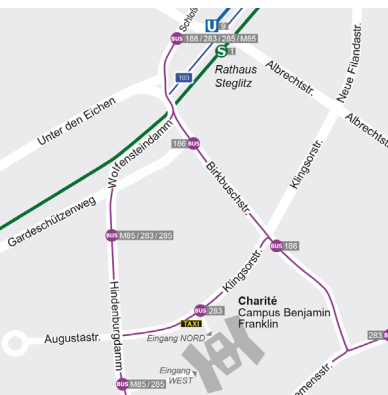
## Campus Charité Mitte Charitéplatz 1 | 10117 Berlin



### Anfahrt

DB, S-Bahn S5, S7, S75, S9  
> Hauptbf. oder Friedrichstr.  
U-Bahn 6 > Naturkundemuseum  
oder Oranienburger Tor  
Bus 147 > Luisenstraße/Charité  
Tram M6, M8 > Naturkunde-  
museum oder  
Tram M1, M6, M12 > Oranien-  
burger Tor

## Campus Benjamin Franklin Hindenburgdamm 30 | 12203 Berlin



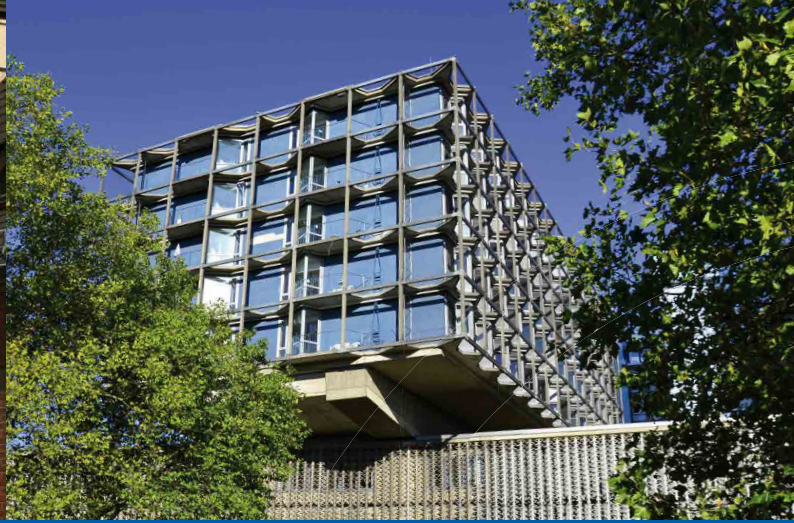
### Anfahrt

S1 oder U9 > S+U-Bahnhof  
Rathaus Steglitz  
Bus M85, 285 > Charité, Campus  
Benjamin Franklin oder  
Bus 283 > Klingsorplatz/Klinikum  
oder  
Bus 186 > Birkbuschstr./Ecke  
Klingsorstraße (10 Min. Fußweg)  
Mit dem Auto > Kostenpflich-  
tiger Parkplatz, Einfahrt über  
Hindenburgdamm 30

## ObesityBalance



Multimodales Therapieprogramm zur  
Behandlung der schweren Adipositas



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

ObesityBalance ist ein 6-monatiges multimodales Therapieprogramm zur Behandlung der schweren Adipositas. In diesem Programm behandeln wir Patientinnen und Patienten mit einem Body Mass Index von mehr als 40 kg/m<sup>2</sup> oder mehr als 35 kg/m<sup>2</sup> und gleichzeitigem Vorliegen von Folgeerkrankungen des Übergewichts.

ObesityBalance ist multimodal, da es aus einem abgestimmten Zusammenwirken dreier Therapieansätze besteht, die eine effektive Behandlung der schweren Adipositas bewirken sollen: Ernährungstherapie, Psychoedukation und Bewegungstherapie.

ObesityBalance findet unter ärztlicher Leitung statt. Zwischen den Therapeuten der verschiedenen Therapiebereiche erfolgt ein regelmäßiger fachlicher Austausch.

Die Kurse finden sowohl am Campus Mitte als auch am Campus Benjamin Franklin statt.

Ihr ObesityBalance-Team

### Ernährungstherapie (6 Termine)

Die Vermittlung allgemeiner und spezieller Kenntnisse einer ausgewogenen und kalorienreduzierten Ernährung sowie deren Umsetzung im Alltag ist der Grundstein für eine gesunde Gewichtsreduktion.

### Psychoedukation (6 Termine)

Die Veränderung alltäglicher Verhaltensweisen wie auch der Umgang mit emotionalen Belastungen im Alltag („Stress“) sind zentrale Punkte in der Behandlung der Adipositas. Wir wollen Ihnen hierzu Kenntnisse vermitteln und mit Ihnen Übungen zur Modifikation Ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens wie auch zur Stressregulation durchführen.

### Bewegungstherapie (12 Termine)

Bei ausgeprägter Adipositas findet nur noch selten sportliche oder Alltagsbewegung statt. Da ein Mehr an körperlicher Aktivität einen wichtigen Bestandteil der Gewichtsreduktion wie auch der Gewichtsstabilisierung darstellt, werden Sie in der Bewegungstherapie wieder an sportliche Betätigung herangeführt.