

„Ich habe allein in 10 Wochen dank des e.a.t. XXL-Kurses 15 kg abgenommen. Ich bin jetzt viel positiver, gelassener und zufriedener. Meine Krankheitssymptome sind fast verschwunden. Vorher war ich sehr labil, oft traurig und unzufrieden. Jede Diät habe ich nach spätestens acht Wochen abgebrochen.“  
Kursteilnehmerin (Januar 2019)

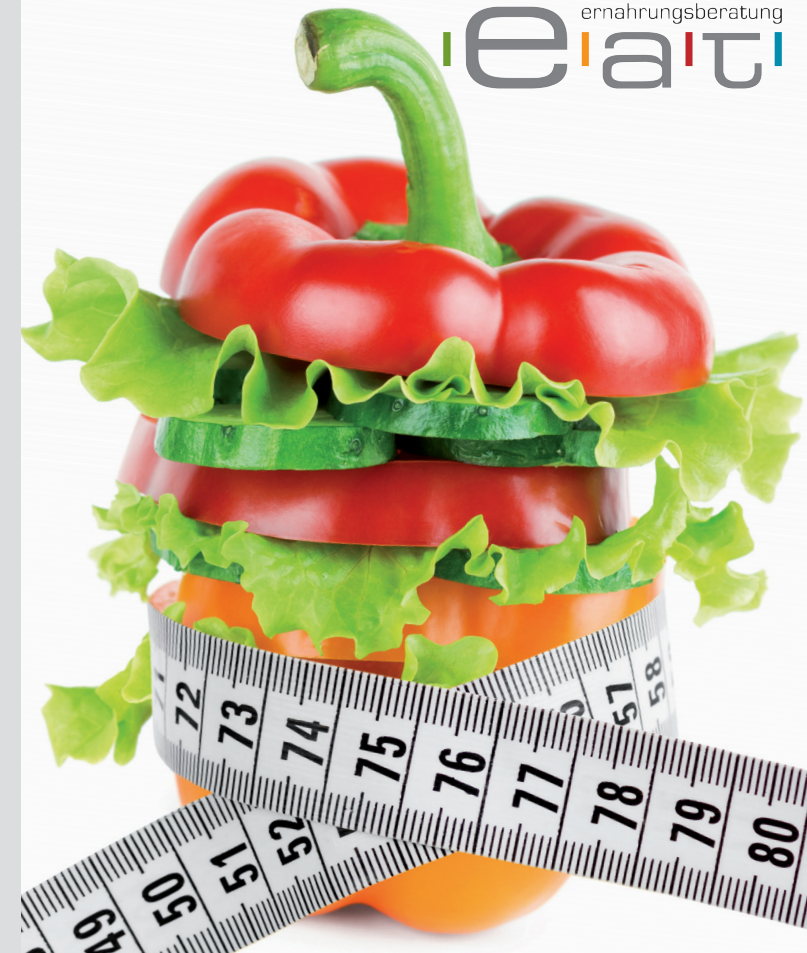


„Jeder Kursteilnehmer kann von unserem Team eine bestmögliche Betreuung und Unterstützung erwarten. Wir gehen auf jeden Menschen individuell ein und helfen ihm, Verhaltensmuster dauerhaft zu verändern.“

Kursleitung, Christina Strotmann



Stand: Dezember 2021. Bilder: ©seralex/AdobeStock (Titel), ©Printemps/AdobeStock (S. 4)



**Anmeldung und Information**  
Ernährungszentrum am Berger See  
Zum Ehrenmal 21  
45894 Gelsenkirchen



Telefon 0209 5902-485  
E-Mail: [ernaehrungszentrum@bergmannsheil-buer.de](mailto:ernaehrungszentrum@bergmannsheil-buer.de)  
[www.bergmannsheil-buer.de](http://www.bergmannsheil-buer.de)

**e.a.t. XXL-Kurs BMI 40+**

**Hilfe zur Selbsthilfe bei schwerer Adipositas**

Das Patientenschulungsprogramm für Menschen mit einem BMI von 40 und mehr



## Ausweg aus der Essfalle

Sie haben alles versucht, doch zahlreiche Diäten und Abnehmversuche haben nie langfristigen Erfolg gebracht? Vielleicht ist das Gewicht sogar immer weiter angestiegen? Lebensqualität und Lebensfreude bleiben zunehmend auf der Strecke?

Mit dem **e.a.t.** XXL-Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Gewicht endlich wieder in den Griff zu bekommen, und das dauerhaft. In zehn Monaten lernen Sie in einer Gruppe aus Gleichgesinnten, wie Sie die alten Verhaltensmuster endlich durchbrechen können.

### Was bieten wir an?

- ▶ Ganzheitliches Abnehmprogramm
- ▶ Langfristige Ernährungsumstellung
- ▶ Rezepte und Tipps für den Alltag
- ▶ Mentaltraining
- ▶ Stressmanagement
- ▶ Angepasstes Bewegungstraining

### Was sind die Kursziele?

- ▶ Deutliche und nachhaltige Gewichtsreduktion
- ▶ Verbesserung der Lebensqualität
- ▶ Dauerhafte Änderung alter Verhaltensmuster
- ▶ Verbesserung von Blut- und Gesundheitswerten

### Wie ist der Kurs aufgebaut?

- ▶ Ernährungstraining (20 x 90 Minuten)
- ▶ Mentaltraining (12 x 90 Minuten)
- ▶ Bewegungstraining (30 x 60 Minuten)

Der **e.a.t.** XXL-Kurs läuft über 10 Monate. Pro Woche setzt der Kurs sich aus jeweils einer Theorieeinheit aus Ernährungs- oder Mentaltraining sowie einer Bewegungseinheit zusammen. Ihr Vorteil: Alles findet an einem Standort statt.

Die Termine der Einheiten werden rechtzeitig vor Kursstart bekannt gegeben.

### Was bezahlt die Krankenkasse?

- ▶ Eine Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen ist möglich
- ▶ Der e.a.t. XXL-Kurs ist nach § 43 SGB V zertifiziert
- ▶ Die Antragsstellung und -bewilligung müssen vor Kursstart erfolgen

### Wie melde ich mich an?

- ▶ Antrag auf Kostenübernahme und die vom Hausarzt ausgefüllte Notwendigkeitsbescheinigung bei der Krankenkasse einreichen
- ▶ Nach Erhalt der Zusage Anmeldeformular ausfüllen und bei uns einreichen
- ▶ Zögern Sie nicht, uns telefonisch zu kontaktieren. Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrer Anmeldung
- ▶ Hier finden Sie die Anmeldeunterlagen online:



[www.bergmannsheil-buer.de/  
Inhalt/Kliniken\\_Zentren\\_  
Bereiche/Zentren/  
Ernaehrungszentrum/e.a.t.php](http://www.bergmannsheil-buer.de/Inhalt/Kliniken_Zentren_Bereiche/Zentren/Ernaehrungszentrum/e.a.t.php)



Unser Team für Ihren Erfolg: Angelika Mühlnickel, Andrea Höncke, Christina Strotmann, Sarah Schwietering (v.l.n.r.)

### Was bringen Sie mit?

- ▶ Sie sind mindestens 18 Jahre alt
- ▶ Sie haben einen BMI 40 oder höher
- ▶ Ihr Hausarzt hat Sie untersucht und sein okay zur Teilnahme gegeben

### Wie setzt sich die Gruppe zusammen?

- ▶ 10 bis 15 TeilnehmerInnen pro Gruppe
- ▶ Ausschließlich für Menschen mit einem BMI ab 40