



ENDLICH  
WIEDER DA..

## SCHLANK-TREFF

### Termine:

Jeweils 17 – 20 Uhr

19.10.2011

30.11.2011

20.12.2011

u.a.m.

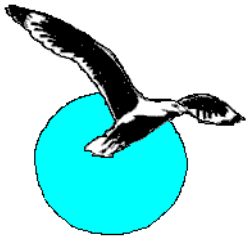
Anmeldung am besten per  
email/post:

[Office@diabetesFIT.org](mailto:Office@diabetesFIT.org)

oder s. umseitig



**FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE REHABILITATION UND  
GRUPPENSCHULUNG - Wien eV.**



**FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE  
REHABILITATION UND GRUPPENSCHULUNG - Wien eV.**

[www.diabetesfit.org](http://www.diabetesfit.org)



Univ.-Prof. Dr. med. K. Howorka, Dr. med. J. Pumprla  
DGKS Elsa Perneckzy

## **SCHLANK-TREFF**

### **VERHALTENSÄNDERUNG BEI ÜBERGEWICHT: WARUM DEN BAUCH BEI DIABETES VERKLEINERN? THERAPIEANPASSUNG BEI GEWICHTSABNAHME. GEGEN METABOLISCHES SYNDROM☺**

Ein Bissel Bierbauch angelegt?:-) Wollens' den inneren Schweinehund mit Coaches besiegen? Wieder unendlich viel Spaß am Sex haben? Dann sind Sie richtig bei uns...

Außerdem: Sie entscheiden nun, wann Sie sterben werden. Darf's ein Bissel mehr sein? So etwa 10 Jahre gutes Leben? Eine gezielte Gewichtsabnahme würde einige von allen lebensverkürzenden Risiken (erhöhte Blutfette, erhöhter Blutdruck, unkontrollierter Blutzucker...) befreien.

Fast jeder zweite ist besonders in steigendem Alter vom metabolischen Syndrom (Bluthochdruck, Hyperlipidämie, Altersdiabetes) betroffen. Dies entsteht bei genetischer Veranlagung durch Bewegungsmangel. Auch: Typ I Diabetes schützt *nicht* vor metabolischem Syndrom. Mit gescheiterten und pfiffigen Tricks lernen wir den Hunger zu überwinden, den inneren Schweinehund überlisten und das neue Leben zu genießen...

Weiters, können wir Ihre notwendige Therapie so verändern (oder Ihnen ändern helfen), dass Sie beliebig abnehmen können, wann und wie Sie wollen, egal ob Sie nun Insulin brauchen oder nur noch mit Tabletten behandelt sind.

**Unser Kurs hilft!** Endlich können Sie mit Spaß und Freude eine dauerhafte Änderung des Lebensstils, Ernährungs- und Ernährungsmusters in einer Gruppe von Gleichgesinnten und unter Anleitung erreichen. Wollen Sie wirklich endlich was ändern? Dann bitte kommen und mitmachen!

Unter anderem bearbeiten wir:

- Tipps und Tricks für den Alltag gegen Übergewicht
- Kommunikation und Verhandlung mit dem inneren Schweinehund
- Lösungsorientierte und verhaltenstherapeutische Ansätze zur Änderung
- Bilanzierung und Aufdeckung der Muster von Bewegung und Eßverhalten
- Blutzuckerabhängige Medikamenten- (und/oder Insulin-) Selbstanpassung; speziell zugeschnitten für den übergewichtigen Patienten
- Therapiekompetenz beim metabolischen Syndrom und/oder Übergewicht
- Very Low Calorie Diet, MyLine Programm
- Reduktion von Fettgewebe ohne Chirurgie: Body-shaping mit Ultraschall oder Injektionslipolyse?
- Ausdauer- und Muskeltraining: Warum, wie viel, wann, und wie bei metabolischem Syndrom

Dieser Kurs ist besonders sinnvoll, wenn Sie die Folgeschäden vermeiden möchten. Wir übernehmen dabei die Funktionen eines unterstützenden Partners. Sorgfältige medizinische Betreuung begleitet die Teilnahme während der gesamten Kursdauer. **Individuelles Coaching bei VLCD oder Saffasten kann auf Wunsch in Anspruch genommen werden (kostenpflichtig, auch in Zusammenarbeit mit Selbsthilfe-Gruppen und Ernährungsberatern)**

**Anmeldung und Auskunft:** Ordination Prof. Howorka 4060696 (Frau Trimmel) sonst 40400/3981 Fr. Prof. Dr. Howorka. Definitive Anmeldung mir Vorauszahlung.

**Zeit/Ort: Beginn im Kursraum 11, Hörsaalzentrum AKH, dann Schwerpunktpraxis.**

**Unkostenbeitrag:** siehe laufende Schulungspalette (Beitrag kann bei begründeten sozialen Fällen vermindert werden), Teilverrechnung über DMP möglich, sonst bitte um 40€ an:

**SCHULUNGEN FIT FORSCHUNGSGRUPPE e.V.: BaCa Konto 469 001 705**

Prof. Dr. med. Kinga HOWORKA, MBA, MPH  
Zentrum Medizinische Physik und Biomedizinische Technik  
Medizinische Universität Wien, AKH, 4L  
A 1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20  
E-mail: [kinga.howorka@meduniwien.ac.at](mailto:kinga.howorka@meduniwien.ac.at)



Email: [office@diabetesFIT.org](mailto:office@diabetesFIT.org)  
Sekretariat: Montags Tel +43 1 406 06 96 sonst Prof.  
Howorka auch: + 43 1 40 400 3981  
Patientenbetreuung und klinische Angelegenheiten:  
1170 Wien, Pezlgasse 4/2