



Medieninformation - Wien, 4. Jänner 2018

Neujahrsvorsatz: Das Übergewicht an der Wurzel packen!

Der Jahreswechsel ist die Zeit im Jahr, zu der sich besonders viele Menschen mit dem Thema Abnehmen beschäftigen. Doch wer seine Gefühle und Bedürfnisse beim Abnehmen nicht berücksichtigt, läuft Gefahr, in eine Spirale aus Diäten und Jo-Jo-Effekt zu geraten. Das Adipositas Zentrum im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien in Mariahilf hat Tipps zusammengestellt, damit es mit dem Abnehmen klappt und lädt am 17. Jänner zum kostenlosen Info-Abend.

Abnehmen bedeutet weit mehr, als Kalorien zu zählen, eine weitere Diät auszuprobieren oder sich im Fitnesscenter einzutragen: Wenn es sich um deutliches Übergewicht handelt, macht es Sinn, sich die Frage nach dem eigenen Esstyp zu stellen. Bin ich ein Stress-Esser? Greife ich zur Schokolade, wenn ich traurig, verärgert oder wütend bin? Plündere ich den Kühlschrank, wenn ich mich einsam fühle? Oder greife ich zum Essen, weil ich ein gutes Gefühl verstärken will? In der Coping School im Adipositas Zentrum im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien, einem Unternehmen der Vinzenz Gruppe, werden auch die psychischen Ursachen hinter dem Essverhalten in die Behandlung integriert.

Professionelle Tipps zum Abnehmen

Die beiden Psychotherapeutinnen im Adipositas Zentrum, Mag.^a Eva-Maria Berger und Renate Wochner-Bauer haben Tipps zusammengestellt, damit das Abnehmen klappt:

- die Ursachen von schädigendem Essverhalten verstehen und verändern
- nicht eiserne Disziplin, sondern Freude an der Bewegung wirkt nachhaltig
- Hunger und Sättigung wieder spüren und mit Genuss das Richtige essen
- Gefühle nicht „hinunterschlucken“ sondern wahrnehmen und entsprechend handeln.
- Grenzen setzen und „nein“ sagen lernen
- Mitgefühl für sich statt Selbstabwertung führt zu Lebensqualität und Balance
- Veränderung braucht Zeit und Raum

- Spaß im Leben und auch die kleinen Dinge, die Freude machen, sind Feinde von Sucht und Übergewicht.

In der Coping School, der konservativen Therapieschiene im Adipositas Zentrum, lernen die Betroffenen in einem 8-wöchigen tagesklinischen Programm, sich ihrer körperlichen und psychischen Balance zu nähern, sich selbst liebevoller zu behandeln und damit auch mit der Erkrankung umzugehen. Unterstützend wird Ohrakupunktur angeboten.

Informationsabend Adipositas-Zentrum am 17. Jänner 2017

Bei einem Informationsabend am 17. Jänner um 17.00 Uhr im Festsaal (Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien, 1060 Wien, Stumpergasse 13) stellen die Expertinnen und Experten des Adipositas Zentrums die verschiedenen Therapiemöglichkeiten vor.



Mag.^a Eva Maria Berger, Psychotherapeutin der Coping School im Adipositas Zentrum.

Foto: BHS Wien/Heidrun Henke

Ansprechpartnerin für Rückfragen:

Mag.^a Silke Horcicka

Leiterin Kommunikation

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien

Stumpergasse 13, 1060 Wien

Tel.: +43 1 599 88 – 3199

Mobil: +43 664 884 93 447

E-Mail: silke.horcicka@bhs.at

Web: www.bhswien.at

Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien

Das Barmherzigen Schwestern Krankenhaus Wien, ein Unternehmen der Vinzenz Gruppe, ist ein Akutspital im 6. Bezirk. Die Schwerpunkte liegen im gesamten Verdauungstrakt, urologischen Bereich, Kardiologie und Psychosomatik. Das Darmzentrum, das Adipositas-Zentrum und das Beckenboden-Zentrum des Krankenhauses bieten gebündelte Kompetenz sowie ein breites und

fächerübergreifendes Therapieangebot. Jährlich werden mehr als 46.000 Patientinnen und Patienten stationär und ambulant behandelt. Weitere Informationen auf www.bhswien.at

Vinzenz Gruppe: Gesundheit kommt von Herzen

Wir verbinden christliche Werte mit hoher medizinischer und pflegerischer Kompetenz sowie modernem, effizientem Management. Gemeinnützigkeit ist unser Prinzip. Medizin mit Qualität und Seele ist unser Ziel.

Unsere Ordenskrankenhäuser, Pflegehäuser, Rehabilitationseinrichtungen und Präventionsangebote stehen allen Menschen offen – ohne Ansehen ihrer Konfession und ihrer sozialen Stellung.

Im Verbund der Vinzenz Gruppe werden die Krankenhäuser der Barmherzigen Schwestern Wien, Linz und Ried, das Orthopädische Spital Speising, das St. Josef-Krankenhaus, das Krankenhaus Göttlicher Heiland und das Herz-Jesu Krankenhaus (alle Wien) sowie die Pflegehäuser der Barmherzigen Schwestern Pflege GmbH in Wien und in Maria Anzbach geführt. Sie sind in rechtlich und wirtschaftlich selbständigen Betriebsgesellschaften organisiert. Die Beteiligungen an diesen Betriebsgesellschaften werden direkt oder indirekt von der Vinzenz Gruppe Krankenhausbeteiligungs- und Management GmbH verwaltet.

Weiters zählt die HerzReha Bad Ischl, an der eine gemeinsame Beteiligung mit der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft besteht, zur Vinzenz Gruppe. Sie ist durch einen Betriebsführungsvertrag mit der Gruppe verbunden.

www.vinzenzgruppe.at