

Ihr Ausweg aus der Diätfalle!



Ein Leitfaden

# Wenn Diäten und Schlankkeitspillen nicht mehr helfen

Sind Sie auch im Kreislauf des Ab- und Zunehmens gefangen?

Gehören Sie auch zu den Tausenden Menschen, die erfolglos versucht haben, auf traditionellem Wege abzunehmen?

Haben Sie auch Probleme damit, Ihre täglichen Essgewohnheiten zu durchbrechen?

dann lassen Sie uns Ihnen helfen!

Mit dem MedSil Magenballon.

Der Magenballon ist ein Medizinprodukt, mit dessen Hilfe Sie schnell und einfach die Umstellung auf eine gesündere Lebensweise schaffen.

Ein Magenballon ist ein weicher, mit Flüssigkeit gefüllter Silikonballon, der Ihnen bis zu sechs Monate bei der erfolgreichen Gewichtsabnahme hilft. Dabei nimmt der mit Flüssigkeit gefüllte Ballon einen Teil Ihres Magens ein, sodass sich Ihr Sättigungsgefühl früher und Ihr Hungergefühl später einstellt.

# Was ist Ihr persönliches Idealgewicht?

Das wissen Sie selber am besten, stimmt's?

Die meisten Menschen fühlen ganz instinktiv, wann sie Ihr Idealgewicht erreicht haben. Mit Ihrem individuellen Idealgewicht fühlen sie sich gesund, können aktiv sein und sich modisch kleiden, ohne aufzufallen.

Sie merken schon, dass Ihnen keiner vorschreiben kann, wann Sie Ihr Idealgewicht erreicht haben! Der Magenballon kann Ihnen dabei helfen, den Gewichtsbereich zu finden, in dem Sie sich wohlfühlen. Die am häufigsten angewendete Methode, um Übergewicht zu ermitteln, ist der Body Mass Index (BMI).

Sie können Ihren BMI mit einer einfachen Formel berechnen:

$$\text{BMI} = \text{Gewicht (kg)} : (\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)})$$

Beispiel: Sie wiegen 100 kg bei einer Größe von 1,80 m.

Dann ist Ihr BMI  $100 : 1,8^2 = 30$

BMI-Gruppen	
20-25	Normalgewicht
25-30	Übergewicht
30-35	Adipositas
35-40	Schwere Adipositas
größer als 40	Morbide Adipositas

Wenn Ihr BMI über 27 kg/m<sup>2</sup> liegt, könnte der Magenballon das Richtige für Sie sein!

## Ist ein Magenballon das Richtige für Sie?

Es gibt medizinische Gründe\*, die gegen eine Behandlung mit einem Magenballon sprechen können:

- Bisherige chirurgische Eingriffe in Ihren Verdauungstrakt
- Schwere Lungen-, Leber- oder Nierenerkrankungen
- Drogen- oder Alkoholabhängigkeit
- Schwangerschaft
- Dauerhafte oder langfristige Hormonbehandlung

\* Es kann weitere Faktoren geben, die gegen eine Behandlung mit einem Magenballon sprechen. Der Arzt Ihres Vertrauens wird anhand Ihrer individuellen Vorgeschichte und persönlichen Ziele die Behandlungsmöglichkeiten abwägen.

## Das Verfahren

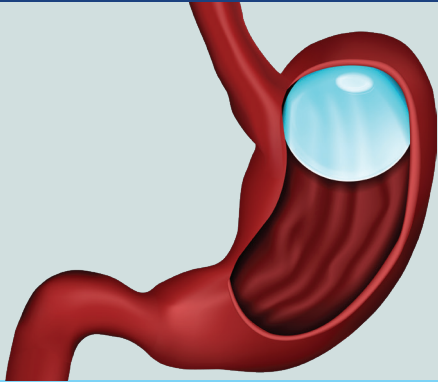
Das Platzieren des Magenballons erfolgt im Rahmen einer Magenspiegelung. Jährlich wird dieser Eingriff in Deutschland viele tausend Mal durchgeführt.

Nachdem Ihr Arzt Sie in einen Dämmer Schlaf versetzt hat, führt er den ungefüllten Magenballon durch Ihre Speiseröhre in Ihren Magen ein und befüllt diesen mit der für Sie optimalen Flüssigkeitsmenge.

Nach etwa 15 - 20 Minuten ist der Eingriff auch schon vorbei. Danach sollten Sie noch 1 - 2 Stunden zur Beobachtung bleiben. Es ist völlig normal, wenn Sie sich nach der Beobachtungszeit noch etwas benommen fühlen. Daher dürfen Sie in dieser Zeit kein Auto fahren oder andere Maschinen führen.

In der ersten Woche nach dem Eingriff können sich Patienten zunächst unwohl fühlen, da sie sich an den Magenballon gewöhnen müssen. Es kann zu Übelkeit, Krämpfen, Blähungen und Durchfall kommen. Diese Nebenwirkungen sind nur vorübergehend und ganz normal. Der Arzt Ihres Vertrauens wird Ihnen auf Wunsch Medikamente zur Linderung verschreiben.

Nach maximal 6 Monaten wird Ihr behandelnder Arzt den Magenballon dann wieder entfernen. Hierzu werden Sie erneut in einen kurzen Dämmer Schlaf versetzt, die Flüssigkeit durch einen dünnen Schlauch abgelassen und der Magenballon durch die Speiseröhre entfernt. Auch hier können Sie nach einer kurzen Beobachtungszeit noch am selben Tag entlassen werden.



## Ihre Chancen

Während der Magenballon einen Teil Ihres Magens füllt, können Sie deutlich Übergewicht verlieren!

Durchschnittlich verlieren Patienten etwa 15-20 kg innerhalb von sechs Monaten.

Wie viel Übergewicht Sie tatsächlich langfristig abnehmen und wie lange Sie Ihr Gewicht nach der Magenballon-Therapie halten, hängt davon ab, wie konsequent Sie Ihre neue Lebensweise auch nach der Entfernung des Magenballons weiterführen.

Unser speziell für Sie entwickeltes Therapiebegleitbuch kann Ihnen hierbei sehr viele nützliche Tipps vor, während und vor allem nach der Magenballon-Therapie geben. Fragen Sie Ihren Arzt gerne nach Ihrem persönlichen Therapiebegleitbuch.

## Die Vorbereitung

Wenn der Magenballon für Sie in Betracht kommt, wird Ihr Arzt Ihnen im Vorfeld Diätanweisungen geben, damit Sie sich optimal auf Ihre Magenballon-Therapie zum erfolgreichen Gewichtsverlust vorbereiten können.

Bitte beachten Sie zusätzlich diese allgemeinen Richtlinien zur Vorbereitung.

## Vor dem Eingriff

Essen Sie mindestens 12 Stunden und trinken Sie mindestens 2 Stunden vor dem Eingriff nichts mehr. Ansonsten kann Ihr Arzt den Eingriff nicht durchführen.

Da Sie nach dem Eingriff für einige Tage keine feste Nahrung zu sich nehmen dürfen, empfehlen wir Ihnen, sich mit einigen flüssigen Nahrungsmitteln einzudecken:

- Brühe
- Milch
- Säfte
- Gelees

Bitte beachten Sie auch Folgendes:

- Nach dem Eingriff werden Sie nicht in der Lage sein Auto zu fahren. Bitte organisieren Sie einen Fahrer, der Sie abholt.
- Grundsätzlich sollten Sie nach der Platzierung des Magenballons für 24 Stunden nicht unbeaufsichtigt bleiben.



## Der große Tag

Ihre Aufregung ist bestimmt ganz schön groß. Das ist auch völlig normal. Freuen und entspannen Sie sich: Nun kann Ihr neuer Lebensabschnitt beginnen!

- Bitte bleiben Sie ab 12 Stunden vor der Operation nüchtern (nur Wasser).
- Tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe.
- Besorgen Sie sich die ggf. die Therapie begleitenden Medikamente und machen sich mit der Einnahme vertraut.
- Organisieren Sie einen Fahrer, der auch nach der Operation bei Ihnen bleibt und auf Sie und ggf. Ihre Kinder achtet.

## Nach dem Eingriff

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den ersten großen Schritt zum Wunschgewicht geschafft!

- Halten Sie sich genau an die Anweisungen Ihres Arztes!
- Trinken Sie nur kleine Mengen kalter Flüssigkeiten. Fangen Sie mit einem Teelöffel an. Bei größeren Mengen besteht die Gefahr von Übelkeit und Erbrechen. Ihr Magen muss sich erst an den Ballon gewöhnen.
- Ruhen Sie sich bitte 24 Stunden aus.

## Die erste Woche

Es ist durchaus normal, wenn Sie sich in den ersten Tagen nach dem Eingriff unwohl fühlen. Durch den Raum, den der Ballon in Ihrem Magen einnimmt, kann es zu Beschwerden Ihres Verdauungstrakts kommen. Ihr Körper wird sich allerdings innerhalb kurzer Zeit an Ihren neuen Begleiter gewöhnen.

Um Ihnen und Ihrem Körper die Gewöhnung zu erleichtern, sollten Sie in dieser Woche nur Flüssigkeiten zu sich nehmen.

### Das dürfen Sie zu sich nehmen:

1. Klare Brühe oder Suppe
2. Stilles Wasser
3. Kalorien- und säurearme Fruchtsäfte
4. Kalorienarme Gelees
5. Fettarme Joghurtsdrinks
6. Fettarme Milch

- Trinken Sie langsam in kleinen Schlucken
- Warten Sie nach jedem Schluck ca. 1 Minute
- Trinken Sie nicht mehr als 100 ml auf einmal
- Trinken Sie über 2 Liter pro Tag

## Die zweite Woche

Am Ende der ersten Woche hat sich Ihr Körper nun allmählich an Ihren Begleiter gewöhnt.

In der zweiten Woche dürfen Sie nun Schritt für Schritt von pürierter auf weiche und feste Nahrung umsteigen.

Nehmen Sie sich bis zu 3 Tage Zeit, um sich an die pürierte Nahrung zu gewöhnen. Ab dem 4 Tag dürfen Sie sich dann an weicher Kost versuchen.

Vergessen Sie trotzdem bitte nicht, mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken.

### Pürierte Nahrung

Wenn Sie Flüssigkeiten vertragen, dürfen Sie auch auf pürierte Nahrung umsteigen.

Dabei können Sie auch all das pürieren, was Sie oder Ihre Familie sonst essen.

Wichtig: Essen Sie langsam und spüren Sie Ihr neues Sättigungsgefühl.

### Weiche Nahrung

Verwenden Sie Nahrungsmittel mit wenig Fett, Kalorien und Kohlenhydraten. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen und kauen Sie gut. Ihr Sättigungsgefühl wird schneller eintreten - hören Sie daher genau auf Ihren Körper! Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind.

Geeignete Nahrungsmittel sind z.B. weiches Obst, Getreidebrei, Eier und Joghurt.

## Die nächsten 5 Monate

Am Ende der zweiten Woche können Sie Ihre Ernährung nun langsam auf feste Nahrung umstellen.

Tasten Sie sich vorsichtig an immer festeren Mahlzeiten heran.

Halten Sie sich zunächst an gekochtes Essen, bevor Sie sich an harten und rohen Mahlzeiten versuchen.

Vermeiden Sie stärkehaltige Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln oder Reis. Diese setzen sich an Ihrem Ballon fest und könnten unangenehmen Mundgeruch verursachen.

Trinken Sie ein Glas Wasser 30 Minuten vor und zwei Gläser 30 Minuten nach dem Essen.

## Die richtige Einstellung

Ihr Erfolg hängt maßgeblich davon ab, inwieweit Sie sich an den Ernährungsplan Ihres behandelnden Arztes oder Ernährungsberaters halten.

Nutzen Sie die folgenden Monate nun dafür, Ihre Ernährung und Lebensweise auf einem gesunden Fundament aufzubauen.

Der Magenballon unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu einer gesünderen Zukunft. Wir helfen Ihnen in den ersten sechs Monaten Ihres neuen Lebensabschnitts.

## Rat und Tat

### Ausgewogene Diät

Ernähren Sie sich vielseitig aus den 5 Nahrungsmittelgruppen Obst und Gemüse, Getreideprodukten, Milch und Fleisch.

### Führen Sie Buch

Durch ein Ernährungstagebuch machen Sie sich bewusst, was Sie täglich zu sich nehmen. Es zeigt Ihnen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind.

### Bewegen Sie sich ausreichend!

Um Ihr Wunschgewicht zu erreichen und auch langfristig zu halten, sollten Sie sich an mehr Bewegung gewöhnen.

Nicht nur die Energie, die Sie in Form von Nahrung aufnehmen, sondern auch die Energie, die Sie durch Bewegung verbrennen bestimmt Ihr Gewicht.

Fangen Sie klein an. Nehmen Sie die Treppen statt des Fahrstuhls oder das Fahrrad statt des Autos.

### Das 1x1 des Abnehmens

- Lesen Sie die Ernährungsangaben auf Verpackungen. Achten Sie neben der Kalorienangabe auch auf die Portionsgröße, auf die sich diese bezieht
- Verwenden Sie kalorien- und fettarme Lebensmittel
- Vermeiden Sie Fett, Zucker und Salz
- Nehmen Sie mehr Ballaststoffe durch z. B. Vollkornprodukte zu sich
- Vermeiden Sie industrielle Fertigprodukte
- Trinken Sie viel Wasser

## Abschied nehmen

Vor ungefähr sechs Monaten haben Sie sich mutig für einen Magenballon entschieden, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Den ersten und schwierigsten Schritt haben Sie nun gemeistert.

Ab hier können Sie nun beweisen, dass Sie es auch alleine schaffen! Behalten Sie die Änderungen des letzten halben Jahres bei, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen oder zu halten.

Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Leben!

## Die Entfernung

Bitte beachten Sie, dass Sie

- 24 Stunden vor dem Eingriff keine feste Nahrung zu sich nehmen dürfen.
- 12 Stunden vor dem Eingriff keine Flüssigkeiten zu sich nehmen dürfen.
- nach dem Eingriff kein Auto fahren oder Maschinen führen dürfen. Organisieren Sie bitte einen Fahrer.

Sie werden während des Eingriffs wieder in einen Dämmerzustand versetzt. Zunächst lässt Ihr Arzt die Flüssigkeit des Magenballons ab. Danach wird der Ballon durch Ihre Speiseröhre aus Ihrem Magen entfernt. Auch dieser Eingriff dauert ca. 15 - 20 Minuten.

Ihr Arzt wird Sie noch für einige Zeit beobachten, bevor er Sie nun endgültig nach Hause entlässt.

## Bleiben Sie dran!

Lassen Sie sich nicht von den Erfolgen der letzten Monate verführen. Der Schlüssel für Ihren Erfolg liegt darin, dass Sie die Änderungen, die Sie in den letzten Monaten erfolgreich umgesetzt haben, beibehalten.

Sollten Sie doch einmal schwach werden, dann versuchen Sie die Gründe für den Ausrutscher zu verstehen und Ausweichstrategien zu finden. Beim nächsten Mal werden Sie dann garantiert stärker sein!

Wenn sich doch wieder alte Essgewohnheiten einschleichen sollten, dann scheuen Sie sich bitte nicht, sich wieder an den Arzt Ihres Vertrauens oder an Ihren Ernährungsberater zu wenden. Er wird Sie mit Rat und Tat unterstützen.

## Sie sind nicht alleine!

Ihre Klinik oder Praxis berät und unterstützt Sie auch nach der Behandlung.

Ziel dieser Beratung ist es, Ihre Lebensweise und Ihr neues Essverhalten beizubehalten, gute Angewohnheiten zu festigen und schlechte Angewohnheiten zu vermeiden oder abzustellen.

Wenn Sie die Hilfsangebote annehmen, wird Sie niemand aufhalten können!

# Viel Erfolg!





BSB-Medical GmbH  
Schillerstraße 2  
49811 Lingen  
info@bsb-medical.de  
Hotline: 0800 72 41 271 (kostenlos)

Alle Inhalte dieses Leitfadens, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt (Copyright). Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der BSB Medical GmbH. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieses Leitfadens verwenden möchten. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. B. die Inhalte unerlaubt benutzt oder kopiert), macht sich gem. § 106 ff Urheberrechtsgesetz strafbar.