

---

# STOFFWECHSEL, DIABETES & ADIPOSITAS

Spital Thun

 spital**STSAG**

---

# ÜBERGEWICHT & DIABETES

## STOFFWECHSEL AUF ABWEGEN

Adipositas (schweres Übergewicht) und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) begleiten in unheilvoller Seilschaft unsere industrialisierte Gesellschaft. Alleine oder im Verbund bedrohen sie Gesundheit, Unabhängigkeit und Lebensqualität.

Die moderne, in vielerlei Hinsicht mass- und rastlose Lebensweise stellt unseren Körper vor schwierige Herausforderungen. Im Zusammentreffen ungünstiger, genetischer Voraussetzungen, moderner Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel haben Übergewicht und Diabetes enorme medizinische, soziale und ökonomische Bedeutung erlangt. Ein Ende dieser Entwicklung ist nicht abzusehen.



Als Ausgangspunkt einer ganzen Reihe akuter und chronischer (Langzeit-) Folgeprobleme stellt die **Adipositas** unser Gesundheitssystem auf eine harte Probe. Sie verursacht Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat, Hautprobleme, seelische Nöte und ist mit einem erhöhten Krebsrisiko vergesellschaftet. Darüber hinaus bedroht Übergewicht die Herz-Kreislauf-Gesundheit, direkt und indirekt, indem es die Entstehung von Bluthochdruck, Blutfett- (Cholesterin-) Störungen, ein Schlafapnoe-Syndrom (nächtliche Atemaussetzer) oder Diabetes mellitus begünstigt.

**Diabetes** tut nicht weh und wird deshalb leider oft erst verzögert erkannt. Unbehandelt schreitet diese heimtückische Stoffwechselerkrankung fort und schädigt ihrerseits das Gefäß- und Nervensystem.



# ADiMet

## INTERDISZIPLINÄRE SPRECHSTUNDE FÜR STOFFWECHSEL, DIABETES & ADIPOSITAS

Mit dem zunehmenden Verständnis komplexer Zusammenhänge sind in der Behandlung der bedeutsamsten metabolischen (=Stoffwechsel-) Erkrankungen grosse Fortschritte gelungen. Neue Strategien, Techniken und Medikamente helfen uns, den Diabetes besser denn je zu beherrschen. Die Prognose hat sich markant verbessert. In der Behandlung der Adipositas und damit ihrer Folgekrankheiten wurden alte, ineffektive Methoden verlassen; auf der anderen Seite haben sich im Bereich der Verhaltenstherapie, Ernährungsberatung und Adipositas-Chirurgie neue Wege aufgetan.



So können heute unter der Voraussetzung einer gründlichen, diagnostischen Aufarbeitung und qualifizierten, interdisziplinären Behandlung gute und nachhaltige Resultate erreicht werden.

Die Spital STS AG verfügt sowohl über die personelle wie technische Kompetenz, um solche Lösungen zu vermitteln. Wir haben die Expertise mehrerer Fachbereiche zum Kompetenzzentrum ADiMet gebündelt.

Das Spektrum internistisch, diabetologisch-endokrinologisch oder ernährungsmedizinisch ausgerichteter Fachberatungen und Behandlungsformen erstreckt sich über fokussierte, konservative Interventionen und Verhaltenstherapien sowie medikamentöse Behandlungsansätze bis hin zur bariatrischen (Übergewichts-) Chirurgie inklusive der daraufhin unabdingbaren, postoperativen Langzeit-Begleitung.

# DAS ADIMET-BEHANDLUNGSSPEKTRUM IM ÜBERBLICK

## Schwerpunkt-Kompetenzen

- a) schweres Übergewicht (Adipositas)
- b) andere Krankheiten des metabolischen Formenkomplexes (z.B. Diabetes mellitus)
- c) Fehlernährung und/oder Mangelsymptome (exkl. Anorexia nervosa)
- d) Begleitung nach bariatrischen (Übergewichts-) Operationen

## Ärztliche Basis-Sprechstunde

Umfassende Situationsanalyse, Aufzeigen möglicher Behandlungsvarianten, gemeinsames Festlegen der therapeutischen Strategie

## Abklärung

- Situationsabhängiger primärer oder sekundärer Einbezug der Kernbereiche Psychologie/Psychiatrie, Ernährungsberatung und/oder Physiotherapie
- Ermittlung der Behandlungspotenziale
- Mangelernährungssprechstunde
- Spezialisierte Blutuntersuchungen und Auswertung der Gewebe-Kompartimente (BIA)
- Durch ausgesuchte, internistische Subdisziplinen unterstützte Operabilitäts-Ausmessung vor Adipositas-Chirurgie

## Konservative Strategien

- Ernährungsberatung (Einzel- oder Gruppen-Intervention)
- Physiotherapie (Coaching, medizinische Trainingstherapie)
- Psychologische/psychiatrische Begleitung (Verhaltenstherapie bei Ess-/Appetit-/Sättigungsstörungen)
- Medikamentöse Therapie
- Programme:
  - TESA Thuner Ernährungssupport für Adipositas-Betroffene (16 Wochen)
  - Ambulante Diabetes-Rehabilitation (12 Wochen, das Thuner Diabetes-Programm, siehe nächste Seite)

## Adipositas-Chirurgie (Bariatrie)

- Evaluation, Planung, Vorbereitung und Durchführung bariatrischer Eingriffe
- Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik für Viszerale Chirurgie, Inselspital Bern
- Langzeitbegleitung und Routinekontrollen bariatrisch operierter Patienten

# DAS THUNER DIABETES-PROGRAMM

## DEM DIABETES IMMER EINEN SCHRITT VORAUS

Dank neuer Einsicht in wichtige, ursächliche Zusammenhänge und medizinisch-technischer Fortschritte sind Menschen mit Diabetes mellitus ihrer Krankheit heute nicht mehr hilflos ausgeliefert. Mit der notwendigen persönlichen Einsicht und Bereitschaft, selbst einen aktiven Beitrag zu leisten, lässt sich Diabetes (Zuckerkrankheit) heute in den meisten Fällen erfolgreich beherrschen.

Nebst der medikamentösen Therapie beeinflussen vor allem Lebensstilveränderungen (körperliche Aktivitäten, Ernährung, soziale Umgebungsfaktoren, Stress-Management) den Krankheitsverlauf und die längerfristige Prognose entscheidend. In der Frühphase kann die Krankheit manchmal gar wieder zum Verschwinden gebracht werden. Dies gelingt am besten im Rahmen eines medizinisch begleiteten Interventionsmoduls. Auch an der Schwelle zur Insulin-Bedürftigkeit kann das Programm wertvolle Unterstützung leisten.

Das Spital Thun bietet ein ambulantes, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes, 12-wöchiges Rehabilitations-Programm an. Es richtet sich an motivierte Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 oder seinen Vorstufen. Jeder Diabetes-Betroffene sollte mindestens einmal ein solches Programm absolvieren können.

Ein interdisziplinäres Team von ausgewiesenen Fachpersonen hilft, den entgleisten Stoffwechsel wieder auf Erfolgskurs zu bringen, häufig begleitende Gewichtsprobleme an der Wurzel anzupacken, mit technischen Herausforderungen vertraut zu werden und dem Fortschreiten der Krankheit Einhalt zu gebieten.



# DAS 12-WÖCHIGE DIABETES-PROGRAMM-MODUL IM ÜBERBLICK: «ERKENNEN – INTERVENIEREN – SICHERN»

## **Medizinische Eintrittsuntersuchung, Standortanalyse, Zielvereinbarung**

Der gründliche, medizinisch-kardiologische Eintritts-Check-up inkl. Ergometrie (Leistungsanalyse am Herzen) liefert zuverlässige Aussagen zu Ihrem Gesundheitszustand und ermittelt Ihren optimalen, persönlichen Trainingsbereich, damit Sie weder unter- noch überfordert werden und bestmögliche Trainingseffekte erzielen können.

## **Bewegung, Körper & Fitness**

Ein abwechslungsreiches, von Physiotherapeuten geleitetes Training an Fitnessgeräten in der Turnhalle und beim Walking im Freien (3 Termine pro Woche) verbessert Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Von der resultierenden Fitness profitieren Stoffwechsel, körperliche und geistige Verfassung und das Lebensgefühl.

## **Wissen & Schulung**

In Vorträgen, Einzelschulungen und Diskussionsforen orientieren wir Sie über Fragen rund um den Diabetes, über Therapiemodalitäten, Ernährung und präventive Aspekte. Wir ersetzen Märchen und Trugschlüsse durch aktuelles, fundiertes Wissen. Die Veranstaltungen lassen genügend Raum für Diskussion und Erfahrungsaustausch.

## **Arzt & Coaching**

Das Programm steht unter ärztlicher Begleitung. Ein erfahrener Spitalfacharzt gewährleistet eine persönliche und kompetente Betreuung. Zu Beginn und am Ende des 12-wöchigen Intensivmoduls nimmt er eine detaillierte, individuelle medizinisch-diabetologische Standortbestimmung vor und verfasst einen zusammenfassenden Bericht für Sie und Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

## **Medizinische Abschlussuntersuchung**

Erfolgsmessung und persönliche ärztliche Beratung zur weiteren Behandlungsstrategie.

Schliesslich unterstützen wir Sie in der Komposition einer für Sie geeigneten Anschlusslösung. Unter der Bezeichnung **Thuner DIAfit** steht Ihnen eine breite Palette an Langzeit-Folgeprogrammen zur Auswahl, um die erzielten Erfolge längerfristig zu sichern und den Effekt Ihres Einsatzes optimal zur Geltung zu bringen.

---

# DIABETESBERATUNG

**Das Ziel der Diabetesberatung besteht darin, dass Menschen mit Diabetes mellitus ihren Alltag individuell und in Eigenverantwortung leben können.**

Unser Angebot besteht aus Beratung, Instruktion und Begleitung von Menschen mit Diabetes mellitus und deren Angehörigen oder Bezugspersonen. Zusätzlich betreuen wir Frauen mit Schwangerschafts-Diabetes.

## **Von der Theorie in die Praxis – Inhalte der Diabetesberatung:**

- Grundwissen zu Diabetes mellitus
- Aufzeigen der Zusammenhänge von Alltagsgeschehen und Blutzuckerstoffwechsel
- Präventive und therapeutische Massnahmen
- Blutzucker-Selbstmessung
- Tabletten-Therapie
- Inkretin-Therapie
- Insulin-Therapie
- Praxisnahe Beratung für eine optimale Umsetzung im Alltag

## **Kontakt**

Diabetesberatung  
Spital STS AG  
Krankenhausstrasse 12, Haus F, CH-3600 Thun  
Tel 033 226 29 09, Fax 033 226 24 18  
diabetesberatung@spitalstsag.ch

**Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 08.00- 17.00 Uhr**

---

# ERNÄHRUNGSBERATUNG

**Das Ziel der Ernährungsberatung besteht darin, den Ernährungszustand positiv zu beeinflussen sowie die individuellen Ernährungsschwerpunkte zu erfassen und zu behandeln.**

**Das Behandlungsspektrum der ambulanten Ernährungsberatung im Überblick**

## **Wissen & Schulung**

- Einschätzung des Ernährungszustandes, Body Impedanz Analyse (Messung der Körper-Zusammensetzung)
- Präventive und therapeutische Massnahmen
- Aufzeigen der Zusammenhänge von Ernährung und Krankheit
- Grundsätze der krankheitsspezifischen Ernährung

## **Praxis**

- Empfehlungen für eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung
- Praxisnahe Vermittlung für eine optimale Umsetzung im Alltag
- Ernährungscoaching als Unterstützung für Verhaltensänderungen
- Zubereitungsarten / Rezepte

## **Kontakt**

Ernährungsberatung  
Spital STS AG  
Krankenhausstrasse 12, Haus F, CH-3600 Thun  
Tel 033 226 28 66, Fax 033 226 25 22  
[ernaehrungsberatung@spitalstsag.ch](mailto:ernaehrungsberatung@spitalstsag.ch)

**Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 08.00-17.00 Uhr**

---

# ANMELDUNG & KOSTEN

Die Anmeldung zu unseren Sprechstunden und Behandlungsangeboten im Bereich Stoffwechsel, Diabetes & Adipositas erfolgt am besten über Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt:

## **ADiMet Stoffwechsel, Diabetes & Adipositas**

Empfang Medizinisches Ambulatorium  
Spital STS AG Thun  
Krankenhausstrasse 12, CH-3600 Thun  
Tel 033 226 24 60, Fax 033 226 24 61  
ambulatorium.medizin@spitalststag.ch

Online-Anmeldung über die Website der Spital STS AG:

[www.spitalstsag.ch](http://www.spitalstsag.ch) > Spital Thun > Angebot > Medizinische Klinik > Fachgebiete/  
Sprechstunden «Endokrinologie & Diabetologie»

## **Zuständigkeit und Kosten**

Unsere Beratungs- und Therapie-Angebote ersetzen keinesfalls die hausärztliche Betreuung, vielmehr unterstützen sie diese in ihrem Bemühen, Ziele zu erreichen und Erfolge über die Dauer einer Intervention hinaus zu festigen.

Ihre Krankenkasse trägt die Kosten im Rahmen der Grundversicherung (KVG).  
Wo nötig beantragen wir im Vorfeld automatisch eine Kostengutsprache beim zuständigen Versicherer. Beachten Sie bitte Ihre vereinbarte Franchise und den üblichen Selbstbehalt.



**Spital STS AG | Thun**

Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun

Tel +41 (0)33 226 26 26 | Fax +41 (0)33 226 26 37

info.thun@spitalstsag.ch

[www.spitalstsag.ch](http://www.spitalstsag.ch)