

# Med. Universitätsklinik HD

---

## Praxisangebote Adipositas-Therapie

- Name des Programms:

**Optifast52-Programm:** BMI >30kg/m<sup>2</sup>

**Optifast-Kurzprogramm:** BMI 25-30kg/m<sup>2</sup>; in Ausnahmefällen nach Absprache auch höherer BMI möglich

- Durchführende Personen:

Programmleitung: M.Sc. Oec.troph. Annika Wöhning  
Dipl. Oec.troph. Mirjam Hildebrand

Interdisziplinäres Team aus Medizinerinnen, Psychologinnen, Ernährungstherapeuten und Sporttherapeuten

- Gruppengröße (min./max.):

8-15 Personen

- Dauer des Programms und Frequenz der Termine :

Optifast52-Programm: 52 Wochen

Optifast-Kurzprogramm: 15 Wochen

Bei beiden Programmen: 1 wöchentliches Treffen von 17 - 20.30 Uhr

- Ort der Durchführung:

Heidelberg, Medizinische Klinik, Im Neuenheimer Feld 410,  
Abteilung Innere Medizin I

- Kosten für die Teilnehmer:

Optifast52-Programm: 3.300 Euro

Optifast-Kurzprogramm: 1.200 Euro

→ Die Kosten werden in monatlichen Raten von den Teilnehmern an das Optifast-Zentrum entrichtet (beim Optifast52-Programm in 12 Raten, beim Optifast-Kurzprogramm in 3 Raten); teilweise ist eine Bezuschussung der Programme durch die Krankenkassen möglich; die ist immer eine Einzelfallentscheidung.

- Spezielle Programm-Merkmale:

- Verhaltenstherapeutisch ausgerichtetes Programm
- Multimodales Konzept mit den Bausteinen Medizin, Verhaltenstherapie, Ernährungstherapie und Sporttherapie

- Die Programme beinhalten eiweißmodifiziertes Fasten:

Optifast52-Programm → 12 Wochen Fasten mit je 5 Suppen und Shakes am Tag

Optifast-Kurzprogramm → 6 Wochen Fasten mit je 5 Suppen und Shakes am Tag

## **Ansprechpartner mit Adresse, Telefon, Fax, E-Mail:**

Annika Wöhning: [Annika.Woehning@med.uni-heidelberg.de](mailto:Annika.Woehning@med.uni-heidelberg.de)

Mirjam Hildebrand: [Mirjam.Hildebrand@med.uni-heidelberg.de](mailto:Mirjam.Hildebrand@med.uni-heidelberg.de)

Tel.: 06221 – 56 8683