

## Kleingruppe „Dranbleiben nach Adipositas-OP“

### Auffrischungsberatung nach Magenverkleinerung - fachlich, persönlich, alltagstauglich

Du bist schon eine Weile operiert. Anfangs lief vieles gut, doch inzwischen steht dein Gewicht, alte Gewohnheiten schleichen sich wieder ein oder du merkst, dass dir Struktur und Orientierung fehlen.

Genau dabei unterstützt dich die Dranbleiben Kleingruppe.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die die erste Zeit nach der Operation bereits hinter sich haben und jetzt langfristig gut für sich sorgen möchten.

**(Für die ersten Monate nach der Operation ist dieses Angebot nicht geeignet. In dieser Phase brauchst du in der Regel eine individuelle Begleitung zum Kostaufbau, zur Verträglichkeit und zur direkten Nachsorge.)**

In der Dranbleiben Kleingruppe bekommst du fachliche Begleitung, Raum für deine Fragen und Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen. In einer kleinen, geschützten Gruppe kannst du Themen ansprechen, die im Alltag oft untergehen - ehrlich, praxisnah und ohne Bewertung.

### Für wen passt die Kleingruppe?

Die Beratung ist für alle OP-Arten geeignet. Besonders hilfreich ist das Angebot für dich, wenn du:

- dein Gewicht langfristig stabilisieren möchtest
- wieder mehr Struktur beim Essen suchst
- mit Heißhunger oder emotionalem Essen kämpfst
- dich nach einer schwierigen Phase neu ausrichten möchtest
- Motivation brauchst
- dir fachliche Begleitung und verständnisvollen Austausch wünschst

Die Kleingruppe eignet sich besonders für alltagsnahe Fragen, Orientierung und Auffrischung. Sehr individuelle Themen - zum Beispiel ausführliche Laborwertbesprechungen, komplexe Stoffwechselanpassungen oder spezielle



Erkrankungen - lassen sich in einem Gruppensetting nur eingeschränkt behandeln.  
Wenn du dafür mehr Raum brauchst, ist eine Einzelberatung meist sinnvoller.

## So laufen die Termine ab

Wir treffen uns live online in kleiner Runde - jeweils am **ersten Dienstag im Monat**.

- maximal **9 Teilnehmende pro Termin**
- du buchst deine Termine flexibel selbst
- du nimmst online per Videokonferenz teil
- du brauchst kein Abo, sondern nutzt ein Kartenmodell

## Dauer je nach Gruppengröße

- 2-3 Teilnehmende: ca. 30 Minuten
- 4-6 Teilnehmende: ca. 45 Minuten
- 7-9 Teilnehmende: ca. 60 Minuten

## Typische Themen in der Gruppe

Zum Beispiel:

- Gewichtsstillstand oder Gewichtszunahme
- Essverhalten nach der OP
- Proteinversorgung
- Snacks und Heißhunger
- emotionales Essen
- Umgang mit Stress
- Motivation und Routinen
- Rückfälle besser verstehen
- individuelle Herausforderungen im Alltag

## Bring deine eigenen Fragen mit

Wenn dich ein bestimmtes Thema beschäftigt, schreib mir gern vorab eine E-Mail.  
Ich plane dein Anliegen - soweit passend - für den Gruppentermin mit ein.



## Buchungsmodelle

5er-Karte 9 Monate Gültigkeit	200 € netto (ggf. zzgl. gesetzlicher Umsatzsteuer)
10er-Karte 18 Monate Gültigkeit	350 € netto (ggf. zzgl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

## Ärztliche Bescheinigung und Umsatzsteuer

Wenn du eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung für Ernährungstherapie einreichst, kann ich deine Teilnahme im Einzelfall umsatzsteuerfrei abrechnen.

Ohne diese Bescheinigung berechne ich die gesetzliche Umsatzsteuer.

## Zuschuss durch die Krankenkasse

Viele Krankenkassen bezuschussen Ernährungsberatungen im Nachhinein.

Wenn du 5 Termine genutzt hast, schreib mir gern. Ich stelle dir dann eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei deiner Krankenkasse aus. Ob und in welcher Höhe deine Krankenkasse einen Zuschuss zahlt, entscheidet die jeweilige Kasse selbst.

## So meldest du dich an

1. Fülle das Anmeldeformular aus.
2. Lege - wenn vorhanden - deine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung bei.
3. Schick mir alles per E-Mail.
4. Du erhältst deine Rechnung.
5. Nach Zahlungseingang bekommst du Zugang zum Buchungskalender.
6. Dort buchst du deine Termine flexibel selbst.



## Vertraulichkeit

Die Gruppe ist ein geschützter Rahmen. Bitte behandle persönliche Inhalte anderer Teilnehmender vertraulich. Die Live-Treffen werden nicht aufgezeichnet.

## Wichtiger Hinweis

Die Kleingruppe ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder akutmedizinische Behandlung.

## Kontakt

Antje Müller  
Diplom-Oecotrophologin

[www.antjemueller.de](http://www.antjemueller.de)  
[willkommen@antjemueller.de](mailto:willkommen@antjemueller.de)

Bei speziellen Fragen: Lass uns reden. Buche dir unter  
<https://antjemueller.de/info> einen Kurztermin

