



ERFOLGREICH ABNEHMEN!

GROSSE AKTION ZU DEN GESUNDHEITSWOCHEN VON HAZ, NP UND KRH

Pfunde verlieren – Preis gewinnen

Große Gesundheitsaktion: Wer innerhalb eines Jahres am erfolgreichsten abnimmt, erhält einen 2000-Euro-Einkaufsgutschein fürs City Center Langenhagen (CCL)



Sie wollen fitter werden, überflüssige Pfunde verlieren und Ausdauer sowie Muskeln trainieren? Ihnen fehlt es nicht am guten Willen, sondern eher an der Motivation? Dann kommen Sie am Sonnabend, 9. März, ins KRH Klinikum Siloah und tun Sie den ersten Schritt!

Beim Aktionstag von 11 bis 15 Uhr zum Auftakt der Gesundheitswochen von HAZ, NP und KRH können sich bis zu 1000 Besucherinnen und Besucher wiegen lassen und sich einer professionellen Körperfettanalyse unterziehen. Wer im KRH nach einem Jahr seine Erfolge nachvollziehen möchte, füllt vor Ort einfach einen kurzen Fragebogen aus und gibt ihn ab.

Wer von allen registrierten Teilnehmern nach einem Jahr prozentual das meiste Körperfett verloren hat, gewinnt einen Einkaufsgutschein des City Centers Langenhagen (CCL) in Höhe von 2000 Euro. Denn wer abgenom-

men hat, benötigt schicke Kleidung in seiner neuen Größe. Von allen Teilnehmern werden zusätzlich drei Menschen ausgewählt, deren Abnehmprozess professionell begleitet wird. Wer sich diese exklusive Behandlung zutraut, muss zusätzlich zur Körperfettanalyse vor Ort ein kurzes Motivationsschreiben abgeben, warum ausgerechnet er oder sie dafür ausgewählt werden sollte. Die Hannoversche Allgemeine Zeitung wird dann regelmäßig über diese drei Teilnehmer und deren Erfolge, Fortschritte und Herausforderungen berichten. Die professionelle Begleitung findet unter der Leitung von Prof. Dr. Julian Mall statt.

Professionelle Begleitung

Prof. Dr. Julian Mall, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Gefäß- und Adipositaschirurgie am KRK Klinikum Nordstadt, wird die drei Teilnehmer beim Ab-

nehmen exklusiv begleiten. „Zu den Checks gehören professionelle Körperfettanalyse, Ernährungsberatung, Bestimmung von Blutzucker und Blutdruck sowie Sonografie und gegebenenfalls Echokardiografie“, erläutert Prof. Dr. Mall.

Alle drei Monate stellen sich die Probanden bei den Ärzten vor. „Sie werden gewogen. Außerdem werten wir das Diätagebuch aus“, so Prof. Dr. Mall. Der 51-Jährige legt vor allem Wert darauf, dass sich die Teilnehmer bewusst werden, warum bislang keine Diät geklappt hat. „Es ist ganz wichtig, die größte persönliche Falle zu umschiffen und außerdem ein Programm zu wählen, das sich im Alltag einbauen lässt“, betont der Experte. Viel Bewegung, Autoverzicht und eine gesunde und bewusste Ernährung ohne Kalorienbomben sind zu diesem Beispiel angesagt. Individuelle Tipps zum Durchhalten gehören

natürlich auch dazu. „Wir müssen den Diät- und Sportplan den Lebens- und Arbeitsverhältnissen anpassen, um Erfolg zu haben“, sagt Mall.

Erfolg sichtbar machen

Aber auch, wer lediglich ein paar lästige Kilos loswerden möchte, wird beim Aktionstag an verschie-

den Stationen professionell beraten. Wer nach einem Jahr zum neuerlichen Check wiederkommt, kann sich darüber freuen, wie viel sich innerhalb weniger Monate bewegen lässt.

■ **Großer Gesundheitstag morgen, Sonnabend, 9. März, von 11 bis 15 Uhr im KRH Klinikum Siloah, Stadlonbrücke 4, 30459 Hannover**

Der Experte an Ihrer Seite: Prof. Dr. Julian Mall

Prof. Dr. Julian Mall ist Chefarzt der Klinik für Adipositaschirurgie am KRH Klinikum Nordstadt. Zudem ist der 51-jährige Facharzt für Chirurgie, Viszeralchirurgie und spezielle Viszeralchirurgie. Seit 2007 ist der Mediziner im KRH tätig. Beim Abnehmen steht der Mediziner im Rahmen der Gesundheitsaktion von HAZ, NP und KRH drei ausgewählten Teilnehmern ein Jahr lang beratend zur Seite.



Prof. Dr. Julian Mall ist Chefarzt der Klinik für Adipositaschirurgie am KRH Klinikum Nordstadt.

Foto: Stefan Gallwitz

Prominenter Patient

Auch Hannovers bekannter Radiomoderator Franky hatte bei seinem großen Abnehmvorhaben fachliche Unterstützung von Prof. Dr. Mall. Alles begann mit einer Magenverkleinerung. Nach dem Eingriff veränderte er seinen gesamten Lebensstil. „Morgenmänn Franky“ hat so binnen zwei Jahren 60 Kilogramm abgenommen und bezeichnet seinen behandelnden Arzt als seinen Lebensretter. „Die Operation war die beste Entscheidung meines Lebens. Endlich kann ich wieder mit meinem Sohn Fahrrad fahren und mit ihm mithalten“, sagte ein überglücklicher Franky beim HAZ-Forum im Rahmen der Gesundheitswochen 2018.

Spezialist für Adipositas

Prof. Dr. Mall ist in Homburg/Saar geboren. Seit seiner Schulzeit ist er in Hannover wohn-

haft. Mall studierte Medizin in Budapest, Berlin und Chicago. Zudem war er bereits in München und an der Berliner Charité tätig und hatte Forschungsaufenthalte in den USA und Australien.

Der Facharzt hat als Autor und Co-Autor wissenschaftliche Publikationen und Aufsätze in Fachzeitschriften veröffentlicht, weit über 150 Vorträge gehalten und Beiträge in Fachbüchern verfasst. Zu seinen Schwerpunkten gehören die onkologische Viszeralchirurgie, minimal-invasive Chirurgie, Ösophaguschirurgie, Chirurgie des krankhaften Übergewichts sowie die Angiogenese-Forschung, die sich mit dem Wachstum von Blutgefäßen in Tumoren beschäftigt.

Fit in den Frühling beim Gesundheitstag im Siloah

Vielfältiges Besucherprogramm mit Vorträgen, Aktionen und Checks



Beim großen Gesundheitstag im KRH Klinikum Siloah, zugleich die Auftaktveranstaltung für die Gesundheitswochen von HAZ und NP, können Interessierte im Foyer des Klinikums an Aktionen teilnehmen. Vorträge besuchen und sich einen Überblick über Ihre Vitalwerte verschaffen.

Den Auftakt-Talk zur Einstimmung der Besucher bestrelen ab 11 Uhr Michael Schmitt, geschäftsführender Direktor des KRH Klinikum Mitte, und Prof. Dr. Julian Mall, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Gefäß- und Adipositaschirurgie am KRK Klinikum Nordstadt. In Ihrem Gespräch geht es

um Übergewicht als Volkskrankheit und die Bürokratie im Klinikalltag. Im Anschluss erläutern Felix Harbart, stellvertretender HAZ-Chefredakteur, Harald Thiel, Leitender NP-Redakteur im Ressort Politik, und Mad-sack-Verlagsleiter Günter Evert, was ein Projekt wie die Gesundheitswochen für die Leser, Teilnehmer und Besucher zu leisten vermag.

Zu den Themen Übergewicht, Herz-Kreislauf-Gesundheit und Ultraschalluntersuchungen des Herzens spricht Prof. Dr. Andreas Franke, Chefarzt der Klinik für Kardiologie im KRH Klinikum Siloah, dann ab 12.45 Uhr. Beim Talk mit dem Team von Prof. Mall

geht es ab 14 Uhr um Ursachen und Risiken von Übergewicht sowie effektive Möglichkeiten, überflüssige Pfunde loszuwerden.

Zwischendurch heißt es immer mal wieder selbst aktiv werden: ab 11.30 Uhr und ab 13 Uhr beim Tai Chi mit Andy Koehler und in der Qi'gong-Schule mit Michael Wille, ab 12 Uhr und ab 13.30 Uhr beim Mental-Training mit Eia Windels (Sozialpsychologin, Trainerin für Kommunikation und Konfliktlösung, Journalistin) sowie ab 12.30 und 14.30 Uhr bei Schachpartien mit Michael May vom Schachzentrum Bemerode, der darüber hinaus auch über Schach als effektives Training für Körper und Geist spricht.

Außerdem wird Besuchern eine professionelle Körperfettanalyse angeboten – mit den erhobenen Daten können Interessenten ein Jahr später überprüfen, wohin sich ihr Körperfett-Status entwickelt hat. An Infoständen gibt es Ernährungsberatung und Experten-Checks in Sono- und Echokardiografie. Radeln auf dem Ergometer sowie die Kontrolle von Blutdruck und Blutzucker sind weitere kostenlose Angebote beim großen Aktions- und Gesundheitstag.



Hannover nimmt ab. Machen Sie mit!

9. März: HAZ-Gesundheitstag im KRH Klinikum Siloah

Die Hannoversche Allgemeine und das Klinikum Region Hannover laden Sie zum großen Gesundheitstag ins Klinikum Siloah ein: am Sonnabend, 9. März, von 11 bis 15 Uhr, Eintritt kostenlos. Das erwartet Sie:

Experten-Checks:

- Professionelle Körperfettanalyse
- Ernährungsberatung
- Sonografie und Echokardiografie
- Bestimmung von Blutdruck und Blutzucker

Training zum Mitmachen:

- Tai Chi
- Gedächtnistraining
- Radeln für den guten Zweck auf Ergometer

Das besondere Extra:

Sichern Sie sich einen kostenlosen Fitnessbeutel. Das Angebot gilt, so lange der Vorrat reicht.

KRH Klinikum Siloah Stadlonbrücke 4, Hannover



*unter Angabe der gewünschten Veranstaltung, Namen, Telefonnummer.