



## Informationen aus dem Vorstand

Liebe Vereinsmitglieder

Informationen aus dem Vorstand:

### 1. Mitgliedermutationen

Ende Juli 2018 haben wir 27 Vereinsmitglieder.

23 Einzelmitglieder

2 Mitglieder als Ehepaarmitglied

2 Juristische Mitglied

### 2. So wurde die Idee für unseren Verein „geboren“

Die Grundidee für unseren Verein hatte Patricia, sie ist meine Nichte, am 3. Dezember 2017 während einem Aufenthalt bei der Raststätte Saint-Rambert d'Albon an der Autobahn A7 zwischen Vienne und Bollene in Frankreich. Wir waren auf dem Weg in die Provence um ein bestelltes Weihnachtsgeschenk abzuholen.



Nach ca. 3 ½ Stunden Fahrt machten wir einen Halt, um etwas zu essen und zu trinken. Wir sahen uns bei den verschiedenen Restaurants und Takeways auf der Raststätte um und fanden nichts was uns Appetit gemacht hätte.



Im Selbstbedienungsrestaurant, zum Beispiel, gab es nur riesige Portionen. Man konnte nicht, so wie bei uns, sich an einem Buffet bedienen und dann nach Gewicht bezahlen, sondern die Menüs waren schon geschöpft und sie wurden unter Wärmelampen warmgehalten.

Bei einem Takeway gab es riesige Sandwichs und noch riesigere Pizzastücke. Also alles viel zu gross und zu mastig. Ich war ja noch nicht mal einen Monat an meinem Magen operiert. Konnte also nur kleinste Portionen essen und diese sollten auch noch möglichst gesund und ausgewogen sein 😊. Wir standen also vor diesen Angeboten und plötzlich sagte Patricia. „Für dich sollte es jetzt kleine, gesunde Mahlzeiten geben.“

Daraufhin fingen wir an zu phantasieren, was es für Möglichkeiten geben könnte, mit einer Magenverkleinerung auswärts zu essen.

Wir entschieden uns dann schliesslich, bei einem Backwarenstand etwas Kleines zu kaufen und verdrückten das Erworbene ohne grosse Freude.

Zum Glück war der Essplatz sehr freundlich und sauber.



Während dem Rest der Reise bis Méjannes-le-Clap, wo wir in Frankreich zu Hause sind, phantasierten wir nur noch über Möglichkeiten die Idee, „kleine gesunde Mahlzeiten in einem Restaurant zu bestellen“ umzusetzen.

Zu Hause angekommen sprach ich, mehr im Spass als ernsthaft, über die Idee mit meinem Hausarzt Doktor Jürg Fröhlich. Er war sofort von der Idee begeistert und antwortete nur, warum ist noch niemand auf diese Idee gekommen. Nach diversen Gesprächen, die ich mit ihm anschliessend hatte, war der Entschluss einen Verein zu gründen schnell gefasst und so entstand unser Verein Stomachus Bern.

---

### **3. Unser erster Vereinsanlass / medizinische Fachveranstaltung**

Am 14. Juni 2018 haben 22 Vereinsmitglieder und 3 Gäste an der ersten medizinischen Fachveranstaltung im Kursraum 4 des Inselspitals teilgenommen.

Die beiden Referenten, Doktor Philipp Nett und Doktor Dino Kröll beantworteten mit viel Kompetenz und Humor unsere Fragen.

Der erste Teil beinhaltete unsere Fragen vom Flyer, die Herr Dr. Philipp Nett mit witzigen Einlagen beantwortete. Er spickte seinen Vortrag mit viel lustigen Bemerkungen und liess absolut keine Langeweile aufkommen. Die detaillierten und vielseitigen Erläuterungen, waren für die meisten Anwesenden Mitglieder neu und sie bekamen einen guten Eindruck über die Vielseitigkeit der bariatrischen und metabolischen chirurgischen Eingriffe.

Nach einer kurzen Pause beantworteten die beiden Ärzte unsere persönlichen Fragen. Herr Dr. Philipp Nett musste uns leider um 20.45 Uhr verlassen, da er am Freitag nach Riga flog. Der verbleibende Rest des offiziellen Teils bestritt dann Herr Dr. Dino Kröll. Mit viel Geduld und Kompetenz beantwortete er routiniert und sehr gut verständlich die vielfältigen Fragen der Anwesenden.

Mit Applaus bedankten wir uns bei Herrn Dr. Dino Kröll.

Bei einem guten Glas Rotwein und einer feinen Speckzöpfe von Fritz Kaufmann verbrachten wir einen gemütlichen und entspannten Abschluss.

### **4. Der erste Stammtisch / 5. Juli 2018 im Restaurant Della Casa, Bern**

In einer kleinen gemütlichen Runde fand der erste Stammtisch im Restaurant Della Casa statt. Die Gespräche drehten sich um viele verschiedene Themen und wir hatten sehr viel zu lachen.

Wir bestellten die ersten kleinen gesunden Menüs und stellten fest, dass unser Anliegen schon umgesetzt wurden. Es machte richtig Spass, auf der Rechnung unserer Vereinsnamen zu entdecken. Das Restaurant Della Casa ist in einer Probephase, die sich vielversprechend anlässt.



## 5. Zusammenarbeit mit den verschiedenen Restaurants

Der Verein hat sich bis jetzt bei 5 Restaurant vorgestellt. Alle sind bereit mit unserem Verein zusammen zu arbeiten.

Das Restaurant Della Casa in Bern hat sich bereit erklärt, beim Vorweisen unseres Vereinsausweises, uns aus der gesamten Speisekarte die gewünschten Menüs, die wir nach Bedarf selber zusammenstellen können, in kleinen gesunden Portionen anzubieten.

Probiert es doch mal aus . . .

Restaurant Della Casa, Schauplatzgasse 16, 3011 Bern, Tel. 031 311 21 42

Wenn Du einen Tisch reservierst, erwähne bitte, dass Du ein Mitglied des Vereins Stomachus bist, damit sich das Servicepersonal darauf einstellen kann.

Wir wünschen guten Appetit und viel Spass beim Ausprobieren!

## 6. Vorstellungen bei verschiedenen Ärzten

Romi und Jasmin werden im August Kontakt mit der Selbsthilfegruppe Thun aufnehmen. Vorgesehen ist auch ein Kontakt mit Dr. Markus Naef, Chirurg für Viszeralchirurgie am Homadspital in Thun und Hirslanden Beau-Site Bern.

Des Weiteren werden wir Kontakt mit den Selbsthilfegruppen von Burgdorf und Biel, sowie mit den Ärzten der allgemeinen inneren Medizin in den beiden Städten aufnehmen.

Ausserdem werden wir per Mail Ärzte der allgemeinen inneren Medizin anschreiben, die Zuweisungen zu den verschiedenen Bauchzentren und viszeral-bariatrische Chirurgen machen, damit sie ihre Patienten auf unseren Verein aufmerksam machen können.

Es zeichnet sich immer mehr ab, dass eine Begleitung von Patienten, die sich für eine bariatrische Operation entschieden haben, der Kontakt zu unserem Verein hilfreich sein kann. Unser Verein kann eine verantwortungsvolle Arbeit in der Selbsthilfe übernehmen.

## 7. Unsere Homepage / [www.stomachus-bern.ch](http://www.stomachus-bern.ch)

Zurzeit ist der Vorstand dabei, zusammen mit Markus Klein, er ist ein Aktivmitglied unseres Vereins, eine Homepage zu erstellen.

Der Entwurf ist vielversprechend, und wir hoffen, dass wir die Homepage bis Ende August im Netz haben.

Geplant ist, dass wir bis Ende Jahr die Homepage weiterentwickeln und, dass wir immer mehr Informationen und Möglichkeiten aufschalten werden.

Für Anregungen und Ideen von Seiten der Vereinsmitglieder sind wir jederzeit bereit und wünschen uns eine rege Anteilnahme an der Entwicklung unserer Homepage. Eure Vorschläge könnt ihr uns über die Mailadresse „[stomachus-bern@bluewin.ch](mailto:stomachus-bern@bluewin.ch)“ mitteilen.

## 8. Erweiterung des Vorstands

Da die Arbeit in den letzten beiden Monaten zugenommen hat, hat sich der Vorstand entschlossen, zwei neue Mitglieder aufzunehmen.

Die beiden Vorstandsmitglieder sind nicht zeichnungsberechtigt und sind als Beisitzer zu verstehen.

Es haben sich folgende Vereinsmitglieder dazu bereit erklärt:

Ines Lüthi, Birchi 28, 3049 Säriswil

Esther Reusser, Bahnhofstrasse 54, 3232 Ins

Ab 1. August 2018 werden die Aufgabenbereiche wie folgt verteilt:

Romi Sutter und Fritz Kaufmann bleiben in den gewählten Positionen, als Präsidentin und Kassier.

Jasmin P. Kläfiger übernimmt das Vizepräsidium, bleibt zeichnungsberechtigt als Sekretärin, wie bei der Gründungssitzung gewählt.

Ines Lüthi wird das Sekretariat übernehmen, ist nicht zeichnungsberechtigt.

Esther Reusser übernimmt die Organisation und die Mitarbeit bei Vereinsanlässen, ist nicht zeichnungsberechtigt.

Der Vorstand hat mit dieser Hilfe die Möglichkeit, die anfallenden Arbeiten besser zu verteilen. Wir hoffen, dass die Vereinsmitglieder mit dieser Entscheidung einverstanden sind.

## 9. ad memoriam

### Brätle und Familienplausch

**Sonntag, 19. August 2018 um 10.30 Uhr**  
**Iffwil am Waldrand Richtung Fraubrunnen**

Hier ist die ganze Familie der Vereinsmitglieder herzlich willkommen.

Detaillierte Angaben wurden mit dem Flyer am 10. Juli 2018 verschickt.



Die Bildung sollte auch nicht zu kurz kommen. Wie wäre es mit einem interessanten **Workshop**, bei dem wir ein spannendes Thema bearbeiten?

Der erste Workshop mit abwechslungsreichen Themen, die sich aus den Anregungen oder Wünsche der Vereinsmitglieder ergeben haben, planen wir am Donnerstag, 11. Oktober 2018.

Detaillierte Angaben mit wem, wo und wann geben wir Dir frühzeitig per E-Mail bekannt.

Und hättest Du nicht vielleicht Spass an einem **Kochkurs** teilzunehmen, bei dem kleine einfache Mahlzeiten zubereitet werden und Anregungen gibt, wie einfach es ist, sich gesund und ausgewogen zu ernähren?



Der erste Kochkurs findet am Samstag, 10. November 2018 von 14.30 Uhr bis 20.00 Uhr statt.

Die genauen Angaben werden frühzeitig vom Vorstand bekannt gegeben.

Zum **offenen Stammtisch**, treffen wir uns zum gemeinsamen Austausch und gemütlichen Höck am **20. September** und **6. Dezember 2018** im **Restaurant Della Casa, Schauplatzgasse 16, 3011 Bern**, jeweils um **19.00 Uhr**.

Alle Familienangehörige der Vereinsmitglieder sind am offenen Stammtisch herzlich willkommen.

### 10. Aus der Rezeptsammlung / Verein Stomachus Bern:

#### Zitronenhähnchen mit Estragon



<p><b>4 Portionen</b></p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>6 Hähnchenbrustfilet Salz Pfeffer aus der Mühle</p> <p>1 EL Paprika, edelsüss</p> <p>50 gr Mehl</p> <p>8 EL Butter</p> <p>½Bund Petersilie, zupfen und klein schneiden</p> <p>1 TL Estragon, getrocknet</p> <p>5 EL Zitronensaft, frisch gepresst</p> <p>1 Zitrone, in Scheiben schneiden</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Hähnchenbrustfilets flachklopfen und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Paprika würzen. Anschliessend mit Mehl wenden und in 2 EL heisser Butter von jeder Seite ca. 5 Minuten gut durchbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.</li> <li>2. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, Petersilie und Estragon dazugeben und andünsten, den Zitronensaft dazugeben und alles aufkochen.</li> <li>3. Die Hähnchenbrustfilets in die Zitronenbutter legen.</li> <li>4. Mit den Zitronenscheiben garnieren und sofort servieren.</li> </ol>	<p><u>Nährwert pro Portion Hähnchen:</u></p> <p>Energie: 365 kcal</p> <p>Eiweiss: 54 gr</p> <p>Fett: 10 gr</p> <p>Kohlenhydrate: 12 gr</p> <p><u>geeignet für:</u> Sleeve, Magenbypass usw.</p> <p><u>Autor:</u> Naumann &amp; Göbel</p>
---	---	--

Für Anregungen und Ideen hat der Vorstand immer ein offenes Ohr.

