



Informationen aus dem Vorstand

Liebe Vereinsmitglieder

Der Vorstand möchte Dich zum jetzigen Zeitpunkt einmal informieren, was gerade so im Verein passiert, oder wie weit sich das Netzwerk des Vereins seit der Gründung entwickelt hat.

Die Mitgliederzahl hat sich seit der Gründung verdoppelt.

Die ersten Kontakte mit medizinischem Fachpersonal in Bern

1. Mit den Ärzten Doktor Philipp Nett und Doktor Dino Kröll des Bauchzentrums des Inselspitals (www.adipositasbern.ch) sind wir im Gespräch, wie sich die Zusammenarbeit entwickeln könnte. Wir werden uns in den nächsten Monaten zu verschiedenen Gesprächen treffen und uns fachlich beraten lassen, damit wir für Probleme der Mitglieder gut vorbereitet sind und eine möglichst gute Strategie erarbeiten können, um unsere Mitglieder bestmöglich zu begleiten und zu beraten. Die Selbsthilfe und die Begleitung unter den Mitgliedern kann mit diesen Gesprächen bestens unterstützt werden und wird sich sicher mit der Zeit gut entwickeln, da uns das Bauchzentrum die vollste Unterstützung zugesagt hat. Es werden sich sicher auch diverse Zusammenkünfte mit den Vereinsmitgliedern und den Fachärzten des Bauchzentrums des Inselspitals ergeben, wo die Vereinsmitglieder Fragen einbringen können und diese fachkundig beantwortet werden. Auf diese Zusammenarbeit freuen wir uns besonders. Bei diesen Zusammenkünften wird uns sicher unser Gründungspräsident Herr Doktor Jürg Fröhlich, Internist unterstützen.
2. Folgende Gespräche mit medizinischem Fachpersonal sind geplant:
 - mit dem Bauchzentrum der Beau-Site-Klinik, Dr. med. Jörg Zehetner
 - dem Chirurgieteam des Lindenhofspitals, Dr. med. Daniel Giachino
 - mit Herrn Dr. med. Igor Langer, Viszeralchirurg, Lindenhofgruppe
 - mit Dr. med. Bernhard Gerber, Internist, in Bümpliz
 - mit Frau Dr. med. Amineh Troendle, Endokrinologin und Diabetologin, der Lindenhofgruppe

Wir werden sicher noch weitere Chirurgen, Internisten, Endokrinologen und Diabetologen bis Ende des Jahres anschreiben und uns vorstellen und sie für eine Unterstützung des Vereins sensibilisieren.



3. Interview mit der Berner Zeitung

Am 25. April 2018 fand das Interview mit der Berner Zeitung statt. Zusammen mit Herrn Doktor Philipp C. Nett gab unsere Präsidentin den Fragen der Journalistin Sonja Bauer Rede und Antwort. Sobald der Artikel in der Berner Zeitung erscheinen wird, senden wir Dir ein Mail mit dem Datum der Veröffentlichung.



Erste Kontakte mit der Gastro Bern, Herrn Tobias Burkhalter

Der Vorstand hat in der letzten Woche eine Liste von ca. 30 Restaurants zusammengestellt, welche jetzt von der Gastro Bern angeschrieben werden. Die Liste beinhaltet Restaurants in der Stadt Bern sowie Restaurants in der näheren und weiteren Umgebung von Bern. Wir haben Restaurants ausgewählt, die den Bedürfnisse der Vereinsmitglieder entsprechen. Wir berücksichtigten die unterschiedlichsten Restaurants, wie Speiserestaurants, Pizzeria, Ausflugsrestaurants usw.

Sobald die Restaurants ihr Interesse an einer Zusammenarbeit mit dem Verein Stomachus Bern signalisieren, wird der Vorstand die interessierten Gastronomiebetriebe besuchen und unser Anliegen für kleine gesunde Portionen besprechen.

Wir hoffen, dass wir bis August 2018 die ersten Restaurants, die bereit sind mit dem Verein zusammenzuarbeiten, den Vereinsmitgliedern vorstellen können.

Der **Verein Stomachus Bern** plant folgende Zusammenkünfte in den nächsten Monaten zur Bildung und Unterhalt der Vereinsmitglieder:



Zusammenkünfte mit medizinischem Fachpersonal wie, viszeralbariatrische Chirurgen, Ärzte aus der inneren Medizin, Endokrinologen, Diabetologen, Psychologen und Ernährungsberatung.

Die erste Zusammenkunft mit diesem Thema findet am **Donnerstag, 14. Juni 2018 um 19.00 Uhr** statt.

Der Vorstand bittet Euch, dieses Datum zu reservieren. Detaillierte Angaben werden wir Dir via E-Mail bekannt geben.

Die **Unterhaltung** und der Spass dürfen auch nicht zu kurz kommen.

Der erste Picknick-Plausch mit „Brätle“ und Spiel, Sport und Spannung, planen wir am **Sonntag, 19. August 2018**.

Hier ist die ganze Familie der Vereinsmitglieder herzlich willkommen. Detaillierte Angaben wo, wann und womit geben wir Dir frühzeitig per E-Mail bekannt.





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

Der erste Workshop über ein spannendes Thema, das sich aus den Anregungen oder Wünsche der Vereinsmitglieder ergeben wird, planen wir am **Donnerstag, 4. Oktober 2018**.

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

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



Der erste Kochkurs findet am **Samstagnachmittag, 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr, am 10. November 2018** statt.

Die genauen Angaben werden frühzeitig vom Vorstand bekannt gegeben.



Zum **offenen Stammtisch**, treffen wir uns zum gemeinsamen Austausch und gemütlichen Höck am **5. Juli, 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.

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

Aus der Rezeptsammlung:

Stomachus Kochbuch - Kapitel / Protein-Drinks

<p>Himbeer-Kokos-Shake</p> <p>2 Portionen</p> <p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 3 dl Vollmilch 75 gr Magerquark 75 gr Hüttenkäse 100 gr Himbeeren, TK 3 EL Amaranth 2 EL Kokosraspeln 1 TL Chia-Samen 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer so lange pürieren, bis der Shake eine cremige Konsistenz hat. <p>Dieser Eiweiss-Shake kommt dank der Kokosraspeln ohne zusätzliche Süsse aus.</p> <p>Die Superfoods Amaranth und Chia sind gesund und machen lange satt.</p>	<p><u>Nährwert pro Portion:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Energie: 282 kcal Eiweiss: 19 gr Fett: 13 gr Kohlenhydrate: 20 gr Ballaststoffe: 7 gr <p><u>geeignet für:</u> Sleeve, Magenbypass usw.</p> <p><u>Autor:</u> EatSmarter</p> 
--	---	--