



ATTACKE

**Ambulantes Therapie- und Trainingsprogramm adipöser
und chronisch übergewichtiger Kinder und Erwachsener**

Einleitung

Körperliche Inaktivität, Übergewicht und Adipositas gehören zu den bedeutendsten gesundheitlichen Problemen in Deutschland. Aktuelle Studien zeigen, dass ca. 50% der Bevölkerung körperlich inaktiv sind, andererseits besteht bei nur ca. 33% der Männer sowie etwas weniger als 50% der Frauen in Deutschland Normalgewicht. Diese Risikofaktoren gelten als Ausgangsbedingungen für kardiovaskuläre Erkrankungen, deren Zahl und Häufigkeit in Deutschland ebenfalls ansteigt. Körperliche Inaktivität und Übergewicht sowie Adipositas bedingen nicht nur körperliche, sondern auch psychische Beschwerden, welche die Lebensqualität des Einzelnen deutlich beeinflussen. Gesundheitsökonomisch ergeben sich für die Sozialversicherungssysteme daraus immense Kosten. Eine Lösung des Problems ist nur durch eine nachhaltige Änderung des Lebensstils des Einzelnen möglich. Präventive Maßnahmen sollen darauf ausgerichtet sein, Wissen, Motivation bzw. Fähigkeiten der Betroffenen dahingehend zu verändern, dass eine gesunde Lebensweise und körperliche Aktivität im Alltag sowie Sport zu einer Selbstverständlichkeit werden. Ziel ist es weiterhin, durch diesen bewussten Eingriff auf Ernährung, Bewegung und Stressmanagement, den Gesundheitszustand des Einzelnen langfristig zu stabilisieren bzw. zu verbessern. Mit Neufassung des §20 SGB V durch das GKV-Gesundheitsreformgesetz 2000 wurden Rahmenbedingungen geschaffen, Primärprävention und Gesundheitsförderung durch die Krankenkassen zu unterstützen.

Hauptbestandteile des Kurssystems

Ziel des Kurssystems ist die längerfristige Betreuung von übergewichtigen Menschen für einen Zeitraum von 12 Monaten. In der 1. Phase (Intensivphase) werden über einen Zeitraum von 16 Wochen jeweils 1x pro Woche Gruppenseminare zu verschiedenen Themenschwerpunkten angeboten. Danach treffen sich die Teilnehmer in 3monatigen Abständen jeweils 3x. Diese Treffen dienen der Auffrischung des bisher vermittelten Wissens sowie der Hilfestellung bei der praktischen Umsetzung der Verhaltensempfehlungen.

Ernährung

Eine gesunde ausgewogene Ernährung ist Grundvoraussetzung für das Wohlbefinden des Menschen. Allgemein empfohlen wird eine vitaminreiche und kohlenhydratbilanzierte Kost; tierische Fette sollten reduziert werden, dafür pflanzliche Fette und Fisch in einem ausgewogenen Verhältnis aufgenommen werden. Hierbei stützen wir uns auf die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Täglich erhalten wir über die Medien vielfältige Informationen bezüglich der Ernährung und Gewichtsreduktion, die zum Teil widersprüchlich erscheinen. Viele sogenannte „Diäten“ versprechen eine schnelle Gewichtsabnahme, jedoch sind Rückschläge und die Aufgabe des Vorhabens häufig vorprogrammiert. Aus diesem Grund wurde das interdisziplinäre Programm entwickelt, um die Kursteilnehmer auf dem Weg der gesunden Gewichtsabnahme sowie in der Haltephase mit sinnvollen Strategien zu unterstützen bzw. zu befähigen, eigenständig zu handeln und langfristig ein positives Selbstbild zu gewinnen.

nen. Um das Gewicht reduzieren und auf Dauer halten zu können, ist es zu Beginn notwendig, die individuellen Ess- und Kochgewohnheiten sowie das Einkaufsverhalten jedes Kursteilnehmers bewusst wahrzunehmen und zu analysieren. Auf dieser Basis baut die Ernährungsberatung auf. Mit Hilfe von Wissensvermittlung, praktischen Übungen während eines Einkaufs sowie der Mahlzeitenzubereitung in der Lehrküche sollen Veränderungen im Ess- und Kochverhalten trainiert werden.

Ernährungsberatung

- Konkrete Zielvorstellungen festlegen und auf ihre Realisierbarkeit überprüfen
- Sich des eigenen Ess- und Kochverhaltens bewusst werden
- Eine positive Einstellung zu einer bedarfsgerechten Kost entwickeln
- Grundwissen über eine bedarfsgerechte Nahrungsmittelzusammenstellung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vermitteln
- Handlungsbezogene Verändermöglichkeiten im Hinblick auf den Alltag erarbeiten und trainieren

Praktischen Schulung in der Lehrküche

- Fettarme ballaststoffreiche Lebensmittel auswählen können
- Erlernen von Austauschmöglichkeiten für kalorienreiche Lebensmittel
- Fettarme, vitamin- und mineralstoffschonende Zubereitungstechniken auf motorischer Ebene anwenden können
- Einüben eines gesunden Essverhaltens

Praktischen Schulung „Einkaufen im Supermarkt“

- Das erlernte Wissen in bezug auf die Lebensmittelauswahl im Alltag anwenden können
- Die Kursteilnehmer für die Deklaration der Lebensmittel sensibilisieren
- Einkaufsstrategien einüben, die eine dauerhafte Gewichtsregulierung unterstützen

Die Ernährungsschulung wird von Dipl.-Oecotrophologen durchgeführt, die langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung nachweisen können.

Psychotherapeutische Gesprächsgruppe

Die Gesprächsgruppe als ein wesentlicher Bestandteil des Programms bietet die Möglichkeit, Erfahrungen, Erlebnisse und Probleme der anderen Teile verbal aufzugreifen, zu bearbeiten und auf eine höhere mentale Ebene zu heben. Sie trägt folglich unter der Nutzung der Verstärkerwirkung gruppenspezifischer Prozesse integrierenden Charakter. Allein aus der Tatsache heraus, dass hier Erfahrungen gemacht werden können, nicht allein betroffen zu sein, vielfälti-

ge Anregungen von den anderen Mitgliedern in zwangloser Form zu erhalten und der jeweilig individuell notwendige Lernprozess im gruppenspezifischen Kontext stärkere Impulse erhält, wird die Bedeutung dieses Programmteils deutlich. Die Gesprächsgruppe birgt ferner die nicht zu unterschätzende Chance, gemeinsame Ursachenanalyse zu betreiben, die sich auf die Betrachtung physischer, psychischer, sozialer sowie biographischer Komponenten bezieht und zu der der einzelne Kursteilnehmer im Alltag oft keinen Zugang findet. Unser Anliegen ist es, mit den adipösen Patienten gewohntes Essverhalten zu analysieren, neue Möglichkeiten zu eruieren und im Ansatz zu trainieren.

Analyse der bisherigen Essgewohnheiten

- Erkennen der eigenen Essbiographie
- Hinterfragen der Entstehungsbedingungen
- Erkennen innerer Bedürfnisse, die mit Essen befriedigt werden
- Aufdecken innerer Konflikte, die bisher eine dauerhafte Gewichtsreduktion verhinderten

Veränderung der Essgewohnheiten

- Verringerung der Störbarkeit des Essverhaltens (Wiedererlernen der Fähigkeit, innere Signale besser spüren zu können)
- Erhöhung der Möglichkeit zur bewussten Innensteuerung des Verhaltens
- Erlernen der Umsetzung von Verhaltenszielen in konkrete Verhaltensschritte
- Erarbeiten von Belohnungsmöglichkeiten
- Verändern der eigenen Bedürfnisstruktur
- Erleben genussorientierter Essgewohnheiten

Erarbeitung von individuellen Hilfen für den Alltag

- Alternativen für bisheriges Speisenangebot
- Einkaufshilfen
- Rückfallsprophylaxe

Zur Umsetzung dieser Aspekte stehen verschiedenste therapeutische Mittel und Methoden (verhaltenstherapeutische Interventionen, imaginative Verfahren, ressourcenorientierte Übungen, Genusstraining) zur Verfügung. Diese werden in Abhängigkeit von den Bedürfnissen der einzelnen Gruppenmitglieder und den individuellen sowie therapeutischen Zielen der jeweiligen Gruppe eingesetzt. Dabei verfügen die psychologischen Psychotherapeuten über umfangreiche und langjährige Erfahrungen aus dem stationären Bereich.

Körperliche Aktivität

Zur Vermeidung von Übergewicht sowie Adipositas und der daraus resultierenden Folgeerkrankungen ist Bewegung ein Hauptbestandteil des Therapiekonzeptes. Hiermit wird ein positiver Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System ausgeübt, weiterhin der Stütz- und Bewegungsapparat gekräftigt.

Empfohlen werden solche Bewegungsarten, die den gesamten Körper aktivieren, wobei insbesondere große Muskelgruppen trainiert und angesprochen werden. Fachgesellschaften empfehlen ein körperliches Training über 45-60 Minuten, 4-5x wöchentlich. Optimale Bedingungen bestehen, wenn hierbei ca. 2000 kcal pro Woche zusätzlich an Energieumsatz verbraucht werden. Trainingsform, Sportart und Trainingsintensität werden den individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kursteilnehmer angepasst. Erfahrene Diplomsportlehrer erstellen für jeden Teilnehmer entsprechend seiner Belastbarkeit einen Trainingsplan. So könnte der Einstieg in ein Bewegungsprogramm bei 3 Trainingseinheiten mit ca. 20 Minuten pro Woche liegen, verbunden mit einem zusätzlichen Verbrauch von ca. 400 kcal durch einen trainingsmethodischen Aufbau bis zum oben genannten Optimum.

In den entwickelten Industrieländern wird selbst die Minimalanforderung von 800-1000 kcal Energieumsatz zusätzlich pro Woche nur von 10-20% der erwachsenen Bevölkerung erreicht.

Zielgruppen und Behandlungsziel

- Übergewichtige motivierte Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 30, die im Rahmen der Primärprävention eine Gewichtsreduktion anstreben, während der Intensivphase Gewichtsreduktion um 5%
- Adipöse Patienten mit einem BMI größer 30; hier ist in der Intensivphase eine Gewichtsabnahme von 10% geplant
- Bei Menschen mit speziellen Erkrankungen, z. B. Diabetes mellitus, erfolgt eine individuelle Zielabsprache
- Während der Haltephase soll die Gewichtsabnahme aufrechterhalten und stabilisiert werden

Inhaltliche Schwerpunkte

1. Treffen: Begrüßung

- Begrüßung der Teilnehmer
- Vorstellung der Kursleiter
- Erläuterungen zum Kursablauf, Klärung organisatorischer Fragen
- Erfassung von Gewicht, Körperfett, Taillen- und Hüftumfang, Blutdruck, Blutstoffwechselwerte
- Ausgabe der Bewegungs- und Ernährungsprotokolle zur Selbstkontrolle (Erfassung der körperlichen Aktivitäten während des Tagesablaufes)

2. Treffen: **Ernährung**

- Kennenlernen der Gruppenteilnehmer, Aufbau eines positiven Gruppenklimas
- Diskussion der individuellen Ziele, Überprüfung der Zielvorstellung auf ihre Realisierbarkeit
- Diskussion der für das Übergewicht verantwortlichen Ursachen
- Einsammeln der Ernährungsprotokolle

3. Treffen: **Ernährung**

- Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche
- Auswertung der Ernährungsprotokolle
- Individueller Kalorienbedarf
- Vermittlung von Wissen über eine bedarfsgerechte Nahrungsmittelzusammenstellung – Ernährungskreis DGE
- „Kalorien- und Fettpuzzle“
- Nahrungsmittel im Vergleich
- Austausch und Diskussion über erlernte Essgewohnheiten
- Bewusstmachen von Esskonzepten und deren Rolle für das Essverhalten

4. Treffen: **Psychologie**

- Begrüßung der Gruppe und Vorstellung des Therapeuten (Erklärung der Funktion der Gruppenstunde)
- Gruppenregeln, Erwartungen, Befürchtungen, bisherige Erfahrungen besprechen
- Analyse der eigenen Zielvorstellungen (Warum will ich abnehmen? Wo stehe ich und was ist mein Ziel?)
- Analyse der Ess-, Trink- und Bewegungsgewohnheiten im Alltag mit dem Bewusstmachen (ohne Wissen keine Veränderung)
- Einsammeln der Bewegungsprotokolle

5. Treffen: **Bewegung – Gewichtsabnahme durch körperliche Aktivitäten – Glauben und Aberglauben**

- Bedeutung der Bewegung für Übergewichtige aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht
- Ziele der sportlichen Betätigung
- Trainingsmethodische Grundlagen zur sinnvollen Belastung
- Auswertung der Bewegungsprotokolle der Gruppenmitglieder
- Zusammenstellung sinnvoller körperlicher Aktivitäten entsprechend des individuellen Anforderungsprofils; adäquat dazu Sportangebotsempfehlungen der Region

6. Treffen: **Ernährung**

- Bedeutung der Hauptenergielieferanten (Fett, Protein, Kohlenhydrate) in der Ernährung
- Bedeutung von Ballaststoffen in der Ernährung
- Flüssigkeitszufuhr und Einfluss auf den Stoffwechsel sowie die Gewichtsabnahme
- Vorstellung und Verkostung von kalorienfreien bzw. kalorienarmen Getränkealternativen

7. Treffen: **Bewegung – Üben und Trainieren in der Gemeinschaft**

- Erfahrungsaustausch
- Isometrische Übungen
- Walking

8. Treffen: **Ernährung – Lehrküche**

- Vorstellung von Gartechniken zur Fetteinsparung
- Zubereitung von fettarmen, ballaststoffreichen, nährstoffschonenden Gerichten
- Verkostung der zubereiteten Gerichte

9. Treffen: **Psychologie**

- Bisherige Erfahrungen mit dem Programm, Fragen, Unklarheiten besprechen
- Bekämpfungs- und Wohlfühlstrategie erläutern
- Einführung und Darstellung der Genussregeln
- Übung „Genussvoll genießen“ und Verbalisierung des eigenen Erlebens bei dieser Übung
- Analyse der bisherigen Gewohnheiten des Genießens im Alltag, durch Gruppengespräche
- Erweiterung des eigenen Genussspektrums
- Hausaufgabe: Ausprobieren von unterschiedlichen Arten des Genusses, um das eigene Genusserleben zu erweitern

10. Treffen: **Ernährung - Einkauf**

- Praktische Anwendung des erlernten Wissens in bezug auf Nahrungsmittelauswahl und Zusammenstellung
- Sensibilisierung der Teilnehmer für die Deklaration der Lebensmittel
- Identifizierung der Fettfallen beim Einkauf
- Aufzeigen von kalorienarmen Austauschmöglichkeiten

11. Treffen: **Bewegung in der Gruppe**

- Erfahrungsaustausch
- Aquagymnastik

12. Treffen: **Ernährung – Lehrküche**

- Fortführung des 8. Treffens
- Abwandlung von „Leibgerichten“ zu fettarmen schmackhaften Gerichten
- Genussstraining
- Einübung eines gesunden Essverhaltens
- Ausgabe von Ernährungsprotokollen

13. Treffen: **Psychologie**

- Bisherige Erfahrungen, Fragen, Unklarheiten besprechen
- Evtl. Erfahrungen mit Genuss im Alltag (s. Hausaufgabe) thematisieren
- Eigene Vorsätze für die Zeit danach formulieren (schriftlich)
- Wie können die Vorsätze scheitern? Ratschläge zum Unglücklichsein und damit Bewusstmachen „falscher Vorsätze“, Hinweise zur Vorsatzbildung
- Rollenspiel in Abhängigkeit zu den formulierten Vorsätzen (z. B. Nein sagen üben, Bewusstmachen des inneren Dialoges vor oder bei dem Essen und dessen Wirkung auf das Essverhalten)
- Rückfallprophylaxe zur Selbstwertstabilisierung, konstruktive Verarbeitung von Rückfällen (Rückfall = Vorfall, Rückfall = Chance)

14. Treffen: **Ernährung**

- Auswertung der Ernährungsprotokolle und Vergleich mit Protokollen zu Kursbeginn
- Sensibilisierung von Risikosituationen und Planung von Rückfallprophylaxe

15. Treffen: **Check up**

- Medizinische Messdaten erfassen
- Angebot zum Schwimmen

16. Treffen: **Abschluss Intensivphase**

- Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
- Gestaltung der Haltephase (9 Monate)

17. - 19. Treffen: **Haltephase**

- Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
- Rückfallprophylaxe
- Gewichtskontrolle
- 2. Treffen zur Haltephase: zusätzlich Blutdruck-, Herzfrequenz- und Laborkontrolle
- 3. Treffen zur Haltephase: zusätzlich Auswertung von medizinischen Daten

Kosten und finanzielle Beteiligung

Die Kursgebühren von ca. € 280,- werden zunächst von den Teilnehmern entrichtet. Finanzielle Zuschüsse in Abhängigkeit von regelmäßiger Teilnahme und erfolgreichem Abschluss des Kurses durch die Krankenkassen sind möglich. Die Teilnehmer sollten entsprechende Informationen über ihre Krankenkasse abrufen.

Wissenschaftliche Begleitung

Neben den medizinischen Daten (Körpergewicht, Blutdruck, Herzfrequenz, Blutfette, Blutzucker und HbA1C bei Diabetikern) werden Assessmentverfahren (SF 36) zur Beurteilung der Ergebnisqualität angewandt.

Kursleitung

Jutta Jahn
Diplomökotrophologin

Ingrid Keiderling
Psychologische Psychotherapeutin

Peggy Kroboth
Psychologische Psychotherapeutin

Heike Boyn
Diplomsportlehrerin

Dr. med. Holm Rübsam
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologe



Fachklinik Bad Liebenstein

Kurpromenade 2
36448 Bad Liebenstein

Telefon 03 69 61-6-60
Telefax 03 69 61-6-8 51

info@fachklinik-bad-liebenstein.de
www.fachklinik-bad-leibenstein.de

Kostenlose Servicenr. 08 00-7 18 19 17