

„**Edutainment**“: Durch Betonung des Unterhaltungsaspektes und der spielerischen Komponente werden die Teilnehmer zur Beschäftigung mit dem „Essen“ motiviert. Der Spaß an der Beschäftigung mit dem Essen und am Essen selbst ist ein eigenständiges Element und ein wichtiges Ziel des Verhaltenstrainings.

Mittels Ernährungstagebuch (Selbstbeobachtungsprotokolle) findet eine **Selbstbeobachtung** statt. So können auftretende problematische Verhaltensmuster analysiert werden. Auf dieser Basis werden Strategien zur Verhaltensänderung erarbeitet, die im Alltag erprobt und gegebenenfalls verändert werden.

#### **Methoden**

- Vortrag
- Diskussion
- Gruppenarbeit, Einzelarbeit
- Rollenspiel

#### **Schulungspersonal**

Schulungsteam aus Therapeuten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Verhalten mit praktischer Erfahrung in Gruppenarbeit.

#### **Ernährung:**

Sabine Brandt, Silka Göhler

#### **Verhalten:**

Anja Redecker-Kohlwey

#### **Bewegung:**

Lippe-Reha Gesundheitssport, Kurs Lemgo  
Physio Vita, Kurs Lage

#### **Adipositas-Chirurgie:**

Oberarzt Dr. Michael Leitz, Klinikum-Lippe

#### **Nachsorge:**

Ernährungsmediziner Dr. Uwe Burghardt, Lage

#### **Kursorganisation, -leitung Hilfe zu Selbsthilfe und Tagesseminar:**

Ralf Sann - Mitarbeiter im Adipositaszentrum, Leiter der Selbsthilfegruppe, Betroffener

#### **Kontakt:**

Ralf Sann, 05232/9807999 oder 0178/1866979



Multi Modales Konzept ABNEHMEN MIT SYSTEM

#### **Kurskonzept nach § 43, SGB V**

#### **Multimodales Gewichtsreduktionsprogramm zur Behandlung von Patienten mit Adipositas Grad II und III mit den Schwerpunkten Ernährungs- und Bewegungsverhalten und Lebensstiländerung**

##### **Ziel des Programms**

Die Behandlung von Übergewicht und Adipositas ist eine interdisziplinäre Aufgabe, die viele beteiligte Berufsgruppen erfordert. Innerhalb dieser Teamstruktur wird ein 6-Monatsprogramm mit Ernährungstherapie, Bewegungselementen und verhaltenstherapeutischen Modulen bis zur eventuellen prä- und poststationären Betreuung bei Adipositas-Chirurgie angeboten.

Das Programm ist eine verhaltenstherapeutisch orientierte Therapie für Patienten mit Adipositas Grad II und III. Die Teilnehmer sollen mit Hilfe des Programms lernen, angemessene Ernährungsentscheidungen zu treffen und durch geänderte Verhaltensweisen in den Bereichen Ernährung und Bewegung einen neuen Lebensstil zu erlangen. Dies geschieht mit dem Ziel, das Körpergewicht zu reduzieren und anschließend stabilisieren zu können. Das halbjährige Therapieprogramm wird von einem qualifizierten, interdisziplinär arbeitenden Therapeutenteam in Gruppensitzungen mit 8 bis 12 Teilnehmern durchgeführt.

**Kursgebühr:** 500,00 €

##### **Zielgruppe**

Erwachsene mit einem BMI über 35 kg/m<sup>2</sup> bei schon bestehenden Folgeerkrankungen, bzw. mit einem BMI über 40 kg/m<sup>2</sup>

**Teilnehmerzahl:** min. 8, max. 12 Teilnehmer

##### **Grundlagen**

Das multimodale Gewichtsreduktionsprogramm verbindet die reine Informationsvermittlung mit verhaltenstherapeutischen Ansätzen, damit neben der Gewichtsreduktion auch eine anschließende Gewichtsstabilisierung angestrebt werden kann. Für eine optimale Therapieplanung ist eine sorgfältige Anamnese vor Therapiebeginn notwendig. Diese Eckdaten und die verhaltenstherapeutischen Techniken dienen der Identifikation von ungünstigen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten damit ein Therapieplan schwerpunkt- und bedarfsgerecht angepasst werden kann. Unter qualifizierter Anleitung werden Veränderungsstrategien gesucht, die dann im Alltag ausprobiert und möglicherweise verändert werden können.

## Programmablauf

Das 6-monatige Gewichtsreduktionsprogramm umfasst 17 theoretische Kurseinheiten und 2 praktische Kurseinheiten als Gruppensitzungen, 2 individuelle Ernährungsberatungen, 2 individuelle Einzelcoachings zum Essverhalten, 3 Futrex-Messungen und ein Tagesseminar exklusiv für Teilnehmer mit dem Ziel, bariatrische Operation.

Es werden wöchentlich 2 praktische Bewegungseinheiten unter qualifizierter Anleitung empfohlen, die unsere Partner „Lippe-Reha“ und „Physio Vita“ im Rahmen von „Reha-Sport“ anbieten. Zusätzlich besteht die Möglichkeit an weiteren angepassten Bewegungseinheiten im Alltag teilzunehmen.

Das Therapieprogramm ist in verschiedene Module gegliedert:

### 1. Ernährungstraining

7 Gruppensitzungen zur Ernährungsschulung (jeweils 90 Minuten)  
mind. 2 praktische Kurseinheiten: Lehrküche (jeweils 3 Std.)  
2 individuelle Ernährungsberatungen zur Analyse und Erfassung der individuellen Ernährungsgewohnheit (jeweils 60 min.)

### 2. Verhaltenstraining

7 Gruppensitzungen in Verhaltenstherapie (jeweils 90 Minuten)  
2 individuelle Einzelcoachings (jeweils 45 Minuten)

### 3. Bewegungstraining

50 praktische Bewegungs-Einheiten unter Anleitung eines Bewegungstherapeuten (je 45 Minuten) im Rahmen einer Reha-Sport Verordnung

Die Gruppe besteht nur aus stark Übergewichtigen und die Übungen sind auf deren Möglichkeiten und Bedürfnisse angepasst  
Anleitung zu praktischen Bewegungseinheiten im Alltag (z.B. Aqua-Fitness und / oder Walking/Nordic-Walking) in Eigenregie

### 4. Adipositas-Chirurgie / Wiederherstellende Chirurgie

Im Tagesseminar, exklusiv für Teilnehmer, die eine bariatrische Operation anstreben.  
Infos zu Verfahren, Wirkungsweisen, Risiken

### 5. Antragstellung

Im Tagesseminar, exklusiv für Teilnehmer, die eine bariatrische Operation anstreben.  
Vermittlung von Kenntnissen bzgl. eines Kostenübernahmeantrags „Bariatrische Chirurgie“

### 6. Nachsorge

Im Tagesseminar, exklusiv für Teilnehmer, die eine bariatrische Operation anstreben.  
Thema: Nachsorge nach Gewichtsverlust / Das Leben mit einer bariatrischen OP.

### 7. Hilfe zur Selbsthilfe

1 Gruppensitzung (90 min) zum Thema „Selbsthilfe in der Adipositas-Therapie“

## 7. BIA/Futrex-Messung

Mehrmalige Messung der Körperzusammensetzung während des Kurses

### Koordinationsleitung

- Gruppenleitung und Verantwortung für die Organisation des Kurses
- Sicherstellung des internen Qualitätsmanagement (2 Teamsitzungen)
- Kontrolle der erforderlichen Fortbildungsnachweise der Kursleiter

### Inhalte

**Informationsvermittlung:** Vermittlung von Wissen zu den Themen Ernährung und Essverhalten: Diese Informationen sind die Grundlage zum Trainieren des Entscheidungsverhaltens sowie Strategien im Umgang mit problematischem Essverhalten zu finden. Dabei geht es um die langsame Änderung der Ernährung; es werden Teilziele zur Veränderung des Essverhaltens formuliert und verfolgt.

**Körperliche Aktivität:** Die Rolle der Bewegung hinsichtlich der Gewichtsreduktion und -stabilisierung wird besprochen. In praktischen Bewegungseinheiten werden Bewegungsmöglichkeiten aufgezeigt und durchgeführt, die für die jeweilige Person geeignet und durchführbar sind um die Alltagsbewegung zu steigern.

**Rückfallprophylaxe:** Ausrutscher sind ein häufiger Grund zum Abbruch von Gewichtsreduktionsversuchen. Die Teilnehmer lernen, Strategien im Umgang mit Ausrutschern und Rückfällen zu entwickeln. Schwierigkeiten während des Veränderungsprozesses sollen nicht Auslöser für Kontrollaufgabe und Resignation sein, sondern als Signal gewertet werden, die problematische Situation zu analysieren, geeignete Bewältigungsstrategien anzuwenden und Strategien für den Umgang mit zukünftigen Problemen zu entwickeln.

**Kognitive Techniken:** Es wird mit den Teilnehmer geübt, falsche Denkmuster zu identifizieren und problemlösende Einstellungen zu entwickeln. Als wichtigste Strategie wird das Prinzip der **flexiblen** Kontrolle angewandt, bei der die Verhaltensweise nicht durch Diäten zeitlich begrenzt wird, sondern als zeitlich überdauernde Langzeitstrategie verstanden werden. Auch bei der **flexiblen** Kontrolle steht eine Beschränkung im Vordergrund, die der Fettmenge, aber trotz allem gibt es keine Nahrungsmittelverbote. Die Verhaltensspielräume zur Korrektur sind größer und zeitlich weiter gefasst. Der Aspekt der Flexibilität bezieht sich sowohl auf die Auswahl der zu verzehrenden Speisen wie auch auf deren Menge. Weniger gesundheitliche, sondern vor allem lustbetonte Ziele, wie Essgenuss, Wohlfühlgewicht, Wohlbefinden werden für die Therapie genutzt.