

Reihe medizinischer Konzepte der Mutter-Kind-Klinik Feldberg

## Adipositas - Ein interdisziplinäres Behandlungskonzept im Rahmen der Mutter-Kind-Reha



Elly Heuss-Knapp-Stiftung  
Müttergenesungswerk

*Feldberg*  
Mutter - Kind - Klinik

# Adipositas - ein interdisziplinäres Behandlungskonzept



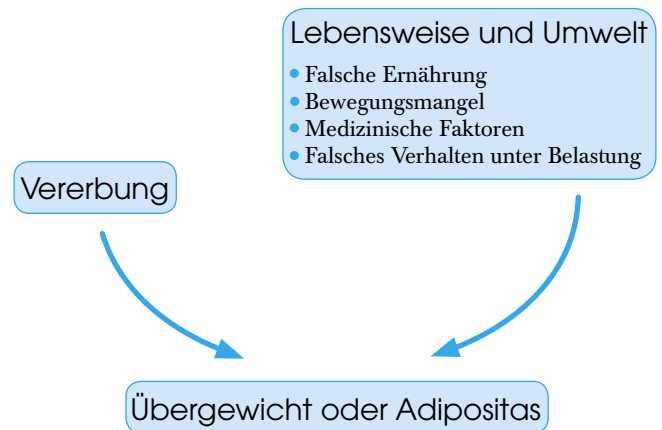
*Ein stationärer Aufenthalt in der Mutter-Kind-Klinik Feldberg hilft bei einer ganzen Reihe chronischer Krankheiten und bei Gesundheitsproblemen. Dank der exponierten Lage mit Gebirgs-Reizklima, hoch oben im Schwarzwald, ist die Therapie bei chronischen Atemwegserkrankungen, bei Hautkrankheiten uvm. besonders erfolgreich.*

*Bei uns am Feldberg finden Mutter und Kind(er) genügend Ruhe und jede Menge Betätigungsmöglichkeiten, um etwas für ihre Gesundheit zu tun und wieder zu sich selbst zu finden. Deshalb sind auch Patientinnen mit Adipositas, Anpassungsstörungen, Störungen des Bewegungsapparats und psychovegetativen Erschöpfungssyndromen gut bei uns aufgehoben.*

*Qualifizierte medizinische und psychosoziale Versorgung wird bei uns ganz groß geschrieben. Um unseren Patienten im Rahmen der Mutter-Kind-Rehabilitation optimale Hilfe zu bieten, haben wir indikationsgerechte Therapiekonzepte entwickelt. Denn je spezieller wir auf unsere Patientinnen eingehen können, desto größer wird die Erfolgsaussicht der Reha für sie sein.*

*Übrigens: In der Klinik bieten wir auch Vater-Kind-Maßnahmen in eigenen Männergruppen an. Mehr Infos unter [www.vater-kind-kur.de](http://www.vater-kind-kur.de).*

Übergewicht und Adipositas sind, sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern, immer häufiger und gehören in der Bundesrepublik Deutschland zu den größten Ursachen von ernstesten Gesundheitsproblemen. Übergewicht und Adipositas ziehen häufig somatische Folgeerkrankungen, z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, und/oder psychische Beeinträchtigungen nach sich. Übergewicht und Adipositas haben in der Regel eine ganze Reihe von Ursachen:



In der Mutter-Kind-Klinik Feldberg wird Adipositas seit mehreren Jahren erfolgreich im Rahmen der Mutter-Kind-Rehabilitation behandelt. Der stationäre Aufenthalt in unserer Klinik bietet gerade Frauen mit Kindern die Möglichkeit, die alltäglichen Verhaltensweisen und Belastungen hinter sich zu lassen, um sich in einer neuen Umgebung mit der eigenen, krank machenden Lebensweise auseinander zu setzen. Hier bekommen sie wichtige Anregungen zur Verhaltensänderung, werden erste Schritte zu einer gesunden Lebensweise gemacht.

Die Behandlung von Übergewicht und Adipositas von Müttern nach einem speziell entwickelten interdisziplinären Konzept ist zum einen auf übergewichtige Patientinnen ohne psychische Probleme ausgerichtet, zum anderen auf Patientinnen mit psychischen Problemen.

Die Behandlung von übergewichtigen und adipösen Patienten dauert mehrere Jahre. Stationäre Mutter-Kind-Rehabilitation ist eine ideale Möglichkeit zur initialen Behandlung, während der sich die Frauen in Ruhe ausführlich und individuell beraten lassen können, um die bestmögliche Behandlungsart für sich zu finden und die Weiterbehandlung am Wohnort gut vorzubereiten.

Eine *wichtige Voraussetzung* für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme bzw. Stabilisierung ist, dass die Mütter wirklich und aus sich heraus entschlossen sind, durch Hilfe zur Selbsthilfe ihr Gewicht zu reduzieren und ihre Lebensweise zu verändern.

## Diagnostik

Damit das interdisziplinäre Team der Mutter-Kind-Klinik Feldberg die übergewichtigen bzw. adipösen Mütter bestmöglichst betreuen kann, bedarf es einer ausführlichen medizinischen und psychosozialen Diagnostik.

Im Rahmen der medizinischen Eingangsuntersuchung gilt es folgendes zu erfassen:

- zuerst natürlich den BMI
- die Krankengeschichte
- Gesundheitsstörungen, die mit dem Übergewicht im Zusammenhang stehen
- somatische Auswirkungen von Gewichtsreduktion oder Fasten
- alle eingenommenen Medikamente.

Einher damit geht natürlich eine gründliche körperliche Untersuchung.

In einer ausführlichen psychosozialen Anamnese werden desweiteren untersucht:

- die individuelle *Motivation zur Gewichtsveränderung*
- die allgemeine psychische Befindlichkeit
- begleitende wichtige Faktoren des Lebensstils wie Stress, Lebensweise, Beruf, Alkoholkonsum und soziale Faktoren
- bereits in der Vergangenheit durchgeführte diätetische Maßnahmen und deren Erfolge.

## Indikation

In der Mutter-Kind-Klinik Feldberg ist die Indikation zur initialen Behandlung von Übergewicht und Adipositas grundsätzlich gegeben, wenn

- der Körpermassindex (BMI)  $> 30$  (kg/m<sup>2</sup>) beträgt
- bei einem Körpermassindex zwischen 25 und 29,9 (kg/m<sup>2</sup>) übergewichtsbedingte Gesundheitsstörungen oder ein abdominales Fettverteilungsmuster oder Erkrankungen vorliegen, die durch Übergewicht verschlimmert werden
- bei einem Körpermassindex zwischen 25 und 29,9 (kg/m<sup>2</sup>) ein erheblicher psychosozialer Leidensdruck besteht.

## Therapie

Wissenschaftliche Untersuchungen, von der Deutschen Gesellschaft für Adipositasforschung initiiert und ausgewertet, haben gezeigt, dass die Ursachen von Übergewicht und Adipositas nach gleichzeitigen, ineinandergreifenden therapeutischen Maßnahmen in verschiedenen Bereichen wie *Ernährung, Bewegung, Medizin und Psychotherapie* verlangen.

Um die Ernährungsgewohnheiten positiv zu beeinflussen, wird Wissen über eine fettarme, kohlenhydrat- und proteinbilanzierte, vitamin-, mineral- und ballaststoffreiche *Ernährung* vermittelt; bei Bedarf werden die Patientinnen individuell beraten. Desweiteren wird den Müttern eine selbstbestimmte Ernährungsumstellung angeboten, in Form einer kalorienreduzierten Mischkost.

In der neuen Lehrküche wird unter Anleitung einer Ernährungsberaterin die Zubereitung einer ausgewogenen Ernährung praktisch eingeübt. Ein von den Frauen über eine Woche hinweg geführtes Ernährungs- und Bewegungstagebuch soll außerdem Hilfe beim Erkennen von Fehlernährung und falschem Essverhalten geben.

Häufig ist auch Bewegungsmangel Ursache für die Entstehung oder Aufrechterhaltung von Übergewicht und Adipositas. Im Rahmen der *Bewegungstherapie* soll der Energieverbrauch der Patientinnen durch leichtes, körperliches Ausdauertraining gesteigert werden. Die landschaftlich reizvolle Umgebung und hauseigene Einrichtungen wie das Schwimmbad laden dazu ein und bieten Möglichkeiten, die therapeutischen Angebote zu ergänzen. Ein wichtiger Aspekt ist auch der Austausch der Mütter untereinander und die gemeinsame Diskussion von Veränderungsmöglichkeiten im Alltag, auch hin zu mehr Bewegung und Aktivität.

Da es sich bei der Behandlung von Übergewicht und Adipositas bewährt hat, in Gruppen zu arbeiten, werden im Bereich von *Verhaltens- und Psychotherapie* themenzentrierte Gruppen zu „Essverhalten und Essgewohnheiten“, „Selbstbild und Körperbild“, „Auswirkungen auf das eigene und das Familienleben“ uvm. angeboten. Verbirgt sich hinter dem Übergewicht oder der Adipositas z.B. eine Ess-Störung oder eine sonstige psychische Störung, besteht auch die Möglichkeit zu ergänzenden Einzelgesprächen.

Im medizinischen Bereich wird neben Diagnostik und Indikationsstellung auch besonderer Wert auf die Wissensvermittlung gelegt; z.B. über Gesundheitsstörungen, die mit dem Übergewicht einhergehen. Mit Hilfe von wöchentlichen Gewichtskontrollen wird eine Erfolgskontrolle durchgeführt.



## Behandlung im Team

Die Behandlung wird von einem interdisziplinären Team aus Ärztin, Fachkraft für Ernährung, Fachkraft für Kinderernährung, Krankengymnastin, Krankenschwester, Psychologinnen, Sozialpädagoginnen und Sporttherapeutin durchgeführt.

Als eines der wichtigsten Behandlungselemente steht am Ende der Mutter-Kind-Rehabilitation ein ausführliches abschließendes Einzelgespräch, in dem die Weiterbehandlungsmöglichkeiten, z.B. die Überweisung an Hausarztpraxen mit Schwerpunkt Adipositasbehandlung, Kurse über Ernährung und „Wege zum Wohlgewicht“ der gesetzlichen Krankenkassen, Ernährungsberatungsstellen, OPTIFAST®-Zentren und psychotherapeutische Behandlung am Wohnort besprochen und vorbereitet werden. Diese Empfehlungen werden im Abschlussbericht an die einweisende Ärztin oder den einweisenden Arzt weitergegeben. Geplant ist, nach sechs Monaten eine Katamnese durchzuführen, um zu erfahren, wie die Weiterbehandlung am Wohnort verläuft.

## Wochenplan Adipositas-Programm

Therapiebausteine zur Adipositas-Behandlung - ergänzend zu den Angeboten im Rahmen der Mutter-Kind-Rehabilitation.

Fallbeispiel Wochenplan Frau L. (40 Jahre, 1 Kind 12 Jahre).  
 Frau L. kam zur Mutter-Kind-Reha mit den Diagnosen:  
 Übergewicht, Wirbelsäulensyndrom, Angststörung.  
 Aufnahmegewicht 125,1 kg/1,71 m (BMI 43),  
 Abschlussgewicht 121,3 kg/1,71 m (BMI 42).  
 Guter Rehaerfolg.

### 1. Woche

Mittwoch	Anreise
Donnerstag	Wiegen/Anfangsuntersuchung Anfangsgespräch bei der Sozialpädagogin Kennenlernrunde
Freitag	Einführung Reduktion Bewegungsbad
Montag	Aqua-Jogging Krankengymnastik (Einzeln)
Dienstag	Lehrküche Gesprächskreis für Übergewichtige Walking für Übergewichtige

### 2. Woche

Mittwoch	Sport für Übergewichtige Wiegen Heiße Rolle und Massage
Donnerstag	Krankengymnastik (Einzeln) Psychologisches Einzelgespräch Einzelgespräch bei der Ernährungsberaterin Halbzeitrunde
Freitag	Heiße Rolle und Massage Bewegungsbad
Montag	Aqua-Jogging Heiße Rolle und Massage Krankengymnastik (Einzeln)
Dienstag	Lehrküche Gesprächskreis für Übergewichtige Walking für Übergewichtige

### 3. Woche

Mittwoch	Sport für Übergewichtige Psychologisches Einzelgespräch
Donnerstag	Autogenes Training Krankengymnastik Heiße Rolle und Massage
Freitag	Doppelstunde Krankengymnastik (Einzeln) Bewegungsbad
Montag	Feiertag Ausflugsfahrt Insel Mainau
Dienstag	Lehrküche Wiegen/Abschlussuntersuchung Gesprächskreis für Übergewichtige Heiße Rolle und Massage Abschlussgespräch bei der Psychologin
Mittwoch	Abreise

# Die Mutter-Kind-Klinik Feldberg der Kur + Reha GmbH

Die Kur + Reha GmbH ist eine hundertprozentige Tochtergesellschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Landesverband BW. Die zum Verbund gehörende Fachklinik für Familienrehabilitation und die sechs Mutter-Kind-Kliniken bieten eine breite Palette bewährter, indikationsgerechter Therapien zur Rehabilitation und Prävention für Mütter und Kinder, Väter und Kinder und für Familien.

Unsere Mutter-Kind-Kliniken sind anerkannte Einrichtungen des Müttergenesungswerks.

Gerne schicken wir Ihnen die Konzeption und die Patienteninformationen folgender Reha-Zentren:

Mutter-Kind-Klinik Waldfrieden/Buckow -  
Märkische Schweiz

Mutter-Kind-Klinik Feldberg/Feldberg - Schwarzwald

Mutter-Kind-Klinik Schwabenland/Dürmentingen  
- Oberschwaben

Mutter-Kind-Klinik Zorge/Zorge - Harz

Mutter-Kind-Klinik Borkum/Borkum - Nordsee

Mutter-Kind-Klinik Saarwald/Nohfelden - Hunsrück

Rehaklinik Kandertal (ehemals Fachklinik Glotterbad)/  
Malsburg-Marzell - Schwarzwald

Eine weitere Einrichtung der Kur + Reha GmbH ist die Thure-von-Uexküll-Klinik (ehemals Grodeck-Klinik) in Freiburg im Breisgau - ein Krankenhaus für psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Ausführliche Informationen zu den Fachkliniken der Kur + Reha GmbH halten wir für Sie bereit. Nutzen Sie z.B. unsere zentrale Informations- und Belegungsstelle - natürlich kostenlos:

**Telefon 0800 2 23 23 73**

Unter dieser Service-Nummer übernehmen wir auf Wunsch die kostenlose Abwicklung aller weiteren Formalitäten für die Einleitung eines stationären Mutter-Kind- oder Familien-Reha-Aufenthalts - rund um die Uhr, jeden Tag.

**Feldberg**  
Mutter - Kind - Klinik

Falkauer Straße 2-4  
79868 Feldberg-Altglashütten

Telefon 0 76 55/9 38-100

Telefax 0 76 55/9 38-150

eMail: Klinik.Feldberg@kur.org

Träger: Kur + Reha GmbH des  
Paritätischen Wohlfahrtsverbandes,  
Landesverband Baden-Württemberg

Infos auch unter <http://www.kur.org>

