

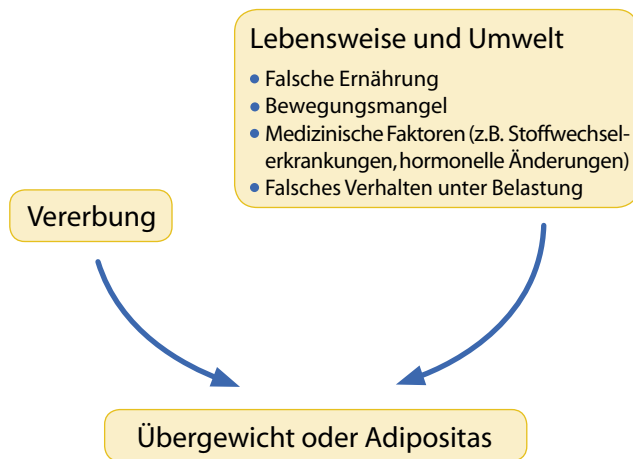


der optimale Start

Adipositas – ein interdisziplinäres
Behandlungskonzept in der
Mutter-Kind- und Vater-Kind-Reha

Adipositas – ein interdisziplinäres Behandlungskonzept in der Mutter-Kind- und Vater-Kind-Reha

Statistiken zeigen, dass die Zahl übergewichtiger und adipöser Erwachsener und Kinder ständig steigt. Es ist erwiesen, dass Übergewicht und Adipositas in der Bundesrepublik Deutschland zu den häufigsten Ursachen ernster Gesundheitsprobleme gehören. Folgen sind oft somatische Erkrankungen, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems mit erhöhtem Blutdruck und Schlaganfall- bzw. Herzinfarktrisiko oder Stoffwechselerkrankungen, vor allem Diabetes. Diese somatischen Erkrankungen gehen meist mit psychischen Beeinträchtigungen einher. Übergewicht und Adipositas haben in der Regel eine Reihe von Ursachen:



In der Rehaklinik Feldberg werden sie seit Jahren erfolgreich im Rahmen der Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Rehabilitation initial behandelt, d.h. es wird eine nachhaltige Veränderung krankmachender Lebensgewohnheiten eingeleitet. Der stationäre Aufenthalt bietet die Möglichkeit, die alltäglichen Verhaltensweisen und Belastungen hinter sich zu lassen, um sich in einer neuen Umgebung mit dem bisherigen Verhalten auseinander zu setzen und sich eine neue, gesündere Lebensweise zu eigen zu machen, die nach der Maßnahme in den Alltag der Patientinnen und Patienten und ihrer Kinder integriert werden kann.

Indikationen für die Mutter-Kind- und Vater-Kind-Reha Adipositas

Adipositas tritt oft zusammen mit anderen Gesundheitsstörungen auf, die in der Rehaklinik Feldberg ebenfalls behandelt werden:

- Psychische und psychosomatische Störungen, z.B. Depression
- Erkrankungen des Bewegungsapparates

Bei der Behandlung nach einem speziell entwickelten interdisziplinären Konzept unterscheiden wir zwischen übergewichtigen Patienten mit und ohne Essstörungen. Die nachhaltige Behandlung dauert mehrere Jahre.

Liegt eine Essstörung vor, so können Übergewicht und Adipositas nicht ohne begleitende Psychotherapie der Essstörung behandelt werden. Auch wenn keine krankhafte Essstörung vorliegt, sind die komplexen Ursachen von Übergewicht und Adipositas oft mit psychischen Problemen verbunden. Die Patienten können dann ebenfalls an psychotherapeutischen Gruppensitzungen teilnehmen.

Stationäre Mutter- oder Vater-Kind-Rehabilitation ist eine ideale Möglichkeit zur initialen Behandlung, in der die Mütter und Väter in Ruhe individuell beraten werden, um die bestmögliche Behandlungsart für sich oder ihre übergewichtigen Kinder zu finden und die Weiterbehandlung am Wohnort gut vorzubereiten. Eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme bzw. Stabilisierung bereits während der Maßnahme ist, dass sie wirklich und aus sich heraus entschlossen sind, durch Hilfe zur Selbsthilfe ihr Gewicht zu reduzieren und ihre Lebensweise zu verändern.

Diagnostik

Im Rahmen der medizinischen Eingangsuntersuchung wird nach einer körperlichen Untersuchung folgendes erfasst:

- das aktuelle Körpergewicht und der Body-Mass-Index (BMI - der Quotient aus Gewicht und Körpergröße im Quadrat: kg/m^2)
- die Krankengeschichte
- Gesundheitsstörungen, die mit dem Übergewicht im Zusammenhang stehen
- somatische (körperliche) Auswirkungen von bisherigen Versuchen von Gewichtsreduktion/Fasten
- alle eingenommenen Medikamente.

Montag	Dienstag
<i>Frühstück</i>	
Frühsport	Nordic Walking
Kneipp-Anwendungen	Progr. Muskelentlastung
<i>Mittagessen</i>	
Gesprächskreis „Leichter leben“	Gesundheitsförderung „Bewegung“
	Bewegungstherapie Mütter

zu den übrigen Zeiten z.T.

In einer ausführlichen psychosozialen Anamnese werden des Weiteren aufgenommen:

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

Übergewicht und Adipositas sind nicht nur „Volkskrankheit Nr. 1“, sondern sie führen auch sehr oft zu ernstesten Gesundheitsproblemen und somatischen Erkrankungen. Die stationäre Behandlung nach dem Fachkonzept Adipositas, losgelöst von den erschwerenden Faktoren im Alltag, schafft ideale Startvoraussetzungen für einen längeren Prozess der Gewichtsreduktion und für ein gesundes Leben.

Indikation

Die Indikation zur initialen Behandlung von Übergewicht und Adipositas in unserer Klinik ist grundsätzlich gegeben, wenn

- der Body-Mass-Index > 30 (kg/m²) beträgt
- bei einem Body-Mass-Index zwischen 25 und 29,9 (kg/m²) übergewichtsbedingte Gesundheitsstörungen oder ein abdominales Fettverteilungsmuster oder Erkrankungen vorliegen, die durch Übergewicht verschlimmert werden
- bei einem Body-Mass-Index zwischen 25 und 29,9 (kg/m²) ein erheblicher psychosozialer Leidensdruck besteht.

Therapie

Wissenschaftliche Untersuchungen der Deutschen Adipositas Gesellschaft haben gezeigt, dass die Ursachen von Übergewicht und Adipositas nach gleichzeitigen, ineinandergreifenden therapeutischen Maßnahmen verschiedener Bereiche wie Ernährung, Bewegung, Medizin und Psychotherapie bzw. psychologischer Beratung verlangen.

Um die Ernährungsgewohnheiten positiv zu verändern, wird in der *Lehrküche* Wissen über eine fettarme, kohlenhydrat- und



proteinbilanzierte, vitamin-, mineral- und ballaststoffreiche Ernährung vermittelt; bei Bedarf werden die Patienten individuell beraten. Des Weiteren wird eine selbstbestimmte Ernährungs- umstellung auf eine kalorienreduzierte Mischkost angeboten und unter Anleitung einer Ernährungsberaterin praktisch eingeübt. Ein von den Frauen bzw. Männern 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* wird der Energieverbrauch der Patienten durch leichtes körperliches Ausdauer- und Krafttraining gesteigert. Die landschaftlich reizvolle Umgebung und hauseigene Einrichtungen wie das Bewegungsbad und der Gerätetrainingsraum bieten Möglichkeiten, die therapeutischen Angebote durch Training in eigener Initiative zu ergänzen.

Im *Gesprächskreis Leichter leben* erhalten die Patienten unter therapeutischer Anleitung Gelegenheit, sich ihrer psychosozialen Anamnese bewusster zu werden und sich darüber auszutauschen. Das dient dazu, die Motivation zu erhöhen, die krank machende Lebensweise zu ändern, ohne durch Diäten in die Falle des Jojo-Effektes zu geraten.

Im *medizinischen und psychologischen Bereich* wird auch besonderer Wert auf die Wissensvermittlung gelegt. Themen sind z.B.

- Gesundheitsstörungen, die mit dem Übergewicht einhergehen
- wie Dauerstress den Stoffwechsel verändert
- weswegen extreme und einseitige Diäten den Jojo-Effekt zur Folge haben.

Mit Hilfe von wöchentlichen Gewichtskontrollen wird der Erfolg überprüft.

Behandlung im Team und Empfehlungen über die Maßnahme hinaus

Die Behandlung wird von einem interdisziplinären Team aus Ärztin, Fachkraft für Ernährung, Fachkraft für Kinderernährung, Physiotherapeutin, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Psychologin, Sozialpädagogin und Sporttherapeuten durchgeführt.

Am Ende der Mutter- oder Vater-Kind-Rehabilitation findet ein abschließendes Einzelgespräch statt, in dem Weiterbehandlungsmöglichkeiten besprochen und vorbereitet werden. Möglich sind z.B. die Überweisung an Hausarztpraxen mit Schwerpunkt Adipositas-Behandlung, die Belegung von Kursen der örtlichen Ernährungsberatungsstellen bzw. der Krankenkassen, die inzwischen neben der Ernährungsberatung auch Kurse zum Bewegungstraining anbieten, und bei Bedarf psychotherapeutische Behandlung am Wohnort. Die Empfehlungen werden im Abschlussbericht an die einweisenden Ärzte weitergegeben.

Freitag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Nordic Walking	Frühspport	Frühspport	Nordic Walking	Wanderung
Progressive Muskelentspannung	Psychotherapie Gruppe	Kneipp-Anwendungen	Progressive Muskelentspannung	
„Lehrküche“	Aquagymnastik	Gesprächskreis „Leichter leben“	Lehrküche	
Bewegung Mutter-Kind		Bewegung Mutter-Kind		

freiwillige Angebote, z.B. Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Interaktion

Therapieplan einer Patientin für die 2. Woche. Für jede Patientin wird ein eigener, individuell auf sie zugeschnittener Plan erstellt.

Indikationsgerechte Therapie in der Rehaklinik Feldberg

Ein stationärer Aufenthalt in der Rehaklinik Feldberg hilft bei vielen chronischen Krankheiten und Gesundheitsproblemen. Dank der exponierten Lage mit Gebirgs-Reizklima, hoch oben im Schwarzwald, ist die Therapie bei chronischen Atemwegserkrankungen, psychischen und psychosomatischen Störungen und Krankheiten des Bewegungsapparates besonders erfolgreich.

Die Rehaklinik Feldberg liegt mitten in der Urlaubslandschaft Schwarzwald mit einem riesigen Angebot an Freizeitmöglichkeiten direkt vor der Haustür. Feldberg-Altglashütten (1000 m) ist ein gemütlicher Luftkurort mit guter Infrastruktur.

Übrigens: Der Winter hat im Schwarzwald seine eigenen Reize. Bezaubernde Landschaften, trockene, klare Luft, ein besonders gutes Heilklima für viele Krankheiten.



Die Rehaklinik Feldberg gehört zur **Kur + Reha GmbH** des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Baden-Württemberg. Unsere Rehakliniken für Mütter, Väter und Kinder sind anerkannte Einrichtungen des Müttergenesungswerkes:

Mutter + Kind:

- Rehaklinik Waldfrieden/Buckow – Märkische Schweiz
- Mutter-Kind-Klinik Saarwald/Nohfelden – Hunsrück

Mutter - Vater - Kind:

- Rehaklinik Feldberg/Feldberg – Schwarzwald
- Rehaklinik Schwabenland/Dürmentingen – Oberschwaben
- Rehaklinik Zorge/Zorge – Harz
- Rehaklinik Borkum/Borkum – Nordsee

Familien, Jugendliche und Erwachsene:

- Rehaklinik Kandertal/Malsburg-Marzell – Schwarzwald

Psychosomatik und Abhängigkeitserkrankungen:

- Rehaklinik Birkenbuck/Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Rehaklinik Kandertal/Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Thure von Uexküll-Klinik/Glottertal – Schwarzwald

Informationen schicken wir Ihnen gerne zu. Einfach anrufen:

Telefon 0800 2 23 23 73

Unter dieser Service-Nummer übernehmen wir auch gerne die kostenlose Abwicklung aller Formalitäten für die Einleitung eines stationären Aufenthalts – Montag bis Freitag von 8 - 19 Uhr.

Rehaklinik
Feldberg
für Mutter - Vater - Kind

Falkauer Straße 2 - 4
79868 Feldberg - Altglashütten

Tel. 0 76 55/9 38-0
Fax 0 76 55/9 38-150

Klinik.Feldberg@kur.org

Träger:

Kur + Reha GmbH
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW

Infos auch unter www.kur.org

Die Fachkonzepte

Die Rehaklinik Feldberg hat diese Fachkonzepte für indikationsgerechte Therapie entwickelt:

- Adipositas
- Atemwegserkrankungen

Außerdem gibt es ein Konzept für Vater-Kind-Reha

Diese und weitere Fachkonzepte der Kliniken der Kur + Reha GmbH finden Sie im Internet - oder wir schicken Sie Ihnen gerne zu. Einfach anrufen!



Zertifiziertes Qualitätsmanagement für Rehakliniken nach §20 Abs.2a SGB IX