eugastro | ERNÄHRUNGS-THERAPIE

PROFESSIONELLE HILFE BEIM ABNEHMEN

ABNEHMPROGRAMME

ABNEHMPROGRAMME IN DER EUGASTRO ERNÄHRUNGSTHERAPIE

ZIELE UND INHALTE DER PROGRAMME

Früher bedeutete ein dicker Bauch Wohlstand. Heute ist Übergewicht eine Volkskrankheit, die eine Reihe von Gesundheitsrisiken mit sich bringt. Zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen sind stark übergewichtig (adipös). Das Ziel unserer multimodalen und multidisziplinären Programme ist die langfristige Senkung und Stabilisierung des Körpergewichts und die Befähigung zum selbstverantwortlichen „Gewichtsmanagement“. Die Programme werden durch ein qualifiziertes Team aus Ärzten / Ernährungsmedizinern, Ökotrophologen, zertifizierten Ernährungsberatern, Sportfachkräften und Psychotherapeuten betreut.

DIE 5 MODULE UNSERER PROGRAMME

PROGRAMM 1

ÜBERGEWICHT

Das Modell „Übergewicht“ umfasst die Vermittlung der Grundlagen der Adipositasbehandlung mit den Modulen Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung, Traditionell chinesische Medizin zur Unterstützung des Abnehmprozesses und Bewegung. Sie haben die Möglichkeit Strategien zur Gewichtsabnahme zu erlernen und die Integration in den Alltag wird geprobt. Der Kurs wird von zertifizierten Ernährungsfachkräften und Arzt*innen durchgeführt.

ZIELGRUPPE

Erwachsene mit Übergewicht und einem BMI zwischen 25-30 kg/m² sowie Begleiterkrankungen (z.B. Hypertonie, Typ 2 Diabetes mellitus, Fettleber).

UMFANG

- Dauer: 6 Monate
- Inhalte der Programme von Arzt, Ernährungstherapeut und TCM (s.u.)
- Förderung der Bewegung

PROGRAMMINHALTE ARZT

- Erhebung der spezifischen Anamnese
    - Eingangs und Ausgangsuntersuchung
    - ausführliche Laboruntersuchungen vor und nach dem Programm
    - Risikoanalyse
    - ggf. EKG, Abdomensonographie
    - Beratung über Notwendigkeit zusätzlicher psychologischer Evaluation
- Bewegungsanalyse/Sporttheorie

Die ärztliche Betreuung umfasst 2 Termine.

PROGRAMMINHALTE ERNÄHRUNGSTHERAPEUT

- Ernährungs- und Bewegungsanamnese
- Ermittlung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanzmessung mit Auswertung am Beginn und am Ende des Programms
- Führen eines Ernährungs- und Bewegungstagebuch, Auswertung des Ernährungstagebuches mittels Energiedichte
- Protokollierung des Gewichtsverlaufes
- Ernährungsschulung nach dem Konzept der Ernährungspyramide (Mahlzeitenmanagement, Mengenmanagement)
- Klärung individueller Themen zur Ernährung/Bewegung/Selbstmanagement
- Stärkung des Selbstmanagements (mit Hilfe von „Hausaufgaben“)

Das Programm wird in Form von 5 Individualterminen (1. Termin 60 Minuten, 2.-5. Termin je 30 Minuten) stattfinden.

PROGRAMMINHALTE TRADITIONELL CHINESISCHER MEDIZIN (TCM)

Erlernen gesunderhaltener Selbstmassagen, bewegte Übungen zur Stärkung der chinesischen Mitte, d.h. der Milz- und Magenfunktion, Erlernen von stillen Qi Gong-Übungen/Meditationen, um den Abnehmprozess zu unterstützen (Gruppenkurs).

Optionale Elemente als Individualtermine zubuchbar

- Behandlung mit chinesischen Arzneimitteltees zur Unterstützung des Abnehmprozesses (Stärkung von Milz und Magen).
- Akupunkturbehandlung.
- Gong Therapie an Hand eines Spezialrezeptes mit Übungen, abgestimmt auf das chinesische Disharmoniemuster der Adipositas.

ADIPOSITAS

ERHÖHT DAS RISIKO FÜR
BLUTHOCHDRUCK, DIABETES,
HERZ-KREISLAUFPROBLEME,
MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN,
DEPRESSIONEN
UND VIELE ANDERE
FOLGEERKRANKUNGEN.

Quelle: Stiftung Gesundheitswesen,
Adipositas, Folgeerkrankungen (2019)

PROGRAMM 2

ADIPOSITAS+/-ENDOMINA

Das Modell „Adipositas +/- Endomina ist für Patienten geeignet, die bereits ein Adipositas entwickelt haben. Es umfasst die Vermittlung der Grundlagen der Adipositasbehandlung mit den Modulen Ernährungstherapie, Psychotherapie, Verhaltensänderung , traditionelle chinesische Medizin, und Bewegung inklusive Bewegungstheorie. Die Ernährungsberatungen werden auf Sie individuell zugeschnitten. Strategien zur Gewichtsabnahme werden erlernt und die Integration in den Alltag erprobt. Zusätzlich findet regelmäßig eine Körperzusammensetzungsmessung (BIAMessung) statt. Der Kurs wird von zertifizierten Ernährungsfachkräften und Ärzt*innen durchgeführt. Im Einzelfall kann bei ausgewählten Patienten eine endoskopische Adipositastherapie durchgeführt werden (Endomina ®).

ZIELGRUPPE

Erwachsene ab dem 18. Lebensjahr mit Adipositas Grad 1-3 (>30 kg/qm), die nicht primär in ein strukturiertes Adipositasprogramm oder die bariatrische Chirurgie wünschen oder dafür nicht geeignet sind.

UMFANG

· Dauer: 6 Monate
· Infoabend vor Kursbeginn
· Inhalte der Programme von Arzt, Ernährungstherapeut und TCM (siehe unten)
· individuelles Bewegungsprogramm in Kooperation mit der Sportmedizinischen Hochschulambulanz der Universität Leipzig
· 1 Vortrag des Arztes über Adipositas á 60 min
· 1 Vortrag der Ernährungstherapeutin über die Eckfeiler der Ernährungstherapie á 60 min
· Vorbereitung und Nachsorge bei eventueller Anlage des Endomina® - Systems

PROGRAMMINHALTE ARZT

· Erhebung der spezifischen Anamnese
· Eingangs und Ausgangsuntersuchung
· ausführliche Laboruntersuchungen vor, während und nach dem Programm
· Risikoanalyse
· ggf. EKG, Echokardiographie, Abdomensonographie

Die ärztliche Betreuung umfasst zwei Konsultationen, einen theoretischen Vortrag und die Möglichkeit der begleitenden individuellen Konsultation.

PROGRAMMINHALTE ERNÄHRUNGSTHERAPEUT

· Ernährungsanamnese bisheriger Gewichtsverlauf, bisherige Diäten
· Ermittlung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanzmessung mit Auswertung
· Ernährungstagebuch richtig führen, bewerten und auswerten
· Gewichtsreduktion mit Hilfe der Ernährungspyramide (Mahlzeitenmanagement, Mengenmanagement)
· Ernährungsverhalten optimieren
· Lebensmittelkunde: Zutatenlisten verstehen
· Gewichtsstabilisierung mit der mediterranen Kost

Das Programm wird in insgesamt 18 Individualterminen (1× wöchentlich für 8 Wochen, danach 1× monatlich für 4 Monate je 30 min und 6 BIA-Messungen) stattfinden.
Bei einer Anlage des Endomina Systems© sind 3 zusätzliche Individualtermine je 30 min notwendig.

PROGRAMMINHALTE TRADITIONELL CHINESISCHER MEDIZIN (TCM)

Das TCM-Konzept besteht aus 2 Bausteinen:

Baustein 1

Konsultation zur Einteilung und Empfehlung der TCM-Angebote. *Dauer ca. 20 min.*

1. Quartal: Erstellung der chinesischen Diagnose anhand von Puls- und Zungenmuster
2.–4. Quartal: Verlaufskontrolle

Baustein 2

- Individuelle Behandlung durch chinesische Arzneimitteltees zur Unterstützung des Abnehmprozesses
- Individuelle Akupunkturbehandlung. *15 Sitzungen < 20 min.*
- Qi Gong Therapie mit Übungen, abgestimmt auf das chinesische Disharmoniemuster der Adipositas

*Punkt 1 und 2 sind verpflichtender Bestandteil für alle Teilnehmer*innen.*
Punkt 3 bis 5 sind individuell und können einzeln oder in Kombination zusätzlich angewandt werden.

PROGRAMM 2

ADIPOSITAS+/-ENDOMINA

PROGRAMMINHALT BEWEGUNGSMEDIZINISCHE DIAGNOSTIK UND BERATUNG

· segmentale Bestimmung der Fett- und Muskelmasse mittels Bioimpedanzanalyse
· Bestimmung der kardiopulmonalen Leistungsfähigkeit mittels Fahrradergometrie
· ggf. Ermittlung des täglichen aktiven und passiven Energieumsatzes und der Schrittzahl
· ggf. Bestimmung der Insulinsensitivität im erweiterten oralen Glukosetoleranztest
· sportmedizinische Beratung zu individuellen trainingstherapeutischen Maßnahmen

PROGRAMMINHALTE PSYCHOTHERAPIE

· mindestens zwei probatorische Sitzungen mit umfangreicher Anamneseerhebung und psychologischer Diagnostik
· Vereinbarung individueller Behandlungsziele
· Psychoedukation
· Anwendung von Selbstbeobachtungsprotokollen
· Vermittlung von Motivations- und langfristigen Verhaltensmodifikationsstrategien,
· Identifikation und Bearbeitung hinderlicher Grundüberzeugungen
· Stressbewältigung
· Erlernen von Genuss- und Entspannungsverfahren
· Training emotionaler und sozialer Kompetenzen
· Rückfallprophylaxe
· Häufigkeit der Konsultationen
  - wenn keine psychopathologischen Auffälligkeiten: begleitendes Coaching nach Bedarf (Empfehlung: einmal im Monat)
  - wenn psychopathologische Auffälligkeiten: Einleitung einer begleitenden Psychotherapie (Standard: einmal pro Woche)

Impressum:
Herausgeber: **eugastro** Ernährungstherapie
Querstraße 13, 04103 Leipzig
Satz und Gestaltung: **computer**sushi.de

AN
ADIPOSITAS
LEIDET IN DEUTSCHLAND FAST JEDER 4. MENSCH. ZU VIELE VON IHNEN WISSEN NICHT, DASS SIE KRANK SIND UND PROFESSIONELLE HILFE BENÖTIGEN.

Quelle: DAG (2014)

KOOPERATIONSPARTNER:

eugastro | ERNÄHRUNGS-THERAPIE

Integrative Medizin Leipzig
Dr. med. Petra Wüller

SPORTMEDIZINISCHE AMBULANZ
DER UNIVERSITÄT LEIPZIG
Prof. Dr. med. Martin Busse

ETT EndoTools Therapeutics

360° PSYCHOTHERAPIE
360grad-psychotherapie.de