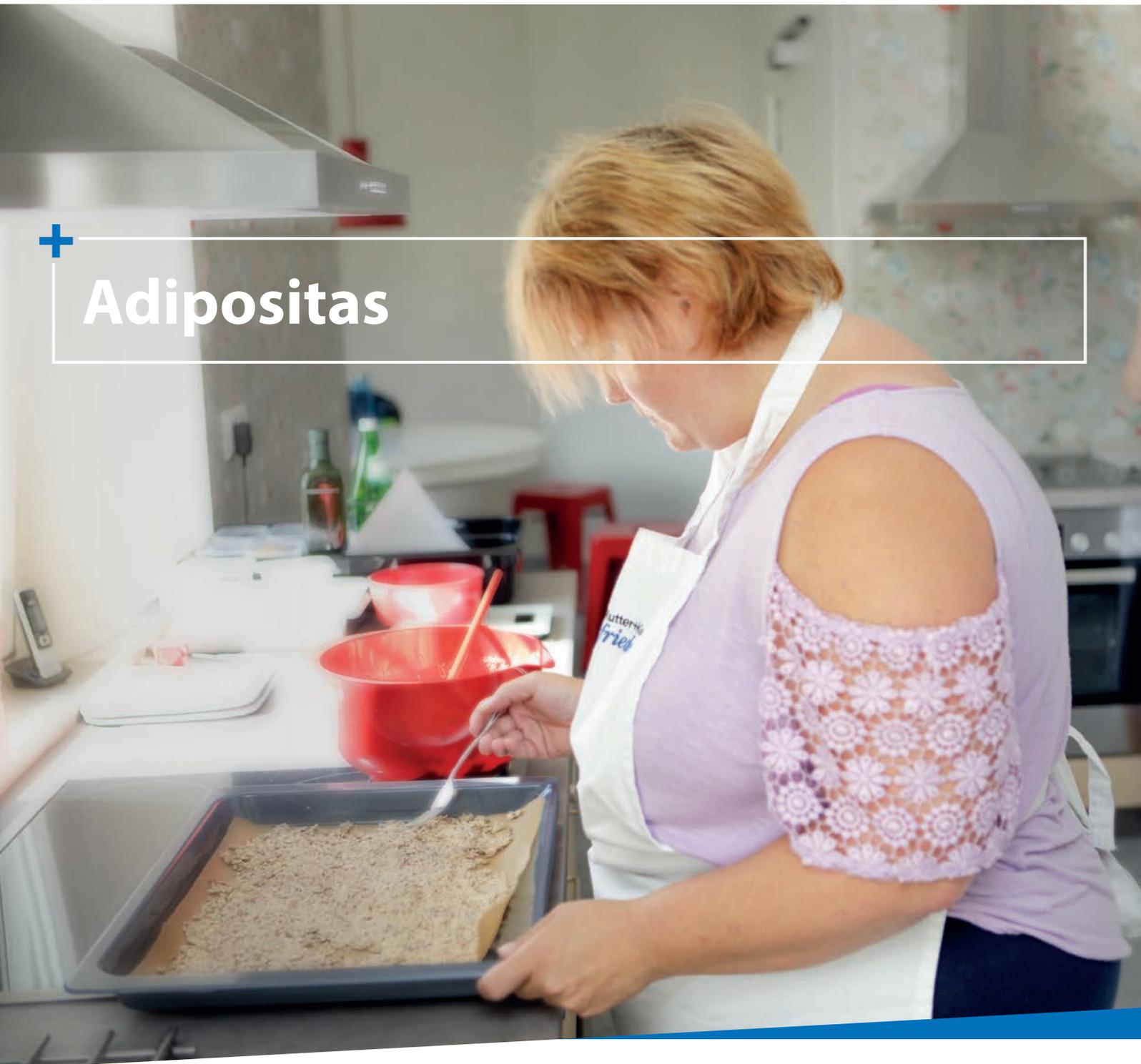


## Medizinisches Konzept im Rahmen von Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kuren

für die Kliniken Feldberg | Schwabenland | Waldfrieden | Zorge



# Adipositas



# Adipositas

Adipositas ist eine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit, die von starkem Übergewicht geprägt ist. Gemäß der Weltgesundheitsorganisation wird von einer Adipositas gesprochen, wenn Menschen einen Body-Mass-Index (BMI) über  $30 \text{ kg/m}^2$  haben.

Adipositas ist ein bekannter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, orthopädische Beschwerden wie Rücken- und Gelenkerkrankungen. Auch steigt das Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken erheblich. Häufig gehen die somatischen (körperlichen) Erkrankungen auch mit psychischen Belastungen und Beeinträchtigungen einher.

## Therapie für Mutter, Vater oder Kind

Stationäre Mutter-Kind oder Vater-Kind-Rehabilitations- oder Vorsorgemaßnahmen bieten eine ideale Möglichkeit zur initialen Behandlung, in der die Mütter und Väter in Ruhe individuell beraten werden können, 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 die Betroffenen wirklich und aus sich heraus mit eigenem Antrieb entschlossen sind, durch Hilfe zur Selbsthilfe ihr Gewicht zu reduzieren und ihre Lebensweise zu verändern. Für Kinder werden in den Kliniken unterschiedliche altersgerechte Therapieprogramme vorgehalten (z.B. „Kasimir Krümel“ in der Rehaklinik Feldberg).

## Therapie im interdisziplinären Setting

Übergewicht hat meistens eine Reihe von Ursachen und erfordert deshalb ein interdisziplinäres und nachhaltig wirksames Konzept. Die Rehakliniken der Kur + Reha GmbH setzen deshalb auf einen ausgewogenen Mix aus Informationsvermittlung, Motivationssteigerung und aktivem Training.

Unsere interdisziplinären Therapeutenteams aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährungsberatung, Physiotherapie, Pflege, Sozialarbeit und Sporttherapie betreuen übergewichtige Patientinnen und Patienten mit dem Ziel, eine langfristige Gewichtsreduzierung zu erreichen. Wir führen keine einseitige Diät durch und setzen nicht auf schnelle, kurzfristige Erfolge – sondern auf Nachhaltigkeit.

Die Behandlung basiert auf drei Säulen:

- medizinische und verhaltenstherapeutische Betreuung
- kalorienreduzierte Vollwertkost und Diätberatung
- Sport- und Bewegungstherapie

## Diagnostik

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

- aktuelles Körpergewicht und der Body-Mass-Index
- Krankengeschichte (Anamnese)
- Gesundheitsstörungen, die mit dem Übergewicht im Zusammenhang stehen



- somatische (körperliche) Auswirkungen von bisherigen Versuchen von Gewichtsreduktion
- eventuell bestehende medikamentöse Behandlung

In einer ausführlichen psychosozialen Anamnese werden des Weiteren aufgenommen:

- individuelle Motivation zur Gewichtsveränderung
- allgemeine psychische Befindlichkeit
- begleitende wichtige Faktoren des Lebensstils wie Stress, familiäre Situation, Beruf, Alkohol- oder Drogenkonsum sowie weitere soziale Faktoren
- in der Vergangenheit durchgeführte diätetische Maßnahmen und deren Auswirkungen



## Der gesunde Mix an Therapien

Neben medizinischen Informationen wird eine verhaltenstherapeutische Betreuung und Beratung angeboten, um das Essverhalten besser kontrollieren und eine langfristige Verhaltensänderung erzielen zu können.

In der Diätberatung und der Lehrküche erfahren die Patientinnen und Patienten alles Wissenswerte zum Thema Ernährung und können es praktisch anwenden. Um die Ernährungsgewohnheiten positiv zu



**„So wohl und gut betreut habe ich mich noch nie gefühlt. Für meine Kinder und mich war die Kur die beste Entscheidung seit Jahren. Dafür sagen wir Danke!“**

Nora-Maria S.

verändern, wird in der Lehrküche Wissen über eine fettarme, kohlenhydrat- und proteinbilanzierte, vitamin-, mineral- und ballaststoffreiche Ernährung vermittelt. Bei Bedarf gibt es auch eine individuelle Beratung. Des Weiteren wird eine selbstbestimmte Ernährungsumstellung auf eine kalorienreduzierte Mischkost angeboten und unter Anleitung einer Ernährungsberaterin praktisch eingeübt.

Häufig ist auch Bewegungsmangel Ursache für die Entstehung oder Aufrechterhaltung von Übergewicht und Adipositas. Im Rahmen der Sport- und Bewegungstherapie wird der Energieverbrauch durch leichtes körperliches Ausdauer- und Krafttraining gesteigert und Übungen für den Muskelaufbau im Alltag eingeübt. Die landschaftlich reizvollen Umgebungen der Kliniken und hauseigene Einrichtungen wie Bewegungsbad und Gerätetrainingsraum bieten Möglichkeiten, die therapeutischen Angebote durch Training in eigener Initiative zu ergänzen.

In Gesprächskreisen erhalten die Patientinnen und Patienten unter therapeutischer Anleitung Gelegenheit, sich ihrer psychosozialen Anamnese im Bezug auf Ernährungsverhalten, körperlicher Betätigung und Lebensstil bewusster zu werden und sich darüber auszutauschen. Das dient dazu, die Motivation zu erhöhen, die krankmachende 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

## Therapiebausteine

- Gesprächskreis Ernährungsgruppe
- Vortrag
- kalorienreduzierte vollwertige Mischkost
- Lehrküche
- individuelle Sport- und Bewegungsangebote
- angeleitetes Gerätetraining
- zusätzliche medizinische und psychologische Betreuung bei Bedarf

## Nachhaltige Wirkung

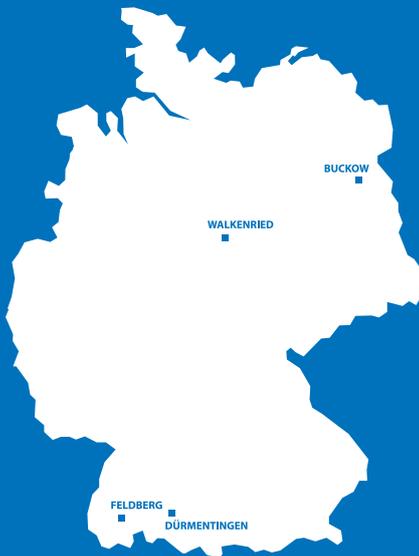
Am Ende der Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Maßnahme findet ein abschließendes Einzelgespräch statt, in dem Weiterbehandlungsmöglichkeiten besprochen und vorbereitet werden. Möglich sind z.B. die Überweisung an Hausarztpraxen mit Schwerpunkt Adipositas-Behandlung und im Einzelfall auch eine Empfehlung für eine psychotherapeutische Behandlung am Wohnort. Auch eine Anmeldung zur Belegung von Kursen der örtlichen Ernährungsberatungsstellen bzw. der Krankenkassen ist möglich. Bei vielen Krankenkassen werden inzwischen neben der Ernährungsberatung auch Kurse zum Bewegungstraining angeboten.

## Indikationsgerechte Therapie

Die gemeinnützige Kur + Reha GmbH hat als einer der Pioniere auf dem Gebiet über 25 Jahre Erfahrung bei der Rehabilitation und Prävention von Müttern, Vätern und Kindern. Unsere modernen, gut ausgestatteten Rehakliniken finden Sie an bekannten Gesundheitsstandorten zwischen Küste und Schwarzwald.

## Diese Kliniken arbeiten mit dem Fachkonzept „Adipositas“

- Rehaklinik Feldberg / Feldberg – Schwarzwald\*
- Rehaklinik Schwabenland / Dürmentingen – Oberschwaben\*
- Rehaklinik Waldfrieden / Buckow – Märkische Schweiz\*
- Rehaklinik Zorge / Walkenried – Harz\*



## Weitere Kliniken der Kur + Reha GmbH

- Rehaklinik Borkum / Borkum – Nordsee\*
- Mutter-Kind-Klinik Saarwald / Nohfelden – Hunsrück\*
- Rehaklinik Selenter See / Selent – Ostsee

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

In unserer telefonischen Beratung helfen wir Ihnen schnell und unkompliziert bei allen Fragen zu unserem Angebot – auch dann, wenn es um die Art der Behandlung (z.B. Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Kur, Familienrehabilitation oder psychosomatische Rehabilitation) geht. Wir übernehmen auch gerne die kostenlose Abwicklung im Mutter-Kind- und Vater-Kind-Bereich. Rufen Sie uns einfach an.



0800 2 23 23 73

Montag bis Freitag  
8–19 Uhr. Kostenlos.



[www.kur.org](http://www.kur.org)



[info@kur.org](mailto:info@kur.org)

**Kur + Reha** GmbH  
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW

Eggstraße 8  
79117 Freiburg  
Telefon 0761 / 4 53 90 0  
[www.kur.org](http://www.kur.org)

\* anerkannt von der  
 Eilly Heuss-Knapp-Stiftung  
Müttergenesungswerk



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