



ADIPOSITAS



1. Störungsbild

Im medizinischen Sinne spricht man von Adipositas ab einem Body Mass Index von 30 kg/m^2 , von Übergewicht wird bereits ab einem BMI von 25 kg/m^2 gesprochen. Eine Indikation für Gewichtsabnahme besteht zwischen einem BMI und 25 und 30 nur dann, wenn gewichtsabhängige Risikofaktoren, wie z.B. Diabetes, Hypertonie oder Hyperlipidämien, oder erheblicher psychosozialer Leidensdruck vorliegen. Die Zahl übergewichtiger Personen steigt stetig an, so lag 2007 die Zahl der Männer mit einem $\text{BMI} > 30$ bei 18%, bei den Frauen bei knapp 20%. Während die Adipositas leicht sichtbar ist, ist das Vorliegen einer Essstörung nicht direkt zu erkennen. Von einer sogenannten Binge-Eating-Störung spricht man, wenn zum Einen wiederholt sogenannte Essanfälle auftreten. Diese sind gekennzeichnet durch

- 1) Essen einer Nahrungsmenge in abgegrenzter Zeit, die größer ist, als das was die meisten Menschen in dieser Zeit und unter diesen Bedingungen essen würden und
- 2) das Gefühl, die Kontrolle beim Essen zu verlieren.

Zum Andren müssen mindestens drei der vorliegenden Merkmale erfüllt sein:

- 1) schnelles Essen
- 2) Essen bis zum Völlegefühl
- 3) Essen ohne Hungergefühl,
- 4) alleine Essen, da es als peinlich empfunden wird, wenn andere sehen wie viel gegessen wird
- 5) Gefühl von Ekel, Trauer oder Schuld nach übermäßigem Essen.

Ein weiterer Indikator ist ein deutliches Leiden unter den beschriebenen Essanfällen. Die Wahrscheinlichkeit über das Leben hinweg an einer Binge Eating Störung zu erkranken ist bei Frauen deutlich höher als bei Männern und auch höher als bei anderen Essstörungen. Der Verlauf ist meist eher günstig verglichen mit anderen Essstörungen.

2. Zielgruppe / Indikationen:

Menschen mit deutlichem Übergewicht, die eine Reduktion ihres Gewichtes anstreben, insbesondere:

- BMI über 30 kg/m^2
- Gewichtsabhängige Risikofaktoren liegen vor
- Vorliegen einer Essstörung

3. Therapiekonzept / Therapiebausteine:

➤ Ernährungstherapie:

Die Ernährungsberatung besteht in einem theoretischen und einem praktischen Angebot. In Gruppen und Einzelangeboten wird unseren Patienten Wissen über eine ausgewogene, gesunde und langfristig einzuhaltende Ernährung vermittelt. In einer regelmäßig stattfindenden, symptomzentrierten Verlaufskontrolle werden Essprotokolle ausgewertet und die Patienten so zu einer verstärkten Selbstbeobachtung ihres Essverhaltens angeleitet. Insbesondere die Ausbildung von Selbstmanagementstrategien soll dadurch gefördert werden. Im praktischen Teil der Therapie wird gemeinsam mit den Ernährungsberaterinnen gekocht. Während des dazu gehörenden Einkaufs werden einzelne Produkte besprochen, auf deren Gehalt hin untersucht und Alternativen aufgezeigt. In der Lehrküche wird die Herstellung von gesunden und vollwertigen Mahlzeiten erlernt und es werden praktische Hilfestellungen gegeben.

➤ Bewegungstherapie:

Die bewegungstherapeutischen Angebote dienen der Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit, der metabolischen und hämodynamischen Situation der Patienten und der Erhöhung des Energieverbrauches auf der einen Seite. Andererseits fördert die körperliche Aktivität aber auch die Körperwahrnehmung und die psychosoziale Integration.

Physiotherapeutisch angeleitet bekommen die Patienten eine Ausdauer- und ein Muskelaufbautraining, das die individuellen Möglichkeiten der Patienten berücksichtigt. Bei der im Wasser angebotenen Fitnessgymnastik steht die Förderung der Beweglichkeit unter gelenkschonenden Bedingungen im Vordergrund. Unser körpertherapeutisches Angebot ermöglicht es den Patienten sich mit ihrem Selbstbild, dem Erleben des eigenen Körpers und der

Beziehungsgestaltung zu anderen auseinanderzusetzen. Ein weiterer Baustein sind die Bewegungsspiele, hier steht die Motivation zur Bewegung und der gemeinsame Spass im Vordergrund, begleitend werden Patienten motiviert in Eigenregie Ergometer zu fahren, um damit ihre Energiebilanz zu verbessern. Durch die körperliche Aktivität soll aber auch das Wohlbefinden gesteigert werden.

➤ **Verhaltensmodifikation:**

Um eine dauerhafte Veränderung des Lebensstils zu erzielen, ist es von zentraler Bedeutung sich mit den begleitenden kognitiven, emotionalen und praktischen Aspekten zu beschäftigen. Sich mit den eigenen Verhaltensweisen auseinander zu setzen und diese kritisch zu reflektieren ist dabei ein zentraler Bestandteil der Therapie. Es werden spezifische Gruppen angeboten, die sich mit der Problematik Essen und Bewegung auseinandersetzen, hier geht es in erster Linie darum Wissen zu vermitteln, Zusammenhänge auf zu zeigen, realistische Gewichtsziele zu entwickeln, zu erreichen und dann auch zu halten. Darüber hinaus nimmt die Beschäftigung mit der nachhaltigen Wirkung der im stationären Setting begonnenen Entwicklung einen wichtigen Raum ein. In einem Fertigkeiten Training werden verschiedene psychologische Themen erarbeitet, z.B. Umgang mit Gefühlen, soziale Kompetenz, Kommunikation, Umgang mit Stress. Das Training alternativer Verhaltensweisen soll dazu beitragen dysfunktionale Strategien zu ersetzen, um dadurch langfristig eine verbesserte Lebensqualität zu erzielen. Dazu bieten wir die Möglichkeit ein Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation) zu erlernen, dadurch sollen subjektiv erlebte körperliche und psychische Verspannungen reduziert werden. In einer unspezifisch ausgerichteten Therapiegruppe arbeiten wir nach dem ACT- Konzept (Acceptance and Commitment Therapy von Hayes et al.). Der Perspektivenwechsel vom Leidenden zum Beobachter der eigenen Gefühle und Gedanken steht hier im Fokus der Behandlung. Nicht die spezifische Symptomatik steht hier im Vordergrund, Vielmehr geht es um die Fokussierung auf ein lebenswertes Leben, das sich nach persönlichen Wertvorstellungen gestaltet. Ziel ist es die psychische Flexibilität von Menschen zu stärken. Durch das Training der Technik der Defusion von nicht-hilfreichen Gedanken und Akzeptanz von schmerzhaften Gefühlen soll werteorientiertes Handeln ermöglicht und gefördert werden. Im Rahmen interaktioneller Gruppen erfolgt eine persönlichkeitspezifische Bearbeitung basaler Fähigkeiten und Bedürfnisse i.S. der Bedürfniswahrnehmung, Grenzregulation und zwischenmenschlicher Interaktion. In einzeltherapeutischen Kontakten werden die Themen vertieft. Ergänzt wird unser Programm durch aktivierende Angebote der Ergo- und Gestaltungstherapie. Auch hier geht es um den Aufbau von Ressourcen und die Förderung berufsrelevanter Fertigkeiten.

4. Therapieziele:

- Dauerhafte Änderung des Lebensstils
- Initial Gewichtsreduktion ca 1Kg pro Woche, später Gewicht halten
- Steigerung körperlicher Leistungsfähigkeit
- Verbesserung psychischer und somatischer Komorbiditäten
- Selbstwirksamkeitserleben fördern
- Verbesserung der Lebensqualität

5. Weg zur Reha / Antragsprocedere:

Der Antrag auf eine medizinisch-psychosomatische Rehabilitation wird in der Regel durch den behandelnden Haus- oder Facharzt gestellt. Patienten können einen Wunsch angeben, in welcher Klinik Sie behandelt werden möchten; die Entscheidung über die Zuweisung liegt dann beim Kostenträger, d.h. in der Regel bei der Kranken- oder Rentenversicherung. Nach erfolgter Kostenzusage und hausinterner Überprüfung der Indikation erhalten unsere Patienten ihren Aufnahmetermin sowie die zur Aufnahme erforderlichen Unterlagen auf dem Postweg zugesandt.

6. Ansprechpartner:

Dipl.-Psych. Jan Paul Bieniek
Klinisch-Psychologische Leitung

Telefon: 02974-732106

E-Mail: jan-paul.bieniek@johannesbad.com

Homepage: www.fachklinik-hochsauerland.de

Johannesbad Fachklinik Hochsauerland
Zu den drei Buchen 2
57392 Schmallenberg – Bad Fredeburg