

Ernährungsmedizinisches Centrum
Spinnerstraße 33b
38114 Braunschweig

Telefon: 05 31 / 209 32 00
Fax: 05 31 / 86 03 98

Ernährungstraining für adipöse Erwachsene

**-in Kooperation mit dem
HEH Braunschweig-**

Morbide Adipositas (*krankhaftes Übergewicht*) ist eine chronische, lebenslange, durch viele verschiedene Faktoren bedingte Erkrankung mit ausgeprägter Fettablagerung und erheblichen medizinischen, psychischen, physischen, sozialen und ökonomischen Begleiterscheinungen.

Für massiv übergewichtige Erwachsene mit einem BMI > 40, die schon zahlreiche z.T. nur kurzfristig erfolgreiche Diätversuche hinter sich haben, führen wir in Zusammenarbeit mit Dr. med. Hinrich Köhler, HEH Braunschweig, ein kombiniertes Ernährungs- und Verhaltenstraining in der Gruppe durch.



Unser Ziel

Das Auffrischen von altbekanntem Ernährungswissen – aber auch das Ausräumen von „Ernährungsmärchen“ – Sowie das Analysieren und Korrigieren der eigenen Ernährungsgewohnheiten.



Zielgruppe

Massiv übergewichtige Erwachsene mit einem BMI > 40



Unser Programm

**Inhalte des Ernährungs- und Verhaltenstrainings –
geleitet durch Ärzte und Ökotrophologen:**

- Reflexion der bisher unternommenen Maßnahmen zur Gewichtsreduktion
- Analyse der eignen Essgewohnheiten und Aufzeigen von Alternativen
- Optimierung des Ernährungsverhaltens
- Erstellen von eigenen Wochenernährungsplänen
- Eigenständige Bewertung mit Hilfe des Ampelsystems
- Beratung bei der Ernährungsumstellung
- Theoretisches Einkaufstraining
- Praktische Übungen zur individuellen Umsetzung im Alltag
- Lebensmittelkunde
- Positive Auswirkungen von Bewegung (Sport, Alltagsaktivitäten)
- Hilfestellung zur Verbesserung der Freizeitgewohnheiten

**Inhalte des Psychologischen Trainings -
geleitet durch Psychologen:**

- Psychologische Aufarbeitung der Ernährungsstörung

- Bearbeitung des Suchtcharakters
- Erarbeitung der individuellen Störungsgeschichte, um den Teufelskreis von defizitärem Selbstwertgefühl, sozialem Rückzug und damit verbundener Verstärkung der negativen Selbstwahrnehmung und mangelnden Bewegung zu durchbrechen
- Erarbeitung der negativen Konsequenzen von mangelnder Selbstbehauptung
- Umstrukturierung kognitiver Dysfunktion
- Entwicklung lösungsadäquaten Coping-Verhaltens an eigenen Beispielen



Dauer & Kosten

12 x 90 Minuten, 130,- EURO

Einige Krankenkassen beteiligen sich an der Kursgebühr.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Versicherung.

Weitere Informationen und Anmeldung:



Herzogin
Elisabeth
Hospital

Dr. med. Hinrich Köhler

Adipositaszentrum Braunschweig HEH

Tel.: 0531 – 70160

www.adipositaszentrum-bs.de