



## INBALANCE - Adipositas Schulungsprogramm



### Programminhalte

	Inhalt	Uhrzeit	Dozent:in
1. Termin	<b>Einführung/Grundlagen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programmvorstellung</li> <li>• Adipositas-Chirurgie: Adipositas als Krankheit – Chirurgie als Therapieoption</li> </ul>	19.00 – 20.30 Uhr	Dr. Klingeberg
2. Termin	<b>Bewegungstherapie</b> BEL.Bewegung neu erleben	18.00 – 18.30 Uhr	Physiotherapie
	<b>Ernährungstherapie 1</b> Wer/was bestimmt mein Essverhalten? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hunger oder Appetit oder ...?</li> <li>• Mein Essen und Trinken beobachten</li> </ul>	19.00 – 20.30 Uhr	Fr. Loheider Fr. Zimmer
3. Termin	<b>Bewegungstherapie</b> BEL.Bewegung neu erleben	18.00 – 18.30 Uhr	Physiotherapie
	<b>Ernährungstherapie 2</b> <b>Ich bestimme mein Essverhalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den eigenen Weg finden</li> <li>• In Balance zwischen Ernährungsempfehlung und eigenen Bedürfnissen</li> <li>• Mein individueller Ernährungsplan</li> </ul>	19.00 – 20.30 Uhr	Fr. Loheider Fr. Zimmer
4. Termin	<b>Bewegungstherapie</b> BEL.Bewegung neu erleben	18.00 – 18.30 Uhr	Physiotherapie
	<b>Verhaltenstherapie 1</b> <b>Verhaltensreflexion</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum Verhaltenstherapie?</li> <li>• Ursache-Wirkungs-Prinzip</li> <li>• Problemanalyse: emotionales Essen, Auslassen von Mahlzeiten, verschiedene Arten von Hunger</li> <li>• Strategie von Verhaltenstherapie</li> </ul>	19.00 – 20.30 Uhr	Fr. Klasen
5. Termin	<b>Bewegungstherapie</b> BEL.Bewegung neu erleben	18.00 – 18.30 Uhr	Physiotherapie
	<b>Ernährungstherapie 3</b> <b>Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energie- und Nährstoffbedarf – eine ganz persönliche Sache</li> <li>• Wasser – unser Lebenselixier</li> </ul>	19.00 – 20.30 Uhr	Fr. Loheider Fr. Zimmer

6. Termin	Bewegungstherapie BEL.Bewegung neu erleben	18.00 – 18.30 Uhr	Physiotherapie
	Ernährungstherapie 4 <b>Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohlenhydrate – Kraftstoffe für unseren Körper</li> <li>• Vitamine u. Mineralstoffe – unentbehrliche Helfer</li> </ul>	19.00 – 20.30 Uhr	Fr. Loheider Fr. Zimmer
7. Termin	Bewegungstherapie BEL.Bewegung neu erleben	18.00 – 18.30 Uhr	Physiotherapie
	Verhaltenstherapie 2 <b>Essanfälle/unkontrolliertes Essen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind Essanfälle?</li> <li>• Ursache bzw. Entstehung von Essanfällen</li> <li>• Erklärungsmodell</li> <li>• Strategien zum Umgang mit Essanfällen bzw. unkontrolliertem Essen: Techniken der Reizkontrolle, Selbstreflexion</li> </ul>	19.00 – 20.30 Uhr	Fr. Klasen
8. Termin	Bewegungstherapie BEL.Bewegung neu erleben	18.00 – 18.30 Uhr	Physiotherapie
	Ernährungstherapie 5 <b>Ernährungsempfehlung im Einklang mit meinen Bedürfnissen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fett – in angemessener Menge und guter Qualität</li> <li>• Eiweiß – Baustoff des Lebens</li> </ul>	19.00 – 20.30 Uhr	Fr. Loheider Fr. Zimmer
9. Termin	Bewegungstherapie BEL.Bewegung neu erleben	18.00 – 18.30 Uhr	Physiotherapie
	Ernährungstherapie 6 <b>Wie gut bin ich im Einklang mit den Ernährungsempfehlungen und meinen Bedürfnissen?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilanz: Auswertung der Ernährungsprotokolle</li> </ul>	19.00 – 20.30 Uhr	Fr. Loheider Fr. Zimmer
10. Termin	Bewegungstherapie BEL.Bewegung neu erleben	18.00 – 18.30 Uhr	Physiotherapie
	Verhaltenstherapie 3 <b>Schwierige Situationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswärts essen, Feiern und besondere Anlässe</li> <li>• Erfahrungsaustausch</li> <li>• Alternative Verhaltensweisen finden</li> </ul>	19.00 – 20.30 Uhr	Fr. Klasen
11. Termin	Bewegungstherapie BEL.Bewegung neu erleben	18.00 – 18.30 Uhr	Physiotherapie
	Ernährungstherapie 7 <b>Ziel erreicht – wie geht es weiter?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategien zur Stabilisierung für mein neues Lebenskonzept</li> <li>• Ernährungsweise vor und nach einer Adipositas-Operationen</li> </ul>	19.00 – 20.30 Uhr	Fr. Loheider Fr. Zimmer
12. Termin	Ernährungsmedizin Ernährungsphysiologische Grundlagen – Besonderheiten bei Adipositas	19.00 – 20.30 Uhr	Dr. Wegener
13. Termin	Teilnahme am offenen Arzt-Patienten-Seminar Adipositas-Chirurgie <b>Operative Möglichkeiten – Chancen, Risiken und Auswirkungen</b>	19.00 – 20.30 Uhr	Dr. Klingenberg
14. Termin	<b>ärztliches Abschlussgespräch</b>	nach Vereinb.	Dr. Klingenberg Dr. Kara