

Einschlusskriterien

Erwachsene mit einem BMI (kg/m²) >30, beim Vorliegen von Stoffwechselkrankheiten und/oder orthopädischer Probleme BMI >25 ausreichend.

Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Gruppenstärke mindestens 10 maximal 15 Teilnehmer

Dauer

- 12 Monate
- 2 Monate mit 2 Einheiten pro Woche,
- 5 Monate mit 1 Einheit pro Woche und
- 5 Monate mit je einer Einheit (40 Gruppentreffen)



Kosten

450 € pro Teilnehmer.

Kostenerstattung durch die Krankenkassen bis auf einen Eigenanteil von 100 € bei regelmäßiger Teilnahme (3/4 aller Termine)

Kontakt

Praxis Dr. med. Achim Spechter,
Internist, Sportmedizin, Ernährungsmedizin
Bahnhofstraße 16 b (Cityhaus)
94032 Passau
Tel.: 0851/53945
Fax: 0851/751462
E-mail: info@praxis-spechter.de
Internet: www.praxis-spechter.de

dr. med. achim

spechter

Abnehmen mit System

Einjähriger Gruppenkurs für stark
übergewichtige Erwachsene
(BMI >30)

Von den Krankenkassen als
Therapiemaßnahme nach §43 SGB V
anerkannt

Wer sind wir?



von links: Tomek Heilmann, Dipl.-Sportwissenschaftler
Eszter Seifert, Dipl.-Psychologin
Ulrike Dreihäupl, Dipl.-Ökotrophologin
Dr. Achim Spechter, Ernährungsmediziner

Was wollen wir?

Unser Ziel ist die Verbesserung der Versorgung adipöser Patienten in und um Passau mittels eines interdisziplinären ambulanten Gruppenprogrammes mit dem Schwerpunkt Bewegung. Langfristig soll eine Lebensstiländerung mit Stärkung der Eigenverantwortung erzielt werden.

Gesünder Leben...

Inhalte

SPORT

22 Einheiten à 90 Minuten

- Walking, Nordic Walking (mindestens 8 Einheiten), Aquatraining: Aqua-Jogging, Aqua-Gymnastik
- Muskelaufbautraining, Funktionsgymnastik
- Koordinations- und tiefe Körperwahrnehmungsschulung zur Ermittlung der eigenen Leistungsfähigkeit,
- Einführung in Entspannungstechniken wie Tai-chi, Qi-Gong, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Autogenes Training, Atemtherapie

PSYCHOLOGIE

8 Sitzungen à 90 Minuten

- Aufstellen von Regeln, Ziele und eigene Motivation,
- Aufstellen von Plänen: Gesundheits-, Ess-, Bewegungspläne
- Barrieren: Was hindert mich am Durchführen meiner Pläne und Erreichen meiner Ziele (2)
- Zeitmanagement
- Stressbewältigung (2)
- Reflexion

Spaß haben in der Gruppe...

MEDIZIN

- Eingangsuntersuchung mit Anamnese, Blutentnahme, körperlicher Untersuchung und Belastungs-EKG zur Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Abschlussuntersuchung wie Eingangsuntersuchung zur Re-Evaluation

ERNÄHRUNG

10 Sitzungen à 90 Minuten

- Ernährungsanamnese mit Protokoll zur Reflexion des derzeitigen Essverhaltens,
- Gewicht, Fettgewebe und Gesundheit,
- Ausgewogene Ernährung und Portionsgrößen, Speiseplangestaltung,
- Flüssigkeitsbilanz und richtig Trinken,
- Bedeutung der einzelnen Nährstoffe (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe),
- Glykämischer Index und Blutzuckerspiegel,
- Ernährung und Bewegung,
- Problematisches Essverhalten, Umgang mit Heißhunger
- Richtig Einkaufen,
- Praktische Übungen in Versuchsküche

Mehr Lebensfreude...