

# RICHTIG ESSEN – AbnehmCoaching

Interdisziplinäres Beratungskonzept zur Behandlung der Adipositas bei Erwachsenen

## Vorbemerkungen

Es handelt sich bei diesem interdisziplinär ausgerichteten Programm um ein Gruppenprogramm unterstützt durch Individualberatungen zur Reduktion von Übergewicht/Adipositas bei einem Erwachsenen nach **§ 43 Abs. 1 Nr. 1 SGB V**. Die Beratung fokussiert sich in erster Linie auf den Menschen und interveniert sein Verhalten im Sinne einer nachhaltigen Senkung des Körpergewichts sowie der Reduktion Adipositas-assoziiierter Risikofaktoren.

## Zielgruppe

- Erwachsene mit einem BMI ab 30 mit ärztlicher Verordnung

Ausschlusskriterien:

- Vorhandene Essstörungen
  - Bewegungsprogramm kann aus persönlichen Gründen oder aus ärztlicher Sicht nicht durchgeführt werden
- Die Leistungen u. Inhalte des Beratungskonzeptes sind an der o.a. Zielgruppe ausgerichtet.

## Organisation/Dauer/Umfang

Das Beratungskonzept ist ein 6-monatiges Programm. Die Betreuung erfolgt über Ernährungs- und Bewegungsfachkräfte.

Der **Baustein Ernährung** umfasst 6 Gruppeneinheiten (GB) und 8 individuelle Beratungseinheiten (IB).

### 1. Monat (wöchentliche Treffen: 3 IB und 1 GB):

1. IB à 60 min., 2. IB à 45 min., 3. IB à 30 min., 1. GB à 90 min,  
Anamnese und Zielbild, Fett, Fettgewebe und seine Wirkung (Adipokine), Anzahl der Mahlzeiten, Hunger/Sättigung, Energiedichte der Lebensmittel, Trinken und Abnehmen, individuelle Kohlenhydratmenge

### 2. – 6. Monat (14-tägige Treffen: 5 IB und 5 GB):

5 IB à 30 min. und 5 GB à 90 min alle 2 Wochen  
Kohlenhydrate und Darmgesundheit, Eiweiß, RICHTIG ESSEN-Pyramide, Konfliktsituationen und Hindernisse, Stress/Entspannung, Abnehmen und Gefühle, Einkaufstraining (Praxismodul), Medienkonsum/Werbepsychologie, Essrhythmus- und Essgewohnheiten, Biorhythmus/Schlaf/Heißhunger, Vitamine und Mineralstoffe, Langfristige Ziele setzen

Der **Baustein Bewegung** umfasst einen individuellen Eingangsscheck und 6 Einzeltrainings (ET) à 30 min.

### 1. Woche (Anamnese und Training insg. 45 min.):

PWC-Test, Bauchmuskelttest, Gesundheitsfragebogen, persönliche Befragung, Empfehlung für 60 min. Alltagsbewegung pro Woche

### 2. – 6. Woche: 1 x 30 min. Training mit der Bewegungs-Fachkraft pro Woche

Empfehlung für eine zusätzliche Ausdauerinheit pro Woche, Empfehlung für zusätzliche 90 min. Alltagsbewegung pro Woche

**7. – 24. Woche:** mehr als 150 min. Kraft- und Ausdauertraining pro Woche (selbst initiiert) + 90 min Bewegung im Alltag/Woche

### Betreuungszeit: 6 Monate

Entsprechende Teilnehmerunterlagen inkl. Arbeitsmaterialien u. Analysen untermauern den Lerneffekt des Beratungskonzeptes. Die Gruppeneinheiten finden in angemessenen Schulungsräumen statt.

## Ziele

- Verbesserung Adipositas-assoziiierter Risikofaktoren
- Langfristige Senkung des Körpergewichts
- Reduzierung Adipositas-assoziiierter Krankheiten: Positiver Einfluss auf Herz-Kreislauffunktionen, auf metabolisch-endokriner Parameter sowie auf die Morbidität anderer Erkrankungen, wie beispielsweise des Bewegungsapparates
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine bedarfsgerechte Ernährung
- Positiver Einfluss auf den psychosozialen Bereich
- Austausch in der Gruppe und Stärkung des Selbstbewusstseins

## Inhalte/Methodik

Es handelt sich um ein interdisziplinäres Programm nach der aktuellen Leitlinie „Prävention und Therapie der Adipositas“: ärztliche Betreuung, Ernährungs- und Bewegungs-Fachkräfte. Die Beratung erfolgt verhaltensorientiert unter Berücksichtigung der Alltagssituation und des sozialen Umfeldes eines jeden Teilnehmers. Erkenntnisse der kognitiven Verhaltenstherapie werden berücksichtigt, in dem die Teilnehmer mit ihren Gedanken und Handlungen konfrontiert werden. Zudem wird die Umsetzung der theoretischen Grundlagen und Hintergründe in praktikable neue Ess- und Bewegungsstrategien durch praktische Übungen sowie durch entsprechende Arbeitsmaterialien erleichtert. Durch den Austausch in der Gruppe soll das Verhalten gefestigt und das Selbstbewusstsein verbessert werden. Zu Beginn liegt der Fokus auf der Gewichtsreduktion, später auf der langfristigen Gewichtsstabilisierung.

### Baustein Ernährung/Verhalten und Motivation (zertifizierter Diätassistent/Oecotrophologe)

- Anamnese – Dokumentation des Essverhaltens (vor der Verhaltensmodifikation)
- Lebensstilintervention: Zieldefinition, realistische Ziele, Verhaltensstrategien erarbeiten und vertiefen
- Vermittlung von Zusammenhängen zwischen Lebensstil und Entstehung (bzw. Behandlung) von Übergewicht
- Aufklärung und Beratung zur Ernährungskorrektur im Alltag unter Einbeziehung des Umfelds
- Energiedefizit durch fettreduzierte und kohlenhydratreduzierte Kost
- Selbstbeobachtung von Verhalten und Fortschritt z.B. durch regelmäßiges Wiegen und Kontrolle der aufgenommenen Portionen anhand der RICHTIG ESSEN-Pyramide
- Aufklärung und Beratung hinsichtlich des Trinkverhaltens
- Einüben einer flexiblen Verhaltenskontrolle, Motivation zum Selbstmanagement: Motivations-Check und CD
- Individuellen Essrhythmus für den Alltag planen unter Einbeziehung der Energiedichte der Lebensmittel
- Essen als Stressbewältigung, Konfliktsituationen erkennen/bewältigen, Lösungsmöglichkeiten entwickeln
- Essen und Darmgesundheit verstehen
- Ernährung u. Gefühle, neue gesunde Essgewohnheiten in kritischen Situationen entwickeln und festigen
- Einkaufstraining (Praxismodul)
- Versorgung mit allen Nährstoffen sowie Verhaltenskontrolle über Tagebuch und RICHTIG ESSEN-Analyse
- Selbstbewusstsein und Eigenakzeptanz stärken, Verstärkungsstrategien z.B. über Belohnung
- Rückfallprävention, Planungsstrategien für eine langfristige Gewichtsstabilisierung

### Baustein Bewegung (zertifizierter Physiotherapeut/Sportlehrer/Sportwissenschaftler)

- Individuelle Anamnese mittels PWC-Test, Bauchmuskelttest, Gesundheitsfragebogen und persönlicher Befragung
- Hinweis auf die gesundheitlichen Vorteile der körperlichen Bewegung unabhängig vom Körpergewichtsverlust und Vermittlung von Freude an der Bewegung
- Realistische Einschätzung des eigenen Könnens und der körperlichen u. motorischen Leistungsfähigkeit
- Vermittlung von Erfolgsoptimismus beim Üben und Trainieren im Zusammenhang mit realistischen Zielsetzungen
- Individuelle Steigerung der körperlichen Bewegung mit dem Ziel, mehr als 150 min. pro Woche zu erreichen mit einem Energieverbrauch von mind. 1200 kcal pro Woche
- Empfehlung täglicher Bewegungseinheiten, die in den Alltag integriert werden
- Einüben eines flexibel kontrollierten Bewegungsverhaltens: Steigerung körperlicher und motorischer Leistungsfähigkeit insbesondere durch Förderung von Ausdauer, Kraft und Koordination
- Selbstbeobachtung: Sensibilisierung für Reaktionen des eigenen Körpers bei motorischer Beanspruchung
- Kennen lernen verschiedener, insbesondere freizeitrelevanter Sportarten und –bereiche, Förderung entsprechender sportspezifischer Kompetenz und Empfehlungen für die Bewegung nach Beendigung des Programms

### Baustein Arzt

- Anamnese und ausstellen der Ärztlichen Verordnung
- Übermittlung von Risikoparametern wie Blutdruck, Blutzucker, HDL/LDL, TG, Harnsäure, Kreatinin, TSH
- Abstimmung über die weitere Betreuung und Vorgehensweise innerhalb des Programmes
- ggf. wenn notwendig Weiterleitung an Psychologe

### Rückblick und Ausblick

- Dokumentation des Therapieverlaufs anhand verschiedener Parameter und anhand der festgelegten Therapieziele und evtl. Weiterbetreuung nach Programmende

## Qualitätssicherung

Das Programm wird zur Erfolgskontrolle entsprechend dokumentiert und evaluiert.

Der Ernährungsbaustein wird von qualifizierten RICHTIG ESSEN-Beratern durchgeführt, welche Diplom-Oecotrophologen (Uni oder FH) oder Diätassistenten sind, mindestens 1 Jahr Berufserfahrung in der praktischen Ernährungsberatung haben, zertifiziert sind und über methodisch-didaktische Kompetenz verfügen. Zusätzlich werden sie in fortlaufenden Schulungen weitergebildet. Der Bewegungsbaustein wird von Physiotherapeuten, Diplom- Sportlehrer oder Sportlehrer - staatlich anerkannt - ,Lizenzierte Übungsleiter Lizenzstufe II, durchgeführt.

Die fachlichen Grundlagen aller RICHTIG ESSEN-Programme und Konzepte orientieren sich am aktuellen wissenschaftlichen Stand, an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) und an den Leitlinien entsprechender Fachorganisationen.

## Preise

Das Beratungskonzept wird nach Beendigung abgerechnet. Der Preis beträgt 1.095,- €.

In diesem Betrag sind die Beratungsleistungen für o.a. Beratungseinheiten sowie die Arbeitsmaterialien und Analysen für den Teilnehmer enthalten.