

Titel: Ernährungstherapeutische Hilfe bei Adipositas

Leitidee

Die Prävalenz der Adipositas ($\text{BMI} \geq 30$) nimmt in Deutschland seit vielen Jahren kontinuierlich zu. Etwa 50 % der erwachsenen Männer mit einem $\text{BMI} \geq 25$ sind übergewichtig und ca. 18 % mit einem $\text{BMI} \geq 30$ adipös. Bei den erwachsenen Frauen sind etwa 35 % übergewichtig und knapp 20 % adipös (Mensink et al., 2005). Auch bei Kindern und Jugendlichen wurde in den letzten Jahren ein Anstieg beobachtet.

Bei der ernährungstherapeutischen Behandlung der Adipositas geht es nicht immer darum, eine starke Gewichtsreduktion zu erreichen. Auch ein längerfristiges Stabilisieren des Körpergewichtes und damit das Stoppen einer weiteren Gewichtszunahme kann ein großer Erfolg sein. Das benötigt in der Regel eine hohe Motivation des Patienten, da die Veränderung von Ernährungsgewohnheiten eine langfristige Maßnahme darstellt. Die Patienten kommen aber häufig mit dem Wunsch, möglichst rasch Gewicht zu verlieren und brechen die Behandlung rasch ab, wenn die „Erfolgslebnisse“ ausbleiben.

Dieses Seminar soll dazu dienen, über verschiedene Ansätze der Adipositasbehandlung zu informieren und anhand von Fallbeispielen über die ernährungstherapeutischen Möglichkeiten bei dieser Erkrankung zu reflektieren.

Themen

- Adipositas – Krankheitstheorien und –modelle
- Therapiemethoden bei Adipositas
- Ernährungstherapeutische Hilfen
 - Beratungsprozess bei Adipositas gestalten
 - Einsatzmöglichkeiten von Ess- und Bewegungsprotokollen
 - Motivation erhalten
- Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge (Fallbeispiele)

Methoden

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart, Anschauungsmaterial
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die Teilnehmer/innen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

Literatur:

(Mensink GB, Lampert T, Bergmann E. Übergewicht und Adipositas in Deutschland 1984-2003. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 2005; 48: 1348-56).

Informationen

Seminartermine: Freitag, den 30.01.2014 oder
Freitag, den 17.10.2014

Zeitraum: 9.00 – 16.00 Uhr

Unterrichtseinheiten: 8

Die Anerkennung von Weiterbildungspunkten verschiedener Verbände (VDOe, VDD, VFED) ist möglich und kann bei der Referentin erfragt werden.

QUETHEB erkennt für diesen Seminartag 2 Punkte an (1 Punkt Modul F, 1 Punkt Modul M)

Teilnehmerzahl: 4-8

Ort: Praxis Vado, Obentrautstrasse 55, 10963 Berlin-Kreuzberg

Kosten: 80 Euro

Anmeldung:

Dr. Edda Breitenbach

Tel: 030-21962490

post@koerpererleben.de

www.koerpererleben.de

Dozentin:

Dr. Edda Breitenbach, Diplom-Ökotrophologin und Heilpraktikerin. Selbständig in eigener Praxis tätig und als Dozentin mit den Schwerpunkten Essstörungen, Ernährung bei Kindern und Jugendlichen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Körpertherapie.

Zielgruppe: ÖkotrophologInnen, DiätassistentInnen