

Unser Therapieansatz

Immer mehr Erwachsene und auch schon Kinder leiden in Deutschland unter behandlungsbedürftigen schwerem Übergewicht, dem Krankheitsbild Adipositas.

Adipositas gilt laut WHO als das am schnellsten wachsende Gesundheitsrisiko unserer Zeit.

Leider fördert dieses Krankheitsbild viele ernährungsbedingte Krankheiten, wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz-, Kreislauf- und Gelenkerkrankungen.

Adipositas lässt sich nicht durch einzelne Maßnahmen behandeln, sondern nur durch ein ganzheitliches Therapiekonzept.

Unser aufeinander abgestimmtes **personen-**zentriertes **interdisziplinäres Therapie-**programm, kurz **PIT** genannt, richtet sich an Patienten mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 35.

Wenn Sie abnehmen möchten und gleichzeitig bereit sind, Ihren Lebensstil dauerhaft zu verändern, sind wir Ihre Chance, das gemeinsam zu erreichen.

Sie haben Ihr ungesundes Essverhalten über Jahre erlernt, doch das Gute daran ist, dass Sie es ebenso verlernen können. Dabei will Ihnen unser interdisziplinäres **PIT-Programm** helfen.

Was kostet PIT?

Der Teilnahmebeitrag beträgt **295,00 Euro** pro Person. Eine Kostenübernahme klären Sie bitte vor Beginn mit ihrer jeweiligen Krankenkasse ab.

Voraussetzung zur Teilnahme

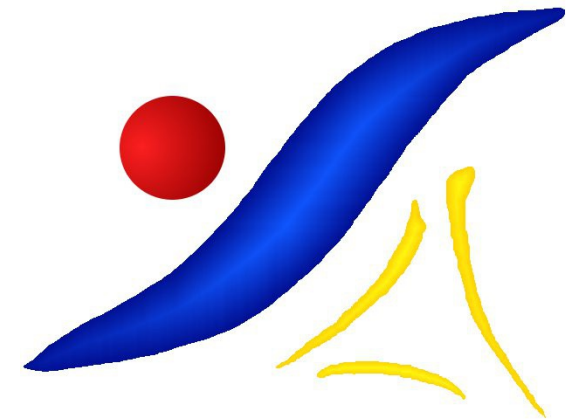
Personen, die an dem PIT-Programm teilnehmen möchten, müssen das achtzehnte Lebensjahr vollendet haben, einen BMI von mehr als 35 aufweisen, körperlich in der Lage sein, an dem Bewegungsprogramm teilzunehmen und durch ihren Hausarzt unseren Gesundheitsfragebogen ausfüllen lassen.

Adipositas-Sprechstunde
dienstags 10:00 – 13:00 Uhr

Telefon: 0561 / 81 10 56
Telefax: 0561 / 81 52 05

PIT

personenzentriertes interdisziplinäres
Therapieprogramm
zur dauerhaften Reduktion von
Übergewicht



**Gemeinschaftspraxis
Lübben und Weigand
Koboldstraße 1
34125 Kassel**

Unser Team

Kai Weigand (Ernährungsmediziner)
medizinische Beratung

Birka Sippel (M.A. Soziologin und Erzieherin)
pädagogische und psychologische Betreuung

Eva Metz (Dipl. Oecotrophologin)
Ernährungsberatung

Sacha Lubach (Physiotherapeut)
Bewegungstherapie

Unser Ziel

ist, die Lebensqualität der Teilnehmenden zu steigern durch:

- Gewichtsreduktion bzw. Konstanz
- Verbesserung der Ernährungsqualität
- Veränderung des Ernährungsverhaltens
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Umstellung des persönlichen Aktivitätsverhaltens
- Spaß an der Bewegung
- Folgeerkrankungen der Adipositas verhindern oder bessern

PIT

Der PIT-Kurs findet insgesamt 12 Wochen 2x wöchentlich, statt. Sie erhalten nach Abschluss eine Teilnahmebescheinigung sowie eine Zusammenfassung Ihres Therapieergebnisses.

Bewegungstherapie

Ein sehr wesentlicher Baustein zur Gewichtsreduktion ist die regelmäßige körperliche Betätigung.

Ziele

- Aktivierung des Stoffwechsels
- Die konditionelle und koordinative Entwicklung der individuellen Fähigkeiten
- Steigerung der Körperwahrnehmung
- Die Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems

Inhalte

- Grundlagenwissen über Bewegung und Bewegungsmangel
- Funktionsgymnastische Übungen
- Individuelle Tipps und Tricks

Medizinische Beratung

Die Funktion des menschlichen Körpers, die Zusammenhänge von Übergewicht, Stoffwechsel und Folgeerkrankungen werden Ihnen in verständlicher Form erläutert.

- Entstehung von Übergewicht
- Folgeerkrankungen
- Behandlungsmöglichkeiten

Ernährungsberatung

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung trägt im Wesentlichen zu einem guten Wohlbefinden bei. Dieser Kurs wird Ihnen Hilfestellung bieten, Sie für die Vielfalt gesunder Lebensmittel zu sensibilisieren, wobei hierbei der Genuss nicht auf der Strecke bleiben soll.

Inhalte

- Bausteine einer gesunden Ernährung
- Verbesserung des Ess- und Trinkverhaltens
- Praktische Tipps für eine dauerhafte Gewichtsreduktion

Psychologisch-pädagogische Betreuung

In den psychologisch-pädagogischen Gruppensitzungen geht es darum, Sie dabei zu unterstützen, Ihr gefasstes Ziel weiter zu verfolgen und eine Änderung Ihres Lebensstils zu erreichen.

Inhalte

- Individuelle realistische Zielformulierungen
- Selbst- und Zeitmanagement
- Umgang mit Sabotage und Rückschlägen