

## Einschlusskriterien

Erwachsene mit einem BMI (kg/m<sup>2</sup>) >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](mailto:info@praxis-spechter.de)  
Internet: [www.praxis-spechter.de](http://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...*