

## Therapieziele

- Förderung von Krankheitsverständnis und Vermittlung von Fähigkeiten zum Umgang mit der Erkrankung
- Gewinn von Selbständigkeit und Handlungskompetenz
- Gesundheitsförderung mit Motivation zur eigenständigen Fortführung der Therapie in der häuslichen Umgebung
- Lebensqualität erhalten bzw. wiederherstellen
- Prävention und Therapie von Krankheits-symptomen

### Rechtzeitige Behandlung vermeidet:

- Herzinfarkt, Schlaganfall
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Gicht
- Rückenprobleme
- Störung des Schlafes
- verminderte Leistungsfähigkeit
- soziale Isolierung
- Depressionen
- erhebliche Reduzierung der Lebensqualität

## Therapie

Medizinische Therapie	Einzelgespräche zu Erkrankung und Folgeerkrankungen, Therapie, Ernährung, Vortrag über ernährungsmedizinische Aspekte, Einzelschulung und Einweisung zu Medikation und Selbstmanagement, ADLER-Schulung für Kinder, Physiotherapie in vielen verschiedenen Formen sowohl einzeln als auch in der Gruppe, Thermo-therapie, Massage, medizinische Bäder, Bewegungstherapie, Sportangebot
Psychosoziale Therapie	Schulung „Psyche und Gewicht“, Gruppentherapie, ADLER-Schulung für Kinder, Psychologische Einzelgespräche, Entspannungstherapie
Ernährungs-therapie	Bedarfsorientierte, kaloriendefinierte Vollkosternährung, Erarbeitung eines Ernährungsplans unter Berücksichtigung der individuellen Gewohnheiten und Bedürfnisse, Gruppen- und Einzelschulungen, Büffetschulung, Einkaufs- und Deklarationsschulung, ADLER-Schulung für Kinder
Schulungen	Gesundheitsschulung, Ernährungsschulung, ADLER-Schulung für Kinder, Büffetschulung, Einkaufs- und Deklarationsschulung, Vortrag, Gruppengespräche, Lehrküche, Bewegungsschulung, Nordic-Walking Schulung, Verhaltensmodifikation, Training der flexiblen Selbstkontrolle

...und tausend Möglichkeiten laden uns zu...

...neuem Leben ein. (Christian Morgenstern)

## Die Kliniken

### Die Patienten/-innen

In unseren qualitätsgesicherten und zertifizierten Kliniken werden Frauen (Mütter) mit Kindern im Alter von 2 - 12 Jahren behandelt (andere Altersgruppen nach Absprache). Die Spezialisierung der Kliniken besteht in der intensiven medizinisch-therapeutischen Behandlung vor dem Hintergrund einer Mutter-Kind-gerechten Betreuung und Versorgung.

### Die Mitarbeiter/-innen

In allen Bereichen erwartet Sie qualifiziert ausgebildetes und im Umgang mit Mutter und Kind erfahrenes Personal.

- Fachärzte/-innen
- Psychologische Psychotherapeuten/-innen
- Diplom-Sozialpädagogen/-innen
- Physio- und Sporttherapeuten/-innen
- Oecotrophologen/-innen
- Diätassistenten/-innen, Diätköche/-innen
- Kinder-/Krankenschwestern
- begleitende Therapieassistenten/-innen
- Erzieherinnen, Lehrkräfte

### Die Ausstattung

Die Vorsorge- und Rehabilitations-Kliniken sind in einem angenehmen Dorfcharakter angelegt und verfügen über 134 Appartements im Nordseeheilbad Horumersiel sowie 112 Appartements im Nordseebad Dangast. Die Anlagen befinden sich direkt am Deich, nur wenige Gehminuten vom Strand entfernt. Neben den therapeutischen Behandlungsräumen finden die Patienten u.a.

- Lehrküche und Vortragsräume
- Kinder- und Hausaufgabenbetreuung
- Kreativ- und Entspannungsräume
- Sauna, Solarium und Schwimmbad
- Sportplatz, Sporthalle und Spielplätze
- Cafeteria/Kiosk mit Internetzugang
- Waschmaschinen und Trockner

## Die Kliniken

### Die Lage

Sie finden unsere Kliniken in der besonderen heilklimatischen Zone der Nordseeküste, welche sowohl über öffentliche Verkehrsmittel (Bus und Bahn) und klinikeigenem Transportservice oder per Pkw bequem zu erreichen sind.



Nordseeheilbad Horumersiel



Nordseebad Dangast



Versorgungsvertrag gem. § 111a SGB V, beihilfefähig,  
Gewerbe-erlaubnis gem. § 30 GewO

Umfassende Klinik-Informationen erhalten Sie unter:

Friesenhörn-Nordsee-Kliniken  
Bahnhofstr. 34 • 26441 Jever

Internet: [www.friesenhoern.de](http://www.friesenhoern.de)  
E-Mail: [info@friesenhoern.de](mailto:info@friesenhoern.de)

...freecall: 0800 - 944 0 922



## ÜBERGEWICHT ADIPOSITAS

Medizinisch-therapeutisches  
Konzept für Mutter & Kind

INFORMATION

## Definition

Übergewicht und Adipositas gehören zur Gruppe der Stoffwechselerkrankungen und sind definiert als eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts. Eine moderne Berechnungsgrundlage für die Gewichtsklassifikation ist der Körpermasse-Index (Body Mass Index (BMI = Gewicht (kg) : Größe<sup>2</sup> (m)). Man spricht von Übergewicht bei einem BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>, Adipositas wird definiert als BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>.

In den letzten Jahrzehnten ist weltweit ein deutlicher Anstieg von übergewichtigen und adipösen Menschen zu verzeichnen. In Deutschland lag die Zahl der Betroffenen 2003 bei 49% der Bundesbürger im Alter ab 18 Jahren; nur etwa ein Drittel der Bevölkerung weist ein gesundheitlich wünschenswertes Gewicht auf. Übergewichtige und adipöse Menschen leiden sowohl unter körperlichen wie auch seelischen sowie sozialen Konsequenzen ihrer Erkrankung.

Es besteht ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und weitere Stoffwechselerkrankungen, wie z.B. Diabetes mellitus. Die psychisch-seelische Belastung durch gesteigerte Selbstwertfragen und eine Einschränkung der körperlichen Leistungs- und Alltagsfähigkeiten ist eine oft beobachtbare Folge. Letztlich ist die Lebensqualität beeinträchtigt - die Zufriedenheit und Lebensfreude oft stark gemindert.

## Ursachen

Die Ursachen sind vielfältig - neben ererbten Veranlagungen spielt die Ess-Erziehung in der Kindheit häufig eine entscheidende Rolle, wobei der Lebensstil in Bezug auf Essen vermittelt wird, ohne dass dies bewusst und gezielt geschieht.

Lebensstilbedingt entwickeln sich Rituale und Verhaltensaspekte rund um das Essen, die in vielen Fällen zu einer Bewältigungsstrategie für z.B. die innere Leere, den Mangel an Konfliktfähigkeit oder Aufmerksamkeit, verdrängte Gefühle oder andere Beweggründe werden. Letztlich kann eine ungesunde Ernährung in Verbindung mit einem Bewegungsmangel die Ursachenkette komplettieren.



Wir brauchen nicht so fortzufahren...

...wie wir gestern gelebt haben.

## Unser Konzept

Der Grundgedanke der Therapie in den Friesenhörn-Nordsee-Kliniken basiert auf dem Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist. Die Behandlung der Indikationen wird abgestimmt auf den persönlichen Krankheitsverlauf und auf die besondere Situation von Mutter und Kind. Die familienorientierte Therapie setzt sich gemäß dem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis aus verschiedenen Bausteinen zusammen - vielfältiges Fachpersonal wird wirkungsvoll eingesetzt.

Im ärztlichen und psychologischen Aufnahmeprozess wird gemeinsam mit den Patienten die individuelle Behandlung abgestimmt. Das Therapieziel wird festgelegt und eine Auswahl der medizinisch-therapeutischen Bausteine vorgenommen. Die Konzepte orientieren sich an national und international anerkannten Leitlinien und Verfahren.

Eine Besonderheit der Adipositas-Behandlung stellt die intensiv vernetzte Zusammenarbeit zwischen Ernährungstherapie, Physiotherapie, Sporttherapie, Psychotherapie und Medizin in unserer Klinik dar. Das Essverhalten wird als Bewältigungsversuch bewertet und nicht als Defizit oder Fehlverhalten. Der Respekt vor der jeweils auf Wohlbefinden ausgerichteten Persönlichkeit des Einzelnen wird von den Patienten als äußerst hilfreiche Bedingung erfahren und mit einem hohen Motivationsgrad beantwortet. Neben der dezidierten Schulung der Erwachsenen findet für betroffene Kinder ein speziell entwickeltes Behandlungskonzept statt, das wir „ADLER-Schule“® (Adipositas LERnfelder) genannt haben. Hier wird das Kind entwicklungs-gerecht geschult sowie ein spezifisches Eltern-Training mit dem Ziel der langfristig wirksamen Ernährungsumstellung in Verbindung mit der psychosozialen Grundsituation der Kinder durchgeführt.

Machen wir uns von dieser Anschauung los,...

## Diagnostik

Damit wir unsere Patienten bestmöglichst behandeln können, ist eine ausführliche medizinische und psychosoziale Diagnostik erforderlich. Neben einer ärztlichen Anfangsuntersuchung inklusive umfassender medizinischer Anamneseerhebung wird hierzu auch ein Aufnahmegespräch bei unserem Psychosozialen Dienst durchgeführt, um auch seelische Ursachen und Auslöser zu berücksichtigen. Weitere Untersuchungen helfen uns bei der Einschätzung des Schweregrades und der Wahl der richtigen Behandlung:

- Ermittlung des BMI (Body Mass Index)
- Labordiagnostik, Blutzuckertagesprofil, Glucosebelastungstest
- EKG
- Sonografie



## Therapieplan

**Fallbeispiel Wochenplan:** Kind, 8 Jahre  
**Diagnose:** Adipositas, schwere Ausprägung (BMI 3 kg über der 97. Perzentile)  
**Nebendiagnosen:** Infektneigung

### 1. Woche

Mittwoch	Anreise, Begrüßung, Psychologischer Einführungsvortrag
Donnerstag	Ärztliche Aufnahmeuntersuchung, Psychosoziale Aufnahmeuntersuchung, Mutter-Kind-Interaktion
Freitag	Terraintraining Brandungszone, Mutter-Kind-Interaktion, Adipositastraining, Entspannung, supervidierte Mahlzeit
Montag	Ärztliche Beratung, Terraintraining Brandungszone, Adipositastraining, Bewegungstherapie, Mutter-Kind-Massage, supervidierte Mahlzeit
Dienstag	Terraintraining Brandungszone, Bewegungstherapie, Entspannung, supervidierte Mahlzeit, Lehrküche Adipositas

### 2. Woche

Mittwoch	Terraintraining Brandungszone, Adipositastraining, Bewegungstherapie
Donnerstag	Ärztliche Beratung, Terraintraining Brandungszone, Mutter-Kind-Interaktion, Adipositastraining, Bewegungstherapie, Entspannung, Lehrküche Adipositas
Freitag	Terraintraining Brandungszone, Mutter-Kind-Interaktion, Adipositastraining, Bewegungstherapie, supervidierte Mahlzeit
Montag	Terraintraining Brandungszone, Mutter-Kind-Interaktion, Adipositastraining, Bewegungstherapie, Entspannung, supervidierte Mahlzeit
Dienstag	Ärztliche Beratung, Terraintraining Brandungszone, Adipositastraining, Bewegungstherapie, supervidierte Mahlzeit

### 3. Woche

Mittwoch	Ärztliche Beratung, Terraintraining Brandungszone, Adipositastraining, Bewegungstherapie, supervidierte Mahlzeit
Donnerstag	Terraintraining Brandungszone, Adipositastraining, Bewegungstherapie, Entspannung, Lehrküche Adipositas
Freitag	Ärztliche Beratung, Terraintraining Brandungszone, Mutter-Kind-Interaktion, Adipositastraining, Bewegungstherapie, Mutter-Kind-Massage, supervidierte Mahlzeit
Montag	Terraintraining in der Brandungszone, Adipositastraining, Bewegungstherapie, supervidierte Mahlzeit
Dienstag	Ärztliche Abschlussuntersuchung, Psychologisches Abschlussgespräch, Terraintraining in der Brandungszone, Adipositastraining, Entspannung, supervidierte Mahlzeit