

Kompaktkur-Programm

KompaktKur „Arthrose“

KompaktKur „Osteoporose“

KompaktKur „Kardiologische Rehabilitation“

KompaktKur „Frauengesundheit“

Kompaktkur „Vitalkur“

KompaktKur „Adipositas“- „Metabolisches-Syndrom“

KompaktKur „Hauterkrankungen“

KompaktKur „Obstruktive Atemwegserkrankungen“

Adipositas-Kompaktkur

„Metabolisches Syndrom“

Indikationen

Übergewicht

Hypertonie

Fettstoffwechselstörung

Diabetes mellitus Typ II

Adipositas-Kompaktkur

„Metabolisches Syndrom“

Bauchumfang 100cm/90cm

Blutdruck über 130/85 mmHg

Triglyceride über 150 mg/dl

HDL unter 40 mg/dl

Nüchternblutzucker über 110 mg/dl

Therapiekonzept

entsprechend der evidenzbasierten Leitlinien der Fachgesellschaften

Ernährungstraining
Bewegungstherapie
Verhaltenstherapeutische Begleitung

Ernährung - Energieaufnahme

Energieverbrauch - Bewegung

Verhaltenstherapeutische Begleitung



Therapiekonzept Bad Salzuflen

■ Staatsbad Salzuflen

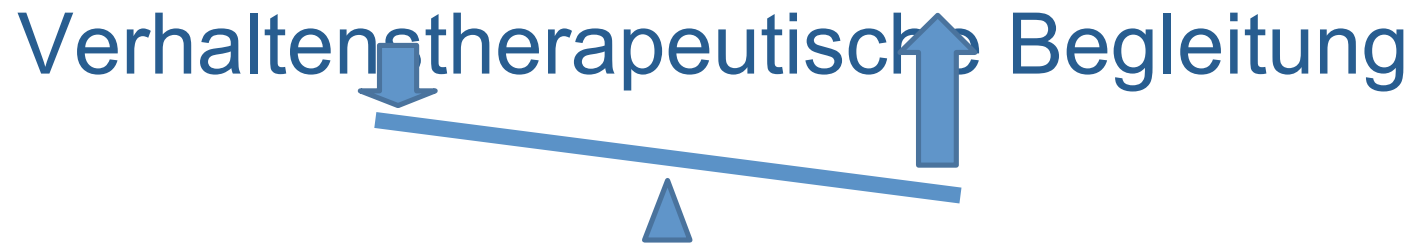
...ich fühl' mich wohl.

-1000kcal

Ernährung - Energieaufnahme

+1000kcal

Energieverbrauch - Bewegung



Ernährungsberatung/Training

Energieaufnahme

Reduzierung der Energieaufnahme
um 1000 kcal/Tag
führt zu einer Gewichtsreduktion
von 1kg Körperfett pro Woche

Ernährungsberatung/Training

Energieaufnahme

Beispiel:

45J männl. 105kg/175cm: 3078kcal/114gFett
-1000kcal pro Tag

Empfehlung: 2078kcal/34g Fett
Benefit: Differenz von 720kcal/80g Fett

Bewegungstherapie

Die Zunahme an körperlicher Bewegung führt zu einem höheren Energiebedarf/Verbrauch von durchschnittlich 1000kcal

Gesamt Kalorienverbrauch		1000 kcal
Terraintraining	20min	140 kcal
Wassergymnastik	20min	250 kcal
Ergometer Training	20min	210 kcal
Körper Training	20min	200 kcal
Freies Schwimmen	30min	200 kcal

Verhaltenstherapie

Verstehen- Erlernen-Motiveren-Umsetzen

Interaktive Arztvorträge des physiologischen Stoffwechselablaufes
Aufklärung über Adipositas assoziierte Erkrankungen
Training eines flexiblen kontrollierten Essverhaltens
Gemeinsames Kochen von fettreduzierten Gerichten
Ernährungsberatung/ Training in Gruppen und individuell
Realistische Ziele setzen /Rückfallprophylaxe
Steigerung der Eigenverantwortung/eigene Ressourcen erkennen und nutzen
Erfolgserlebnisse herausstellen
Motivation zur Lifestyländerung

Adipositas-kompaktkur

„Metabolisches Syndrom“

Erfolgsbilanz

Gewichtsreduktion	-5,4 kg
Bauchumfang	-2,1 cm
Triglyceride	-157mg/dl
Nüchternblutzucker	- 15mg/dl
LDL-Cholesterinsenkung	- 67mg/dl
HDL	+ 4mg/dl

Willkommen in Bad Salzuflen



Kompaktkur-Programm

Rehabilitations-Kompaktkur Arthrose

Rehabilitations-Kompaktkur Osteoporose

Kompaktkur Kardiologische Rehabilitation

Vorsorge Kompaktkur „Frauenkur“

Rehabilitations-Kompaktkur „Frauenkur“

Dysstreß-einseitige berufliche Belastung-

Adipositas-Kompaktkur „Metabolisches-Syndrom“

Kompaktkur „Hauterkrankungen“

Kompaktkur „Obstruktive Atemwegserkrankungen“