

Hausarbeit

Begleitende und unterstützende

Gesundheitsmethoden

bei Adipositas

Von

**Sandra Langendorf
Zeppelinstrasse 43
58313 Herdecke**

ID: 4869

**Weiterbildung
zur
Wellnesstrainerin
erfolgreich absolviert
in der**

**Paracelsus Schule Dortmund
Hansastraße 9 – 11
44139 Dortmund**

Leitung: Stefanie Alfa

Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
Einleitung	3-4
Mein Arbeitsalltag	5-6
Leistungen im Detail	6
Entspannungsmethoden	6
Rückenschule	7
Ernährungsberatung	7-8
Psychologische Beratung	8
Meine Angebote für übergewichtige Menschen	8
Reise in die Vergangenheit	9
Wissenswertes – Die Haut –	10
Aufbau und Funktion der Haut	10
Wie wirkt eine Massage	10
Welche Massagegriffe/ - techniken gibt es?	10
Ayurveda Massagen und ihre Doshas	11
Ätherische Öle, ihre Wirkung und Anwendungen	12
Ablauf einer Massageanwendung	12-14
Body Mass Index	15
Definition Adipositas	15
Ursache einer Adipositas	16
Beschwerden und Folgeerkrankungen bei Adipositas	16
Metabolisches Syndrom	17
Was kann man gegen Adipositas tun?	17
Stress und Entspannungsmethoden → Definition Stress	17-19
Die langfristigen Folgen von Dauerstress	20-21
Kooperationspartner	21
(Allgemeine) Angebote vom Adipositas Netzwerk Hagen	22
Übersicht der Selbsthilfegruppen vom Adipositas Netzwerk	23
Das Multi - Modale Therapiekonzept für eine Magen - OP	25-27
Welche operativen Maßnahmen gibt es?	27
Literaturverzeichnis	27
Versicherungssatz	27

Einleitung

In der heutigen Zeit sind es immer mehr Menschen, die an Übergewicht leiden. Diese Beobachtung konnte ich während meiner Arbeit, speziell bei den Massagen aber auch in meiner Ernährungsberatung machen.

Durch diese Beobachtung, habe ich überlegt meinen Schwerpunkt auf Menschen mit Adipositas zu verlegen und habe Kontakt zu Christian Fricke aufgenommen, der das erste Adipositas Netzwerk in Hagen ins Leben gerufen hat. Wir haben uns ausgetauscht und sind nun Kooperationspartner.

Adipöse Menschen haben einen schweren Stand in unserer Gesellschaft. Sie werden immer mehr zum Außenseiter und verlieren durch den Scham ihrerseits und die dadurch entstehende Isolation die sozialen Kontakte und oft die Lust am freudvollen Leben. Sie führen ein Leben in Stress, Anspannung und haben den (eigenen) inneren Druck alles richtig machen zu wollen.

Die Ablehnung und die skeptischen Blicke kennen sie zu genüge.

Doch: Wo können sie sich denn mal entspannen und dem Alltagsstress entkommen?

Mein Konzept ist so ausgerichtet, das Körper, Seele und Geist von normalgewichtigen sowie auch von übergewichtigen Menschen angesprochen, respektiert und authentisch angenommen werden.

Meine Praxis habe ich so eingerichtet, das sich jeder Mensch dort wohlfühlt, sich gerne aufhält und sich frei bewegen kann.

Extra dafür habe ich eine stabile Massageliege mit den Maßen 200 x 90 cm anfertigen lassen, die problemlos ein Gewicht von bis max. 500 KG aushalten kann. Die Auflage der Massageliege ist dicker gepolstert und breiter. Insgesamt lässt sie sich in der Höhe verstellen, was meinen Rücken schont und dadurch die Arbeit an der Massageliege vereinfacht.

Die Durchführung einer Massage bei adipösen Menschen erfordert anatomisches bzw. fachliches Wissen über die Anatomie des Körpers, über mögliche (Zusatz-) Erkrankungen wie Diabetes mellitus, die eine Wundheilungsstörungen mit sich bringen kann oder das Wissen, das die übergewichtigen Mensch sehr häufig an hohem Blutdruck leiden und somit eine aktivierende Massage kontraindiziert ist. Auch haben sie aufgrund ihrer Körpermasse sehr häufig Atemprobleme und können eine Flachlagerung nicht lange aushalten. Da schafft eine Erhöhung des Oberkörpers Erleichterung.

Um die tiefliegende Muskulatur zu erreichen und dort wirken zu können, braucht der Masseur wesentlich mehr Kraft je nach Massageart (wie z.B. bei der klassischen Massage). Auch wenn mehr Druck für die Massage benötigt wird, so sollte dennoch sensibel und mit Feingefühl mit den Menschen umgangen werden.

Denn: Hinter einer „harten“ Schale verbirgt sich oft ein weicher Kern.

Übergewichtige Menschen schämen sich oft wegen ihrem Körper und könne sich schwer anderen anvertrauen. Da ist Vertrauen, Akzeptanz und Feingefühl, vor allem aber sind die Grenzen eines jeden Menschen zu respektieren und einzuhalten. Wenn bestimmte Körperregionen nicht berührt werden wollen, werden sie selbstverständlich ausgelassen. Auf Intimsphäre und Wärmeschutz ist zu achten.

Ist das „Eis“ einmal gebrochen und das Vertrauen aufgebaut, hat man oft einen treuen Stammkunden, der lange Zeit immer wieder zur Massage kommt.

Mir persönlich ist es wichtig, dass jeder Mensch egal ob er groß oder klein sowie dick und dünn ist, die Welt der Entspannung mit einem Gefühl des Vertrauens und Geborgenheit ohne verurteilt zu werden, in Anspruch nehmen kann.

Es gibt viele Ursachen, die durch eine Massage gelindert werden können, wie beispielsweise der Stress, der auch unter anderem mitverantwortlich für das Übergewicht ist.

Damit erst gar keine Komplikationen und Langzeitschäden durch das Übergewicht entstehen können, ist es wichtig so früh wie möglich zu handeln und bei Erkennen der Problematik präventiv = vorbeugend (z.B. durch informative Gespräche) gegenzusteuern und den bisher gewohnten Lebensstil zu verändern. Der Wille und die aktive Mitarbeit der Betroffenen ist Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit.

In dieser Hausarbeit erfahren Sie wie meine tägliche Arbeit mit dem Schwerpunkt **„Begleitende und unterstützende Gesundheitsmethoden bei Adipositas“** aussieht.

Unter anderem gehe ich auf die Ursachen, Symptome, Komplikationen und mögliche Langzeitschäden bei Adipositas ein, sowie auf die gezielten Angebote wie z.B.

- **Ernährungsumstellung**
- **Entspannungsmethoden**
- **Massagen**
- **Bewegungsangebote**
- **Motivationscoaching**
- **aktive Rückenschule**

Außerdem werde ich Ihnen auf den folgenden Seiten etwas über Selbsthilfegruppen, Kooperationspartner, sowie die Magen – OP als letzte Chance zur Gewichtsreduktion berichten.

Zur Unterstützung und Belegung meiner Aussagen habe ich mir Informationsmaterial unter anderem von Kolster, Eva Lückerath hinzugezogen. Die Angaben finden Sie im gesonderten Teil der Hausarbeit. (Siehe Inhaltsverzeichnis)

Auf einzelne Entspannungsmethoden wie z.B. Tai Chi, Qi Gong, Pilates, Yoga, Autogenes Training, PMR etc. gehe ich nicht ein. Auch nicht auf die einzelnen Bewegungsangebote wie z.B. Nordic-Walking, Aqua - Fitness etc. da es nicht mein Angebotsschwerpunkt ist und die Anwendungen in der Hausarbeit den Rahmen sprengen würden.

Mein Arbeitsalltag

Hier möchte ich mich und meine Arbeitsweise gerne vorstellen.

Mein Name ist Sandra Langendorf, ich bin am 30. November 1979 in Hagen – Boele geboren, lebe mit meinen beiden Kindern (Levin geb. 2003 und Chiara geb. 2005), einem Hund und zwei Katzen in dem kleinen gemütlichen Ort in Herdecke.

Mein beruflicher Werdegang war sehr lehrreich und sehr abwechslungsreich.

1999 – 2002	machte ich eine Ausbildung im herdecker Gemeinschaftskrankenhaus zur Kranken- und Gesundheitspflegerin.
2008 - 2010	absolvierte ich eine Weiterbildung zur psychologischen Beraterin in der Fachschule Sanara in Dortmund. Geplant ist im März 2016 die Überprüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt in Dortmund
2012 – 2014	absolvierte ich erfolgreich die Weiterbildung zum Wellness - Trainer in der Paracelsus Heilpraktiker Schule in Dortmund
Seit 02.2015	Selbstständig als Kleinunternehmerin mit meiner Kollegin Petra G. in einer eigenen Praxis in Hagen/Westfalen → Existenzgründung als Vitalis – Body – Balance

Die Praxis von meiner Kollegin und mir befindet sich in der **Bredelle 44 in 58097 Hagen** auf der Tennisanlage von TC Rot – Weiß Hagen.

Räumlichkeiten/Arbeitsumfeld

- **Die obere Etage ist ca. 74 qm groß und befindet sich ebenerdig**
- **Die untere Etage hat dieselbe Größe. Dort sind es weniger Räume, diese sind etwas größer**

Raumaufteilung der oberen Etage:	Raumaufteilung der Keller Etage:
→ 2 Behandlungsräumen	→ 1 Behandlungsraum
→ 1 Gäste WC	→ 1 Entspannungsraum
→ 1 Gemeinschaftsküche	→ 1 Wasch-/ Nass - Raum
→ 1 Warte-/Büroraum	

Vor der Praxis gibt es

- **2 Kundenparkplätze** die kostenlos zur Verfügung stehen
- einen großen **Sinnes - Garten mit Heilpflanzen**
- eine **Terrasse** zum Verweilen

Auf der Tennisanlage (neben unserem Bungalow) schließt direkt das Clubhaus mit der Gastronomie an, in dem es weitere Räumlichkeiten gibt, die von uns genutzt werden.

- Duschkabinen für Männer + Frauen	- 1 Seminarraum
- 1 Kurs-/Bewegungsraum für Kurse	- 1 Kraft-/Fitnessraum

Die zusammengefasste Übersicht meiner Leistungsangebote:

→ klassische Massagen → Wellnessmassagen → Fangopackungen	→ Psychologische Beratung → Motivationscoaching → Kommunikationstraining
→ Rückenschule	→ Ernährungsberatung
→ medizinisches Tapen	→ Entspannungsmethoden
→ Alle Massagen werden präventiv angeboten + durchgeführt → Hausbesuche können gegen Aufpreis vereinbart werden → Verkauf von Geschenkgutscheine	

Die Leistungen im Detail

Wellness – Massagen	Ayurveda Massagen
- klassisch medizinische Massagen	- Abhyanga = Ayurveda Ganzkörpermassage
- Aroma – Öl Massagen	- Padabhyanga = Fuß-/Beinmassage
- Massage an den Reflexzonen der Füße	- Upanahasveda = kräftige durchknetende Rückenmassage
- Fango Packung mit Meeresalgen	- Garshan = Seidenhandschuhmassage
- kosmetische Lymphdrainage - Salz – Öl Peeling - Honig – Massage	- Jambira Pinda Sveda = Stempelmassage mit warmen Ölen + → frischen Kräutern = beruhigend + reinigend → Zitronen & Kokos = belebend + entgiftend

Entspannungsmethoden

Folgende Entspannungsmethoden biete ich an:

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------------|
| → Autogenes Training | → Progressive Muskelentspannung |
| → Meditation | → Phantasiereisen/ Duftreisen |
| → Klangmassagen | |

Einzel-/ Gruppensitzungen	Einzelsitzung	Gruppensitzung
Teilnehmeranzahl:	1 Teilnehmer	Max. 6 Teilnehmer
Dauer des Sitzung:	8 x 60 min.	Individuell buchbar
Häufigkeit:	1x pro Woche	1x pro Woche
Kosten:	90,00 €	60 min. für 45€
Ort der Sitzungen:	Praxis	Kurs-/ Bewegungsraum

Rückenschule „Rücken aktiv“

Teilnehmerzahl:	Max. 6 Teilnehmer/innen
Dauer des Kurses:	8 Wochen 8 x 60 min.
Häufigkeit:	1x pro Woche
Kosten:	90,00€
Kursleitung:	Sandra Langendorf
Ort des Kurses:	Kurs-/Bewegungsraum Adresse: TC Rot – Weiß Hagen Bredelle 44 58097 Hagen

Ernährungsberatung

Ernährungsberatungsangebote:

- **präventive Ernährungsberatung**
- **ausführliches Erstgespräch** (dient zur Identifizierung des Übergewichtes)
- **Ernährungsanamnese** (individuelle Krankheits-, Gewichts- und Diätvorgeschichte)
- **Ernährungsprotokoll** (erkennen der bisherigen Ernährungsweise + Alltagsstrukturen)
dadurch können die Empfehlungen an den Tagesablauf, der Lebensmittelvorliebe, sowie die berufliche und familiäre Situation berücksichtigt werden.

Mögliche Themen für Einzelberatung:

- **Selbstbeobachtung und Reflexion anhand von Protokollen**
- **Mahlzeitenmanagement**
- **Vereinbarung von kleinen Zielen und Motivation**
- **Vermittlung von Ernährungswissen** (z.B. Ernährungspyramide, Portionsgrößen, die Hauptnährstoffe, Ballaststoffe, die Wirkung der Kohlenhydrate auf den Blutzucker)
- **Ernährungsumstellung unter Berücksichtigung des Säure – Basen Haushalts**
- **Emotionaler versus physiologischer Hunger**
- **Stärkung der Wahrnehmung von Hunger und Sättigung**
- **Umgang mit Stresssituationen**
- **Darmsanierung**
- **natürlicher (Wieder-) Aufbau der Darmflora mit Pro- und Präbiotika**

Ernährungsberatung folgenden Schwerpunkten

- bei Adipositas
- bei Hypertonie
- bei Lipidämie
- bei Diabetes mellitus
- Ernährungsanalyse
- erstellen von Ernährungsplänen
- Motivationscoaching
- Vorträge/Workshops

Psychologische Beratung

Psychologische Beratungsangebote

- Motivationstraining
- Konfliktberatung
- tiefenpsychologisch fundiertes Hintergrundwissen + verhaltenstherapeutische Vorgehensweise z.b. das Überprüfen und Verändern der eigenen Glaubenssätze
- das Erlernen neuer Denk- / und Verhaltensweisen
- Einzel- und Gruppensitzungen
- Vorträge/Workshops
- Soziales Kompetenztraining
- Kommunikationstraining nach (Dr. Gordon)
- Stressmanagement/ Burnout Beratung

So arbeite ich

- klientenzentriert, lösungs- und zukunftsorientiert mit dem Schwerpunkt begleitende und unterstützende Gesundheitsmethoden bei Adipositas.
- Da mir Empathie, Wertschätzung, Wertfreiheit und respektvoller Umgang miteinander sehr wichtig ist, begegne ich jeden Menschen privat, sowie auch bei meiner Arbeit so.
- Die Schweigepflicht habe ich mir freiwillig auferlegt und trage nichts, was mir in den Sitzungen anvertraut wurde nach „außen“.

Meine Angebote für übergewichtige Menschen

Zur Zeit biete ich speziell für übergewichtige Menschen folgende Angebote an:

Vorträge und Workshops:

1. Vortrag Entspannung → „Stress vs. Entspannung im Alltag/Stress(fr-) esser?“
2. Vortrag Entspannung → „Welche Entspannungsmethoden gibt es?“
3. Vortrag Ernährung → „Gesunde Ernährungsumstellung im Alltag.“
4. Workshop Motivation → „Was ist mein Ziel? Wie komme ich dahin?“
5. „Starter – Paket“ → 1x Massage + Motivationsseminar

Das Motivationstraining findet im **Seminarraum** auf der Tennisanlage statt.

Außerdem biete ich alle oben aufgeführte Massagen an.

Dafür habe ich extra eine Massageliege anfertigen lassen,. Sie wurde aus stabilem Material hergestellt und hat die Maße 200 x 90 cm. Sie kann ein Gewicht von bis zu 500 KG problemlos aushalten. Ihr Eigengewicht beträgt ca. 80 Kg. Die Auflage ist ca. 10 cm dick und höhenverstellbar.



Das ist meine angefertigte Liege

Das Feedback meiner Klienten ist bis jetzt durchweg positiv. Sie sagen, dass sie sich sehr Wohl auf der Liege fühlen und ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen haben. Sie können sich gut auf die Massage einlassen und dadurch leichter entspannen.

Es kommen auch Sportler und schlanke Menschen zu mir, wie z.B. die Tennisspieler aus dem Tennisverein. Für sie muß ich aufgrund ihrer schlankeren Körper eine andere Höhe einstellen um rüchenschonend arbeiten zu können.

Massagen wirken positiv auf vielen verschiedenen Ebenen!

Ich werde in diesem Abschnitt/Kapitel genauer auf die Funktionen und Wirkung der Massagen eingehen.

Reise in die Vergangenheit

Die Massage ist wahrscheinlich die älteste Heilkunst der Erde und gilt auch als Urform der Behandlung verschiedenster Erkrankungen. Die meisten alten Kulturen praktizierten ihre eigene Art von Massage: ab 500 v. Chr. beschrieben Griechen, Japaner, Ägypter, Perser, Römer und andere alte Völker massage- ähnliche Techniken, die oft in ritueller Form und meist in Kombination mit Ölen und Kräutern stattfanden.*

* [Kolster, Massage, S. 2.](#)

Durch die fachkompetenten Berührungen, die mit den gezielten Massagegriffen und den individuell ausgewählten Ölen angewendet werden, können Gefühle von **Nähe, Wärme, Vertrauen und Geborgenheit** entstehen. Diese Gefühle kennen und verbinden die meisten Menschen unbewusst mit ihrer Säuglingszeit. Doch viele Menschen, die an Adipositas leiden, haben sie nicht kennengelernt und sehnen sich sehr oft unbewusst danach.

Ich persönlich finde es wichtig und auch schön, das es über eine Massage möglich ist den „leeren Gefühlstopf“ wieder aufzufüllen. Dadurch ist es möglich sich selber wieder ein bisschen mehr zu spüren, anzunehmen und Lieben lernen zu können.

Wissenswertes

Die Haut

Aufbau und Funktion der Haut

- Die Haut ist unser größtes Organ, welches auch als Kontaktorgan bezeichnet wird.
- Sie besteht aus vielen Poren und 3 aufeinanderliegenden Hautschichten.

Die Haut besteht aus 3 Hautschichten:

- **Epidermis, Dermis und Hypodermis** → **Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut**
- **Das Lymphsystem ist ein eigenständige System, welches die überflüssigen „Abfallprodukte/Schlacken“, die vom Körper nicht mehr verwendet werden, über die Lymphflüssigkeit durch die Lymphbahnen abtransportieren und dadurch den Körper entlasten.**

Funktion der Haut

- **Schutzfunktion: Schutz des Körperinneren**
 - **Schutz vor mechanischen Einflüssen wie UV Strahlung, Kälte, Wärme, Verdunstung und dem Eindringen von Bakterien, Viren und Pilze**
 - **Die Haut ist die „Grenzschicht“ zwischen dem Körperinneren und dem - äußeren**
 - **In Abhängigkeit vom zentralen Nervensystem kontrolliert und reguliert die Haut die Körpertemperatur**
 - **fungiert als Sinnesorgan durch die Rezeptoren und den freien Nervenendigungen**
- * Kolster, [Massage](#), S.5

Wie wirkt eine Massage?

Jeder Mensch erlebt und empfindet eine Massage anders. Somit führe ich hier die meist geäußerten Antworten auf, die ich als Feedback von meinen Klienten erhalten habe.

- **beruhigend** → **belebend**
- **Verminderung des Muskeltonus** → **Verbesserung des Allgemeinzustandes**
- **Verminderung von Angstgefühlen** → **Stabilisierung des Immunsystem**
- **Abbau von Ödemen** → **Durchblutungsfördernd in der Muskulatur**

Welche Massagegriffe/- techniken gibt es?

In der **klassischen Massage**, die auch „**schwedische Massage**“ bezeichnet wird, gibt es diese **Grundkategorien**:

- **Effleurage = Streichungen**
- **Pétrissage = Knetungen**
- **Friktionen = Reibungen/ Zirkelungen**
- **Tapotements = Hackungen, Klatschungen und Klopfungen**

Bei den Wellness – Massagen werden überwiegend die Streichungen angewendet. Diese werden mit Öl, ohne Druck und langsam immer wiederholenden großflächigen Bewegungen durchgeführt.

Ayurveda Massagen und ihre Doshas

Die **ayurvedischen** Massagen werden mit angewärmten Kräuterölen durchgeführt, diese wirken entgiftend und fördern den Abtransport der „Abfallprodukte“.

- Die Kräuteröle werden je nach Konstitutionstypen hergestellt und angewendet.
- Die Konstitutionstypen heißen im ayurvedischen: → Doshas

Sie werden in 3 Konstitutionstypen unterteilt.

- Vata, Pitta und Kapha

Diese 3 Doshas haben typische (Erkennungs-) Merkmale.

Vata	Pitta	Kapha
Das Bewegungsprinzip Raum + Luft	Der Stoffwechselprinzip Feuer und wenig Wasser	Das Strukturprinzip Wasser und Erde
Wachheit	Emotionen	Ruhe und Stabilität
Begeisterungsfähig, agil, hat oft kalte Hände + Füße, Kommunikation, kreativ	Gut organisiert und systematisch, Scharfsinn, Energie	Große körperliche Stärke +Ausdauer, Zuverlässigkeit Ausgeglichenheit
Phantasievoll	Guter Redner	Ausgeprägter Familiensinn
Gutes Kurzzeitgedächtnis, schnelle Auffassungsgabe, interessiert, Neigung zu Kummer + Sorgen	Mag keine Hitze, Wut, leicht erregbar, Zornesausbrüche, das Haar ergraut schnell	Neigt zu Übergewicht, fettiger Haut, schwitzt schnell, ist schwer aus der Ruhe zu bringen, Mitgefühl
Mag kein kaltes Wasser gesprächig, kann schlecht auswendig lernen, neugierig	Starker Intellekt, hat oft Sommersprossen und Muttermale	langer, tiefer Schlaf, neigt zu Trägheit und Bequemlichkeit

Um den richtigen Konstitutionstypen herauszufinden, werden vor der Massage von dem Masseur gezielte Fragen gestellt. Dadurch kann das Doshas fördernde Kräuteröl ausgewählt und angewendet werden.

Ätherische Öle, ihre Wirkung und Anwendungen

Ätherische Öle	Anwendung	Wirkung
Lavendel	Akne, Neurodermitis, bei Schlafstörungen,	beruhigend, schmerzlindernd, Keimtötend
Zitrone	Stempelmassage Aroma – Öl Massage kosmetische Lymphdrainage	Aktivierend, adstringierend, kühlend, entwässernd, stimmungsaufhellend, Konzentrationsfördernd
Pfefferminze	Kopf – und Fußmassage	wirkt entkrampfend auf den Darm, lindert Kopfschmerzen, kühlend
Rosmarin	Fußbad, Sportmassagen, aktivierende Massage	Aktivierend, wärmend, erhöht den Blutdruck Vorsicht bei Hypertonie Epileptikern + Schwangeren
Orange	Aroma - Öl Massagen Hot - Stone	Stimmungsaufhellend, entkrampfend leicht adstringierend, appetitanregend
Lemon Gras	Kräuterstempel - Massage Aroma – Öl Massage	Zusammenziehend, kühlend, antibakteriell, erfrischend

Diese Produkte, verwende ich zusätzlich in meinem Alltag, die genau wie die ätherischen Öle, ihre Wirkung über die Haut entfalten und alle Sinne ansprechen.

Bio Honig	Honig Massage	reinigend, wärmend, pflegt die Haut, wirkt antibakteriell
Basisches-/ Meersalz	Salz – Öl Peeling	Reinigt und pflegt die Haut, regt die Durchblutung an
Mineralien von den Meeresalgen	Fango Packung	Wärme Anwendung, pflegende und reinigende Wirkung
Bio Zitronen und Kokosraspeln	Stempelmassage	Wirkt entgiftend und entschlackend

Ablauf einer Massageanwendung

Vorbereitung

Beispiel → Terminvereinbarung am Telefon

→ Von mir werden gezielte Fragen gestellt, die für die Anwendung wichtig zu wissen und zu berücksichtigen sind.

Welche Beschwerden liegen aktuell vor?

→ Ist es etwas akutes und muß vom Arzt vorher abgeklärt werden?

→ Fand eine OP innerhalb der letzten 6 Monate statt?

→ Welche Massage wird gewünscht? → Ein Termin wird ausgemacht

Ablauf vor Ort (Kurzversion)

- 1. Der Massageraum wird vorbereitet**
- 2. Massageliege wird für die gewünschte Anwendung vorbereitet**
- 3. Das Massageöl wird für die Anwendung vorgewärmt**
- 4. Der Raum wird erst gelüftet und dann geheizt**
- 5. Anschließend Sorge ich für ein sanftes Licht und verdunkle das Fenster**
- 6. Je nach Anwendung stelle ich leise die Musik an**
- 7. Getränke (stilles Wasser oder Tee wird vorbereitet)**

Empfang des Klienten (ausführliche Version)

- **Der Klient wird persönlich in Empfang genommen und begrüßt**
- **Ich führe ihn durch die Räume und erkläre ihm wo sich was befindet (wichtig WC)**
- **Ich nehme ihm wenn gewünscht, die Jacke ab und frage nach, ob er etwas trinken möchte.**
- **Zuerst führe ich ein Gespräch im Büro und gehe mit ihm den selbsterstellten Anamnesebogen durch. Dort werden die Stammdaten und gezielte Fragen zur individuellen Befindlichkeit gestellt.**

- **Anschließend erkläre ich ihm den Vorgang der Anwendung und weise darauf hin, das der Körper nach der Massage Reaktionen zeigen kann. Unter anderem z.B. vermehrtes Wasserlassen oder Kopfschmerzen auftreten können. Wenn dem Klienten im Tagesverlauf nach der Anwendung etwas Besorgnis erregend vorkommt, so kann er mich kontaktieren.**
- **Dann begleite ich den Klienten ins Massagezimmer und zeige ihm, wo er sich ausziehen und sich dann auf die Liege legen kann (je nach Massagewahl, entweder auf den Bauch oder auf den Rücken)**
- **Ich bewahre die Intimsphäre und stelle eine „spanische Wand“ vor die Liege und verlasse in der Zeit des Auskleidens den Raum, lasse die Tür einen kleinen Spalt auf, so das der Klient sich mitteilen kann, wenn es ihm nicht gut geht.**
- **In dieser Zeit wasche ich mir die Hände und bereite mich gedanklich auf die Massage vor. Falls vorher vereinbart, hole ich in dieser Zeit das vorgewärmte Kirschkernkissen, welches sich vor der Anwendung positiv auf die Verspannungen auswirken kann. Die Wärme kann bis in die tiefliegende Muskulatur einwirken und dadurch die Verspannungen lösen.**
- **Wenn alles vorbereitet ist, gehe ich zurück ins Massagezimmer → anklopfen, eintreten, Tür ganz verschließen**
- **Klienten lagern → mit einer Knierolle, Intimsphäre durch Handtücher gewähren, zudecken → Wärmeverlust bedenken!**
- **angewärmtes Öl holen und die Massageabfolge vor den wechselnden Körperzonen (z.B. der Wechsel von den Armen zum Rücken) leise ankündigen und durchführen. Ich versuche mit einer Hand immer den Körperkontakt zu halten, das kann ein Gefühl von Vertrauen geben und dadurch beim Loslassen helfen.**
- **zu Beginn die Massage die Druckintensität erfragen und den Druck bei Gefallen belassen.**

Körperbereiche	Sinn des Fragens, was ist wichtig zu beachten
→ Gewicht	Hält die Liege das Gewicht aus?
→ Herz-Kreislauf	→ Ist ein hoher Blutdruck vorhanden?
→ Magen- Darm	→ Obstipation (= Verstopfung)
	→ wenn gewünscht, vermehrte Massagegriffe am Bauch in Uhrzeigersinn kreisende Bauchmassage

Vorerkrankungen

Diabetes mellitus → Wundheilungsstörung bedenken!

Ansteckende Krankheiten

→ z.B. Pilz in den Hautfalten

→ Hygieneschutz bedenken Aussparung dieses Hautareals

Allergien → z.B. auf Zitrusfrüchte → wegen der ätherischen Öle (z.B. Zitrone)

Medikamente

→ **Kortison** = veränderte Hautbeschaffenheit

→ **Blutverdünnungsmittel** = dann weniger Druck bei der Massage anwenden

Tabuzonen am Körper

→ Adipöse Menschen schämen sich oft wegen ihrer Figur und mögen nicht überall angefasst werden!

Im Anschluss erkläre ich dann, dass meine Arbeit präventiv ausgerichtet ist und dient dazu die Gesundheit zu erhalten aber keine Erkrankungen zu therapieren. Ich weise darauf hin, dass meine Anwendungen keinen Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Nach der Massage

Nach der Massage kann der Klient, wenn er das möchte ca. 5 min. Nachruhen oder sich in dieser Zeit anziehen. Während dessen, verlasse den Raum mit minimal geöffneter Tür und komme nach der angekündigten Zeit wieder leise in den Raum.

Wenn der Klient wieder im „Hier und Jetzt“ angekommen ist, frage ich nach dem Befinden und beobachte den Klienten → **ist der Kreislauf stabil?**

Danach frage wie die Massage empfunden wurde, rechne dann ab und vereinbare wenn erwünscht einen neuen Termin. Dann verabschiede ich den Klienten und richte den Raum für den nächsten Termin wieder her.

Nachbereitung

1. Hände waschen, Raum lüften, reinigen und beziehen der Liege...
2. Infos, Feedback und Vorgang der Massage notiere ich auf den von mir freiwillig angelegten Karteikarten. (zur rechtlichen Absicherung)
3. Fülle das Öl auf und stelle alles wieder an Ort und Stelle

Body Mass Index

Der **Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG)** zufolge, kann der BMI zur Klassifikation des Ernährungszustandes herangezogen werden

BMI Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)}}$$

Ein Beispiel:

$$\text{BMI} = 24,1$$

 $\frac{78 \text{ kg}}{1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m}}$

BMI Klassifikation des Ernährungszustandes durch den BMI (nach Hauner et. al 2007)

BMI Klassifizierung nach Hauner et. al 2007

Untergewicht	< 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Präadiposits Übergewicht (leichtes Übergewicht)	25 – 29,9
Adipositas Grad I (Übergewicht)	30 – 34,9
Adipositas Grad II (Übergewicht)	35 – 40
Adipositas Grad III (extremes Übergewicht)	> 40

* Eva Lückenrath und Sven-David Müller, Diätetik und Ernährungsberatung, S. 130

Definition Adipositas

Definition:

= **Fettsucht**

(engl.) **obesity**; Adipositas, Obesitas, Fettleibigkeit; übermäßige Vermehrung oder Bildung von Fettgewebe.

Ätiologie:

multifaktoriell

Die Fettsucht ist ein Risikofaktor für eine Reihe von Erkrankungen wie Hypertonie (Bluthochdruck), Diabetes mellitus (Blutzucker), Hyperlipidämie (erhöhte Blutfettwerte), Gicht und die damit verbundenen Gefäßerkrankungen v.a Arteriosklerose (Gefäßverkalkung)

* Pschyrembel ,258. Auflage , Verlag de Gruyter, S. 495

Adipositas steht im Zentrum der genetischen Veranlagung, einer erhöhten Energiebilanz und Fettzufuhr sowie einer verminderten körperlichen Aktivität.

Eine über das normale Maß hinausgewachsene Fettansammlung im subkutanen und in anderen Gewebe nennt man Adipositas. Sie entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Energiezufuhr und – verbrauch bei entsprechender genetischer Disposition.

* Eva Lückenrath und Sven-David Müller, Diätik und Ernährungsberatung, S. 130

Ursachen einer Adipositas

Adipositas kann mehrere aber auch „nur“ eine Ursachen zur Entstehung haben. Folgende Ursachen können Auslöser für Adipositas sein:

- Organische Ursache z.B. eine hormonelle Dysbalance wie bei einer Schilddrüsenunterfunktion	- Medikamenteneinnahme (z.B. Kortison) - falsche/einseitige Ernährung (Fertigprodukte, Ballaststoffarme Kost)
- genetische Disposition (Vererbung) - Psychisch labile Verfassung	- Bewegungsmangel
- Sozial schwaches Umfeld	- Stress

Beschwerden und Folgeerkrankungen bei Adipositas

Wer an Fettleibigkeit leidet, hat nicht nur mit den vielen Kilos zu kämpfen, sondern oft auch mit weiteren Begleitscheinungen, die nicht selten Langzeitfolgeschäden mit sich bringen.

Unter anderem können zu dem Übergewicht zusätzlich auftreten:

Psychisch	Körperlich
- Vielfältige seelische Probleme von Minderwertigkeitskomplexen bis Depression	- Kurzatmigkeit, Atemnot, Schlafapnoe (Atemstillstand) - starkes Schwitzen
- Isolation und sozialer Rückzug	- Obstipation (Verstopfung)
- Geringere Belastbarkeit und schnelle Ermüdung	- Rücken- und Gelenkbeschwerden frühzeitiger Gelenkverschleiß (Arthrose)
- schlechte Körperwahrnehmung	- Hohe Blutzuckerwerte
- Unterdrückung eigener negativer Gefühle	- Hoher Blutdruck (Hypertonie) - Hohe Blutfettwerte
- Stress - Suizidale Gedanken	- Arteriosklerose

Metabolisches Syndrom

Von einem **metabolischem Syndrom** sprechen die Mediziner, wenn alle 3 Faktoren wie **Hypertonie, Diabetes mellitus Typ II und Hyperlipidämie** zusammen auftreten.

→ **Das metabolische Syndrom wird auch das „tödliche Quartett“ genannt.**

Diese ungünstige Kombination verdreifacht das Risiko für **Arterienverkalkung** (Arteriosklerose) und deren Folgen (z.B. **Herzinfarkt**). Um dieses Risiko zu minimieren oder gar ganz zu verhindern können vorbeugend Maßnahmen angewendet werden.

Was kann ich gegen Adipositas tun?

Wer gesund abnehmen und das erreichte Gewicht dauerhaft halten will, muss in aller Regel seine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten konsequent umstellen.

Entscheidend ist, dass der Organismus nicht mehr Energie bekommt, als er verbraucht.

Die drei Grundpfeiler der Adipositas-Prävention/- Therapie sind:

- **Ernährungsberatung, Kalorienreduktion (z.B. Reduktionsdiät)**
- **Verhaltenstherapie** (Neu erlernen von Hunger und Sättigung, Stressabbau etc.)
- **Bewegung (regelmäßiges körperliches gelenkschonendes Training)**

Stress und Entspannungsmethoden

Definition:

Was ist Stress?

Viele Autoren haben seither versucht, **Stress zu definieren.**

Man ist sich heute weitgehend einig, immer dann von Stress zu sprechen, *

wenn ein Individuum mit Ereignissen/Situationen konfrontiert wird, die es belasten und sein subjektives körperliches oder seelisches Wohlbefinden beeinträchtigen. (Atkinson et. al)

*Christian Mörsch, Skript Stressmanagement und aktive Entspannung I von der Awela – Akademie für Lebensqualität und Gesundheitsförderung, Lehrbrief I, S. 13ff

Es gibt zwei unterschiedliche Formen von Stress.

→ **Eu-Stress** und **Dis-Stress**

→ **Eustress** bedeutet **positiver Stress**, wie z.B. **Vorfreude und Aufregung**

→ **Dis-Stress** bedeutet **negativer Stress**, wie z.B. **Überforderung, Schnelligkeit, Reiz - Informationsüberflutung und/oder Hetze.**

Stress wird von jedem Menschen **individuell** wahrgenommen, je nachdem welche **Bewältigungsstrategien** ein Mensch in seinem Leben gelernt hat.

„Laut der WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist Stress die größte Gesundheitsgefahr im 21. Jahrhundert, da Stress einen ursächlichen Zusammenhang mit den sogenannten „**Zivilisationskrankheiten**“ wie **Gicht, Bluthochdruck, Herz- und Gefäßkrankheiten** hat.“

[*Barbara Haisermann, Skript Entspannungsmethoden](#)

Wir besitzen zwei wichtige Nerven in unserem Nervensystem, die funktionell entgegengesetzt wirken. Sie sind Gegenspieler (Antagonisten)

Man unterscheidet zwischen dem sogenannten **zerebrospinalen Nervensystem** und dem **vegetativen (oder autonomen) Nervensystem**.

Zum **zerebrospinalen** Nervensystem gehören u.a.

→ **Gehirn und Rückenmark**

Zum **vegetativen Nervensystem** gehören:

→ **Herz, Magen, Darm, Drüsen, Bronchien, Gefäßmuskulatur etc.)**

Die Hauptaufgabe des vegetativen Nervensystems ist, dafür zu sorgen, dass unser Körper immer wieder in einen Zustand des physiologischen Gleichgewichts zurückkehrt.

Aufgaben des Sympatikus und des Parasympatikus	
Sympatikus → der aktivierende Nerv	Parasympatikus → der beruhigende Nerv
- erhöht den Blutdruck	- senkt den Blutdruck
- aktiviert den Herzschlag	- verlangsamt den Herzschlag
- sorgt für die Anspannung von Muskeln	- sorgt für die Entspannung des Körpers
- stellt die Bronchien weit um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können	- verlangsamt und reduziert die Häufigkeit der Atmung

Stressoren

Situationen, die einen negativ empfunden Spannungszustand auslösen, werden **Stressoren** genannt.

Die physiologische Reaktion auf Belastungs- und Gefahrensituationen läuft immer in der gleichen Weise ab, und zwar nicht nur beim Menschen, sondern auch bei den höher entwickelten Tieren.*

* Christian Mörsch, Stressmanagement und aktive Entspannung I von der Awela – Akademie für Lebensqualität und Gesundheitsförderung, S. 14

Der Körper wird bei Stress in einen physischen Alarmzustand versetzt.

Typische **Stressoren** der heutigen Zeit für speziell adipöse Menschen betreffend sind:

Stressoren am Arbeitsplatz

<ul style="list-style-type: none"> - Überforderung und Zeitdruck - Versagen in Leistungssituationen - mangelnde Anerkennung der Leistung 	<ul style="list-style-type: none"> - Probleme mit den Kollegen/Mobbing - Erwartung hoher (auch mobiler) Flexibilität - Angst vor Entlassung oder Unsicherheit
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Private Stressoren

- finanzielle Belastungen
- eigene Krankheiten oder die Pflege von kranken Angehörigen
- Scheidung
- räumliche Enge
- Verlust nahestehender Menschen
- Zwischenmenschliche Konflikte in der Familie (z.B. durch die Auflösung traditioneller Rollenmodelle)
- Gedankliche Beschäftigung mit vergangen negativen Ereignissen

Zivilisations - Stressoren

- Lärm
- Verkehrsstress
- Menschendichte
- Informationsüberflutung durch die Medien (z.B. Berichte über Mord, Totschlag und Krieg aus jedem entlegenen Winkel der Welt)

Oftmals treten die oben genannten Stressoren angehäuft in Kombination auf. Unser Körper ist in Stresssituationen durch den Sympatikus auf Kämpfen oder Flüchten eingestellt, doch das tun wir in der heutigen Zeit nicht mehr und in unserem Körper befindet sich ein Überschuss an Stresshormonen (Noradrenalin und Adrenalin), die nicht abgebaut werden können. Wenn wir nun einen längeren Zeitraum Stress haben, können sich Langzeitschäden entwickeln.

Um die überschüssigen Stresshormone abzubauen bzw. unseren Körper das zu geben, worauf er in Stresssituationen eingestellt ist, wäre anstelle kämpfen oder flüchten auch Sport machen eine gute Alternative. z.B. durch den Wald oder um den See zu joggen. Unser Körper kann **nicht** unterscheiden, ob wir flüchten oder joggen. Die Stresshormone hat er ja zuvor schon zuvor freigesetzt und ist jetzt zu Höchstleistungen aufgelegt. Warum also diesen Zustand nicht für sich positiv für nutzen?

Die langfristigen Folgeschäden von Dauerstress

Herz-Kreislauf-System

- **Bluthochdruck** → **Arterienverkalkung**
- **Herzbeschwerden** → **Herzinfarkt**
- **erhöhte Blutfett- und Blutgerinnungswerte**
- **Thrombose und Embolie Gefahr**

Zusätzliche Risikofaktoren, die eine **Thrombose + Embolie** begünstigen:

- **hoher Nikotinkonsum**
- **Alkoholkonsum**
- **ungesundes Essen**
- **wenig Bewegung**

Verdauungsorgane

Stresskrankheiten	Langfristige Folgen
→ Übelkeit	→ Magenschleimhautentzündung
→ Durchfall	→ Magen- und Dünndarmgeschwüre
→ Verstopfung	

Bewegungs- und Gefäßmuskulatur

(wegen der permanenten Anspannung)

- **Rheumaartige Muskelschmerzen vor allem im**
 - **Nacken, Schulter und Rückenbereich**
- **unkontrollierte Muskelzuckungen**

Gehirn

Durch Gefäßverengung

- **Migräneanfälle**
- häufig wiederkehrende **Spannungskopfschmerzen**

Haut

- **Akneartige Entzündungen**
- **Rötungen**
- **Schuppenflechte**
- **allergische Hautreaktionen**
- **Allergien/Heuschnupfen (durch schwaches Immunsystem)**

Entspannungsmethoden:

Wenn ich an Entspannung denke, so kommt mir gleichzeitig auch die Anspannung in den Sinn. Beide Zustände (Ent-/ Anspannung) sind Gegenspieler, die idealerweise im regelmäßigen Wechseln gelebt werden.

„Um ein gesundes Leben führen zu können, müssen Körper und Seele im Gleichgewicht sein. Gleichgewicht bedeutet dabei, das rechte Maß zwischen Anspannung und Entspannung zwischen Aktivität und Erholung zu finden“.*

*Barbara Haisermann, Zitat vom Skript Entspannungsmethoden, S. 65

Es gibt zwei unterschiedliche Formen von Entspannungsmethoden

→ Die **aktive** und die **passive** Entspannungsmethode

Die aktive Entspannungsmethode	Die passive Entspannungsmethode
→ wir sind selber aktiv	→ wir „ lassen “ uns entspannen
Aktive Entspannungsmethoden:	Passive Entspannungsmethoden:
- Autogenes Training (AT)	- Aroma - Massagen
- Progressive Muskelentspannung (PMR)	- Klangmassagen
- Qi Gong	- Chakren Massage

Als **Wellness-Trainerin** dürfen die Entspannungsmethoden **nur präventiv** angeboten und angewendet werden.

Kooperationspartner

Meine Kooperationspartner sind das Adipositas Netzwerk Hagen mit seinen vielen Selbsthilfegruppen, sowie auch der Tennisclub Rot - Weiß Hagen .

Adipositas Netzwerk Hagen



TC Rot – Weiß Hagen



Ich arbeite in Kooperation mit dem **Adipositas Netzwerk Hagen (ANH)** zusammen. Mein Ansprechpartner ist der Gründer der Selbsthilfegruppen → **Herr Christian Fricke**. Er war und ist immer wieder in den Medien zu sehen. Christian Fricke hat selber mal über 200 KG gewogen und hat mit Hilfe einer Magen - OP über 90 KG abgenommen. Seit März 2015 bin ich im Vorstand beim Tennisclub Rot - Weiß Hagen tätig und habe dort den Bereich der Projektarbeit. Das heißt, ich kümmere mich um die Organisation der anstehenden Projekte/Veranstaltungen. Zusätzlich habe ich den Aufgabenbereich für „Kraft- und Fitnessraum“ übernommen. Dort organisiere, plane und gestalte ich die Kurse.

Zukunftspläne mit dem TC Rot – Weiß Hagen

Vor ca. einem Jahr entstand die Idee, ein Projekt auf die Beine zu stellen, welches alle Kinder in dem Verein integriert. Mitwirken können bei diesem Projekt alle, die Spaß im Umgang mit Kinder haben. Bisher haben sich dafür gemeldet, ein Orthopäde (ebenfalls Mitglied des Vereins), die Tennistrainer, 2 Leute aus dem Vorstand und ich.

Projektbeschreibung

In diesem Projekt geht es darum den Kindern zwischen 3-18 Jahren mit Spaß die „richtige“ Bewegung und Verhaltensweisen im (Sport-) Alltag näher zu bringen. Als netter Nebeneffekt kann eine Gewichtsreduzierung sein, da es auch Mitglieder gibt, die etwas „molliger“ oder motorisch nicht so flink sind, wie viele andere aus dem Verein. Der Spaß an gemeinsamen Spielen, Übungen und Veranstaltungen soll im Vordergrund stehen. Dieses Projekt kann auch als Präventionsmaßnahme verstanden werden, da wir dort unter anderem, die gesunde Ernährung (Elemente aus der Ernährungsberatung), die richtige Haltung (Rückenschul - Elemente) und Bewegungsangebote integrieren. Der Beginn des Projekts ist noch nicht festgelegt, da das Konzept noch nicht ganz vollständig ist. Ich freue mich auf den Startschuss und bin gespannt, wie die Kinder unser Angebot annehmen werden.

Hier ein kleiner Überblick über die geplanten Angebote

- Wald Hindernislauf (im naheliegenden Wald, der sich sehr gut dafür eignet)
- Ballspiele **ohne** „Stop and Go´s“, da diese **nicht** gelenkschonend sind
- Konditions- und Koordinationsspiele
- Rückenschule für Kinder
- Kochkurse (gemeinsames Zubereiten der der Speisen → Eltern-Kind Aktion)
- Kindermassagen und Phantasiereisen mit Düften und Klängen
- soziales Miteinander fördern und fordern (Kommunikationstraining = respektvoller Umgang miteinander)

Angebote vom Adipositas Netzwerk Hagen

Angebote	Ort	Häufigkeit / Tag(e)	Uhrzeit
<u>Zumba light</u>	Hagen Mitte	2x pro Woche → Mo & Sa	18 – 19 Uhr
<u>Schwimmen:</u> - Delphin - Gruppe - Robben – Gruppe	Hagen Westfalenbad Wetter Wengern	1x pro Woche → So 1x pro Woche → Fr	9 – 11 Uhr ab 19.30 Uhr
<u>Wander- Gruppe</u>	Hagen Hengsteysee	1x pro Woche → So	
„Fette Party“	Hagen Mitte	1x im Monat → Sa	Ab 20 Uhr
Kleiderkammer (NEU)		Alle 14 Tage → Do	16 – 17 Uhr

Übersicht der Selbsthilfegruppen vom Adipositas Netzwerk

Ort – Uhrzeit - Rhythmus	Gruppennamen Ziel → OP	Gruppennamen Ziel → Ohne OP
Ort: beim DRK in Vorhalle - alle 14 Tage sonntags → ab 15 Uhr		→ Henry
Ort: im ev. KH Hagen – Haspe jeden 1. Mittwoch im Monat → ab 18.30 Uhr	→ Manuel	
Ort: im ev. KH Hagen - Haspe jeden 4. Mittwoch im Monat → ab 18.00 Uhr		→ Oscar
Ort: im ev. KH Hagen – Haspe jeden 2. Mittwoch im Monat Ziel → Ohne OP ab 18 Uhr Ziel → OP ab 19 Uhr	→ MOPS	→ MOPS
Ort: Iserlohn Gemeindehaus Psalm23 Treffen bei Bedarf	→ Istanbul (türkische Gruppe)	→ Istanbul
Ort: Musikschule Olpe jeden 2. Dienstag im Monat um 18 Uhr		→ Michaela

Leitlinien für Selbsthilfegruppen

Wichtige Grundsätze für ein erfolgreiches Arbeiten

- **Freiwilligkeit**
- **Verschwiegenheit**
- **Gleichberechtigung / gleiche Verantwortung**
- **Selbstbestimmung**
- **Verbindlichkeit**
- **Pünktlichkeit**
- **Kostenlosigkeit**
- **Essen und Trinken**
- **Verlassen der Gruppe**

Warum Selbsthilfe? - Möglichkeiten und Grenzen -

→ **Persönliches Wachstum:**

Prozess zunehmender Selbsterfahrung und Selbstentwicklung in einer Selbsthilfegruppe

→ **Kontakte:**

Durch regelmäßiges Treffen kann die Einsamkeit und Isolation vieler Betroffenen abgebaut werden.

→ **Entlastung:**

Ein Austausch mit Gleichgesinnten verbindet und stärkt jeden einzelnen, weil sie in diesem Rahmen ohne Hemmungen über Probleme und Sorgen reden können.

→ **Erfahrungsaustausch:**

Im Austausch mit anderen betroffenen Teilnehmern können die besonderen Schwierigkeiten, die mit der eigenen Situation verbunden sind, jedem Teilnehmer hilfreich sein. Oft hilft es die Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, Oft fällt es dann durch die Distanz zum Problem leichter umzudenken.

→ **Selbstsicherheit:**

- In dem geschützten Raum können neue Erfahrungen mit der eigenen Person gesammelt werden und im eigenen Verhalten experimentiert und eingeübt werden.
- Der bewusste Umgang mit sich selbst und mit anderen führt dazu, selbstbewusster zu werden und zunehmen wertvolle Selbstsicherheit für den Alltag zu gewinnen.

→ **Solidarität und gemeinsames Handeln:**

- Selbsthilfegruppen stärken die Solidarität untereinander. Das bringt echtes Verständnis, Trost und neuen Mut hervor.
- Gemeinsam können die Mitglieder ihre Interessen besser verfolgen und durchsetzen als allein. Z.B. gemeinsamer Gang zu Behörden oder in die Öffentlichkeit.

→ **Austausch wichtiger Informationen:**

- Durch das gesammelte Wissen und den Erfahrungsschatz der Teilnehmer können berufliche Helfer und ihre Angebote (Ärzte, Kliniken, Psychologen, Therapiemöglichkeiten) gezielter, sachkundiger und auch kritischer genutzt werden.

→ **Ermutigung:**

- Der Schritt in eine Selbsthilfegruppe bedeutet neue Wege in der Bewältigung des eigenen Lebens auszuprobieren.
- Selbsthilfegruppen machen Mut über die Notwendigkeit und die Möglichkeit der eigenen Veränderung nachzudenken anstatt darauf zu warten, dass sich die Umgebung ändert.
- In Selbsthilfegruppen entdecken Menschen einen wichtigen erfolgversprechenden Ansatzpunkt um ihre Lebenssituation zu verändern. Nämlich bei sich selbst und den eigenen eingefahrenen Verhaltensweisen zu beginnen.

→ Grenzen von Selbsthilfegruppen:

Am Anfang einer Selbsthilfegruppe läuft es oft nicht reibungslos und perfekt organisiert ab. Da dann nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, sondern geduldig sein und abwarten. Da ist Geduld gefragt, denn alles entwickelt sich mit der Zeit. Keine Selbsthilfegruppe ist wie die andere. Sie lebt von jedem einzelnen Teilnehmer und dessen Erfahrungen. Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung durch Fachleute. Die Selbsthilfegruppen sollen auch keine Leistungen im Gesundheits- und Sozialbereich einsparen helfen, die bisher von öffentlichen Trägern wahrgenommen oder finanziert wurden.

Selbsthilfegruppen dürfen nicht von professionellen Helfern als Ersatz für ihre Arbeit missverstanden und eingesetzt werden. Es kann sein, dass trotz der großen Vielfalt an Angeboten keine Gewichtsabnahme festzustellen ist. So kann eine Adipositas-Chirurgie bzw. bariatrische Chirurgie (auch metabolische Chirurgie) bei der Krankenkasse beantragt werden. Dafür müssen festgelegte Voraussetzungen erfüllt sein, auf die ich in dem nächsten Kapitel genauer eingehen werde.

Das Multi – Modale Therapiekonzept für eine Magen – OP

MMK = Multi modales Therapiekonzept

Wenn nun alles unternommen wurde um das Gewicht zu reduzieren oder auf einem gleichbleibenden Level zu halten und es klappt einfach nicht, macht sich Frust, Resignation und Hoffnungslosigkeit breit.

Der Betroffene wird phlegmatisch und zieht sich aus dem sozialen Leben mehr und mehr zurück. Zum Schluß steht er einsam und allein da, weil er in seiner völligen Resignation vergessen hat, dass Freundschaften nicht einfach so weiterlaufen, sondern auch gepflegt werden müssen .

Die Selbsthilfegruppen sind genau für solche Situationen gedacht. Sie fangen die Menschen auf, die keinen Ausweg mehr sehen und denen die Motivation fehlt die Gewichtsreduktion noch einmal zu versuchen.

Sie helfen den Betroffenen, tragen sie in schwierigen Situationen und können bei der Antragsstellung bei den Krankenkassen helfen.

Der letzte Ausweg und auch Chance gegen das Übergewicht ist die Adipositas-Chirurgie. Diese OP ist auch eine Chance sein Leben zu verlängern, denn die Begleiterscheinungen, die unter dem Punkt „metabolisches Syndrom“ aufgeführt wurden, sind Erkrankungen, die sehr häufig zum Tod führen.

Die Magen – OP wird bei den Krankenkassen beantragt.

Voraussetzungen für eine operative Maßnahme

Ein chirurgische Eingriff bei Adipositas ist keine Schönheitsoperation. Aus diesem Grund sollen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:



1. **der BMI ist > 35 mit 1 schweren Folgeerkrankung wie z.B. Diabetes mellitus Typ II, metabolisches Syndrom usw.**
2. **der BMI ist > 40**
3. **klassische Abnahmeversuche (Diäten, Kuren, Ernährungs- und Bewegungstherapie sowie Verhaltenstherapie)**
4. **Absolvierung des sog. Multimodalen Therapiekonzepts (MMK) über einen Zeitraum von 6-12 Monaten unter (haus-) ärztlicher Betreuung:**
5. **Mindestalter 18 Jahre**
6. **KEINE Erkrankung, die direkt Ursache für das Übergewicht ist (sekundäre Adipositas) wie z.B. Schilddrüsenstörung, noch nicht therapierte Essstörungen (Bulimie, Binge Eating Disorder usw.) manifestierte psychiatrische Erkrankungen (Depression, Borderline Störung usw.)**
7. **Bereitschaft zur Investition von Zeit**
8. **Einsicht in eine lebenslange Behandlungsnotwendigkeit**
9. **Risikobewusstsein (Operationsrisiko)**

Welche operativen Maßnahmen gibt es?

Das Magenband:

- Der Klassiker unter den Operationsmethoden, mit dem alles angefangen hat.
- Es ist ein von außen verstellbares Silikonband, das den Magen in zwei Teile teilt, ähnlich wie bei einer Eieruhr. Die Nahrung passiert eine Engstelle, was jedoch nur etwas langsam möglich ist. Dadurch wird weniger gegessen und dem Körper eher „ich bin satt“ signalisiert.
- Mit dem Magenband kann man im Durchschnitt 40–60 % seines Übergewichts verlieren.

Der Schlauchmagen:

- Der Magen wird operativ verkleinert und es bleibt ein kleiner Schlauch über, in den weniger Nahrung passt.
- Mit dem Schlauchmagen ist es möglich, durchschnittlich zwischen 50-70 % seines Übergewichts abzubauen.

Der Magenbypass:

- Der Magen wird operativ verkleinert . So können nur noch wenige Speisen gegessen werden und die Sättigung stellt sich schneller ein.
- Zusätzlich werden durch einen operativen Umbau des Darms Verdauungsenzyme so umgeleitet, dass weniger Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. So entsteht ein zusätzlicher Abnahmeeffekt.
- Mit dem Magenbypass ist es möglich, durchschnittlich zwischen 75-80 % seines Übergewichts abzunehmen.

Sowohl beim **Schlauchmagen** als auch beim **Magenbypass** ist es allerdings zwingend erforderlich sogenannte Nahrungsergänzungsmittel (**Eiweiß, Vitamine, Mineralien usw.**) zu sich zu nehmen. Hierzu sollte auf jeden Fall immer der betreuende Hausarzt, Chirurg oder aber auch der Apotheker befragt werden. Diese Operationen finden wenn irgend möglich minimalinvasiv (Laparoskopisch) statt, so dass man bereits nach wenigen Tagen wieder „einsatzbereit“ ist. *

*www.adipositas-selbsthilfe.info

Literaturnachweis

Seite	Literaturnachweis
10,11	Bernhard C. Kolster, Massage, 2. Auflage, Springer Medizin Verlag
16	Pschyrembel 258. Auflage, Verlag de Gruyter
17,18	Eva Lückenrath und Sven-David Müller, Diätik und Ernährungsberatung, 5. aktualisierte Auflage, Karl F. Haug Verlag
18	Pschyrembel, 258. Auflage, Verlag de Gruyter
20	Christian Mörsch, Skript Stressmanagement und aktive Entspannung I von der Awela – Akademie für Lebensqualität und Gesundheitsförderung, Lehrbrief I,
22	Barbara Haisermann, Zitat vom Skript Entspannungsmethoden
28	www.adipositas-selbsthilfe.info

Versicherungssatz

„Ich habe diese Prüfungsarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe und unter Hinzufügen der angegebenen Quellen angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensänderung veröffentlicht werden!“