

Insula

ADIPOSITAS-REHA-ZENTRUM



IM BERCHTESGADENER LAND

Diakonie 
Lebenswelt
Insula



Herzlich willkommen im Adipositas-Reha-Zentrum „Insula“

Übergewicht (Adipositas) stellt sich zunehmend als ein schwerwiegendes Gesundheitsproblem der westlichen Zivilisation dar. Ca. 25 % aller Kinder und 33% aller Jugendlichen in Deutschland sind bereits übergewichtig, während 0,5 % von ihnen unter extremem Übergewicht leiden und oft nur durch eine Langzeittherapie nachhaltig behandelt werden können.

Dem äußeren Erscheinungsbild der Adipositas liegen vielfältige Ursachen zugrunde, wie falsche Ernährungsgewohnheiten, Mangel an körperlicher Bewegung, psychosoziale Ursachen, sowie eine erbliche Veranlagung, die einen deutlich höheren Stellenwert besitzt, als noch vor wenigen Jahren angenommen.

Seelische Probleme und risikoreiche Folgeerkrankungen (vor allem Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, orthopädische Erkrankungen, nächtliche Atemregulationsstörungen) machen die Behandlung der hochgradigen Adipositas im Kindes- und Jugendlichenalter zu einem dringlichen Anliegen, vor allem, da das Risiko eines übergewichtigen Schulkindes, unbehandelt ein übergewichtiger Erwachsener zu werden bei ca. 80% liegt.



Ärztlicher Leiter: Dr. med. Wolfgang Siegfried
Stellv. ärztliche Leiterin: Dr. med. Alena Siegfried

Daher muss diese Erkrankung frühzeitig behandelt werden zumal dann noch alle Folgekrankheiten geheilt werden können.

Unser Rehazentrum in Strub/Berchtesgaden berücksichtigt in seinem Therapiekonzept die multifaktoriellen Hintergründe des Krankheitsbildes und bietet als einziges Therapiezentrum im deutschen Sprachraum eine Langzeit-Therapie über 2 bis 9 Monate für schwer übergewichtige Jugendliche ab 12 Jahre und junge Erwachsene an. Die stationäre Therapie umfasst medizinische und psychologische Betreuung, Ernährungs- und Sporttherapie, sowie Erlebnispädagogik.

Wer therapeutisch mit dem Problem Adipositas befasst ist, kennt die vielen, oft erfolglosen Versuche, Übergewicht selbst oder mit Hilfe der unterschiedlichen ambulanten und stationären Therapieangebote über 4-6 Wochen langfristig zu reduzieren. Anfänglichen Erfolgen folgt oft sehr rasch ein Rückfall in alte Ess- und Ernährungsgewohnheiten und „Gewichtsklassen“ (Yo-Yo-Effekt). **Aus den genannten Gründen ist eine Langzeittherapie bei extremer Adipositas und hoher Therapie-Motivation eine Möglichkeit, das Körpergewicht erfolgreich und dauerhaft zu reduzieren.**

Eine in 2006 an unserem Rehazentrum in Zusammenarbeit mit den Universitäten Ulm und Jena durchgeführte, hausarzt-kontrollierte Nachbeobachtung bei knapp 100 unserer Patienten konnte bei einer Rückmelderate von 79% für 55,1% der Patienten in durchschnittlich zweijähriger Beobachtung einen Langzeiterfolg* nachweisen, wobei alle fehlenden Rückmeldungen als Misserfolg gewertet wurden (siehe www.insula.de/adipositas).

*Langzeiterfolg: In der Nachbeobachtung geringerer BMI-SDS als bei Aufnahme

Inhalt

2 Vorwort

3 Diagnostik und Therapie

4 Ernährungstherapie

5 Psychologische Betreuung

6 Sporttherapie

7 Erlebnispädagogik

8 Pädagogische Betreuung

9 Allgemeine Informationen

10 Stiftung Juvenile Adipositas

11 Alle Angebote der Insula

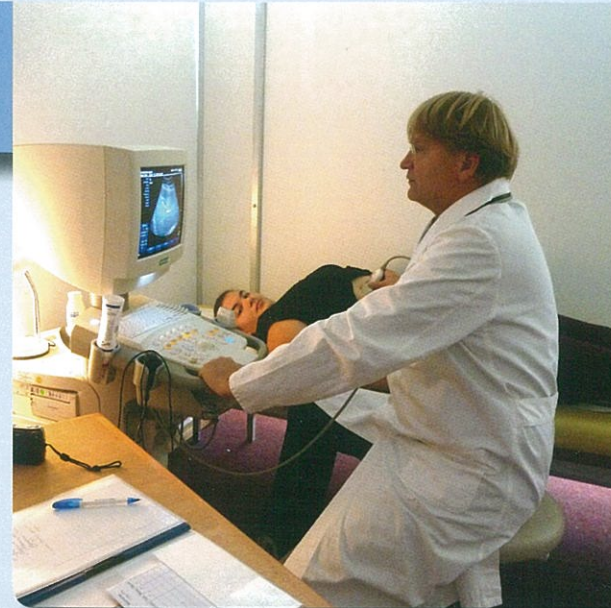
12 Anfahrtsplan/Kontaktaten

Diagnostik und Therapie

Medizinische Betreuung

Während der gesamten Langzeittherapie werden unsere Patienten durch Erzieher, Ärzte, Psychologen, Ernährungstherapeuten und Sporttherapeuten betreut. Von der ausführlichen Anamnese, der Erstellung eines körperlichen Untersuchungsbefundes mit Abklärung aller Begleit- und Folgekrankheiten, sowie der individuellen körperlichen Belastbarkeit bis zur Erstellung eines persönlichen Therapieplanes stehen folgende diagnostischen Methoden zur Verfügung:

- alle labormedizinische Untersuchungen
- Elektrokardiographie (EKG)
- Lungenfunktion
- Belastungs-EKG und Spiroergometrie
- Bestimmung des Grundumsatzes und der maximalen Sauerstoffaufnahme
- Ultraschalluntersuchung von Bauchraum, Herz und Schilddrüse, sowie bei Bedarf Messung von Intima Media und viszeralem Fett (Gefäßrisikobestimmung)
- Messung der Körperfett- und Magermasse durch Bioimpedanz-Messung (BIA)
- Screening nächtlicher Atmungsprobleme (Schlaf-Apnoe-Syndrom).
- Psychometrische Tests



Auch auf **therapeutischem Gebiet** verfügt die medizinische Abteilung über die gesamte Ausstattung einer internistischen Fachpraxis. Außerdem stehen für andere fachärztlichen Untersuchungen und Behandlungen konsiliarisch Fachärzte aller Richtungen am Ort zur Verfügung.

Das ärztliche Team ist in täglichen Sprechstunden für alle Patienten ansprechbar und überwacht von medizinischer Seite den Verlauf des Muskelaufbautrainings, der Ausdauerübungen und der kontinuierlichen Gewichtsreduktion. Im Rahmen der Gesundheitserziehung und des Nichtraucher-Trainings werden unsere Patienten fortlaufend unterrichtet.





Ernährungstherapie

Oberstes Ziel der praxisorientierten Ernährungstherapie ist es, den Patienten einen natürlichen (und oftmals neuen) Zugang zum Essen nahe zu bringen.

Therapieziele:

Über ein **verändertes Bewusstsein** soll das Ess- und Trinkverhalten der Patienten soweit modifiziert werden, dass eine kontinuierliche Gewichtsreduktion und eine langfristige Gewichtsstabilisierung möglich ist.

Während der **Therapie** werden unsere Patienten mit gesunden, frisch zubereiteten Speisen versorgt und lernen so, dass vollwertiges Essen auch ausgezeichnet schmecken kann.

Im Rahmen dieser **wünschenswerten Umstellung** des veränderungsbedürftigen Ess- & Trinkverhaltens werden täglich ca. 1700 kcal zugeführt. Unsere Ernährungsweise, bei der die Zusammenstellung das Wesentliche darstellt, hebt sich deutlich von streng einzuhaltenden Diätvorschriften ab. Diese Ernährungsform kann im Idealfall von der ganzen Familie übernommen und aus den INSULA - Kochbüchern nachgekocht werden.

Gleichzeitig wird im **theoretischen Ernährungsunterricht** Basiswissen über gesundes Essen & Trinken, Nährstoffgehalt der Lebensmittel und ihre Wirkung auf das körperliche Wohlbefinden vermittelt. Zusätzlich zum wöchentlichen Unterricht in der Kleingruppe werden individuelle Ernährungsberatungen durchgeführt.

In der **hausinternen Lehrküche** wird gezeigt, dass selbstgekochte, vollwertige und gesunde Speisen durchaus den Geschmack von Jugendlichen treffen können und so eine hervorragende Alternative zur oftmals unausgewogenen Einheitskost (Fast Food, Fertigprodukte) bieten.



Psychologische Betreuung

Die psychologischen
Hintergründe für
massives Übergewicht bei Jugendlichen sind vielgestaltig.



Bei unseren Patienten sehen wir oft **Trennungserlebnisse, Überforderung und Grenzüberschreitungen** als Ursache dafür, dass das Gefühl für die eigenen - auch körperlichen - Grenzen verloren geht, was sich auch im Essverhalten widerspiegelt.

Unsere vier **Psychologen/Psychotherapeuten** arbeiten **methodenübergreifend**, vorwiegend nach einem lösungsorientierten Ansatz. Dabei geht es weniger darum herauszufinden, was schlecht läuft und warum (problemorientiert), als vielmehr darum, was gewünscht wird und auf welche Weise. So wird gemeinsam mit den Patienten versucht, deren bereits vorhandenen Möglichkeiten und Kräfte zu erkennen und zu nutzen. Im Sinne eines größtmöglichen Therapieerfolges achten wir darauf, den Therapieplan auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Patienten individuell zuzuschneiden. In manchen Fällen kann auch ein hypnotherapeutischer Ansatz (Dr. W. Siegfried) helfen, ein suchtartiges Essverhalten zu verändern.

In diesem Zusammenhang sind die **Förderung von Eigenverantwortung** und Selbstsicherheit, die Verbesserung der Selbst- und Körperwahrnehmung und des

Umgangs mit den eigenen Grenzen wichtige Therapieziele. Im Rahmen der psychologischen Begleitung soll außerdem die Bedeutung des gestörten Essverhaltens herausgearbeitet und durch neue, zum jetzigen Zeitpunkt angemessenere Möglichkeiten der Problemlösung ersetzt werden.

Verschiedene Therapiebausteine, wie Interaktionsgruppen und Einzelgespräche. Entspannungskurse und Selbsterfahrungsgruppen, Elternseminare und - bei Bedarf - Raucherentwöhnung sollen jedem Patienten die Gelegenheit bieten, seine individuellen Therapieziele zu verwirklichen.

Eine anhaltende Gewichtsreduktion werten wir nicht nur als positives Zeichen für ein verbessertes Ernährungsbewusstsein sondern auch für eine positive Veränderung des gesamten Lebensstils. Als außerordentlich hilfreich für dessen Aufrechterhaltung wird dabei von uns eine **kontinuierliche psychologische Nachbetreuung** betrachtet, die, bestenfalls bereits vor Therapiebeginn in die Wege geleitet wurde (Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz)



Sporttherapie



Ein wesentliches langfristiges Ziel unserer Sporttherapie ist es, den Patienten über die Therapiedauer hinaus zum Sporttreiben, bzw. zu einer aktiven Lebensführung zu motivieren.

Die **Sporttherapie** unseres Hauses beinhaltet ein **regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining** über die gesamte Therapiedauer (mindestens fünf Pflicht-Sporttermine pro Woche).

In der Anfangsphase des Krafttrainings soll eine Gewöhnung an körperliche Belastung (Trainingsvorbereitung) stattfinden und parallel dazu, speziell die bei Ausdauerbelastungen beanspruchte Muskulatur gekräftigt werden. Später wird ein **Muskelaufbau** angestrebt, mit der Zielsetzung, den Ruheumsatz zu erhöhen (durch Vergrößerung der relativen Magermasse) und orthopädische Fehlstellungen (hauptsächlich im Rückenbereich) auszugleichen.

Parallel zum Krafttraining absolviert der Patient von Anfang an ein **aerobes Ausdauertraining**. Der individuellen Leistungsfähigkeit unserer Patienten wird Rechnung getragen, indem eine Differenzierung in zwei Leistungsgruppen stattfindet, die durchschnittlich in zwei bis drei Monaten durchlaufen werden. So wird eine Optimierung der Belastungsintensität

erreicht. Weiterhin findet in der Gruppe, der am Anfang der Therapie stehenden Patienten, ein regelmäßiges **Ausdauertraining im Wasser** statt, mit den Inhalten Schwimmen, Aquajogging, Wassergymnastik und Spielformen im Wasser.



Erlebnispädagogik - Lernen durch Handeln

Ziele:

- **Entwicklung von Selbstvertrauen**
- **Verantwortung für sich und andere übernehmen**
- **Integration in die Gruppe**
- **Teamfähigkeit • Konfliktfähigkeit**

Durch Einsatz von verschiedenen Aktivitäten aus dem Sport- und Freizeitbereich sowie Initiativspielen werden die Patienten zu einer Auseinandersetzung mit persönlichen und gruppenspezifischen Themen geführt. Das Bestehen von objektiv ungefährlichen „Grenzsituationen“ führt zu neuen Erfolgserlebnissen und verhilft zu einem besseren Selbstbewusstsein und einer besseren Selbstwahrnehmung. Die Angebote für Patienten finden unter Anleitung und Begleitung durch Therapeuten statt. Dadurch wird ein Transfer der gemachten Erfahrungen in das Verhalten in Alltagssituationen möglich.

Angebote:

- Wildwasser-Rafting (6 Personen Schlauchboote)
- Kanu-Touren auf ruhigem Gewässer
- Bergwanderungen
- Gruppenherausforderungen in der Halle
- Erlebniswochenende auf Selbstversorgerhütte
- Skiwanderungen
- Besuch des nahegelegenen Hochseilgarten
- Sportklettern in der Halle



Pädagogische Betreuung



Die Schwerpunkte liegen auf Gestaltung des klinischen Alltags, Hilfestellung für den Schul- bzw. Praktikumsbereich, pädagogische Hilfen im Bereich des mitmenschlichen bzw. persönlichen Umganges in der Gruppe und mit sich selbst, und der Aufarbeitung von Problemsituationen.

Die jugendlichen und jungen Erwachsenen Patienten werden in Gruppen ganztägig betreut. Da unsere Patienten fast alle zu viel Zeit mit den Medien und am PC verbringen, bis hin zur Online-Rollenspielsucht, sind ein Computerkurs (Medienmündigkeit) sowie auch die Behandlung der Mediensucht Teil unserer pädagogischen und psychologischen Betreuung.

Freizeitaktivitäten:

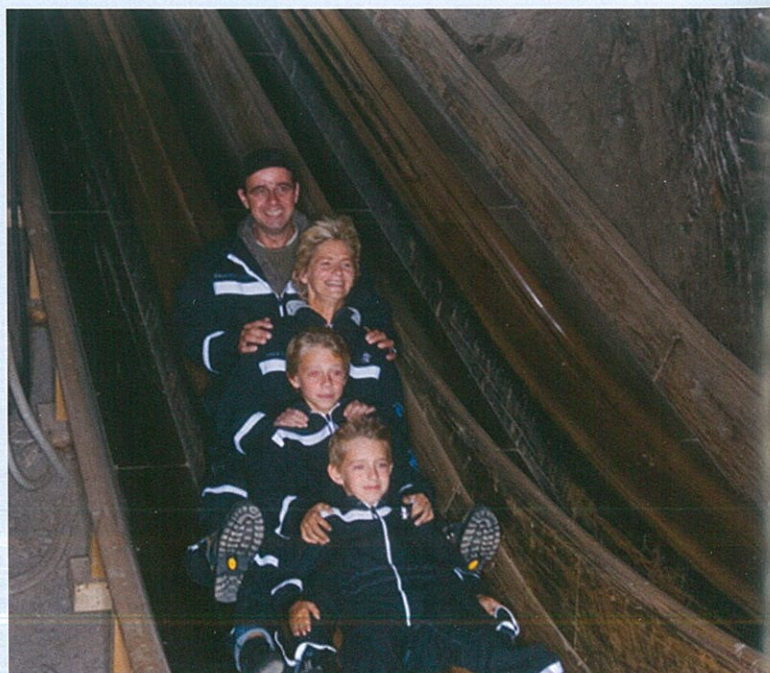
Neben unseren vielfältigen sportlichen Aktivitäten werden mit Basteln, Seidenmalerei, Puppenbau, Flugmodellbau, Internet-Treff, PC-Kurse überwiegend kreative Bereiche angeboten, die den Neigungen unserer Patienten entsprechen, möglichst einen aktiven Lebensstil fördern und oft neue Formen der aktiven Freizeitgestaltung erschließen.

Darüber hinaus lädt die alpine Umgebung von Berchtesgaden zu vielen Ausflügen, wie z.B. zum „Haus der Berge“, zum Königssee, zur Wimbachklamm, zur Almbachklamm oder zum Salzbergwerk

ein. Weitere Ziele für Wochenendausflüge sind z.B. Gut Aiderbichl (40 km), die Mozartstadt Salzburg (30 km), Rosenheim (90 km) oder München (180 km).

Im Winter lockt natürlich der Wintersport mit alpinen Abfahrten am Jenner, Götschen und auf dem Rossfeld (Skigebiete aller Schwierigkeitsgrade), eine Snowboard-Halfpipe, Snowtubing, Rodelbahn (Hirschheckblitz), verschiedene Langlaufloipen, sowie eine Eislaufhalle.

Besonderes Interesse findet auch das bekannte Erlebnisschwimmbad Watzmann-Therme in Berchtesgaden, zu dem unsere Patienten vergünstigten Zutritt erhalten und wo sie auch einen Teil des Ausdauer-Therapiesports absolvieren.



Allgemeine Informationen

Unterbringung:

Unsere Patienten sind in 2- oder 3-Bettzimmern im Patientenwohnhaus untergebracht.

Elternseminar:

Die Eltern unserer Patienten werden im Durchschnitt zwei mal pro Therapie-Aufenthalt zu unserem Zwei-Tages-Seminar als verpflichtendem Teil der Therapie eingeladen, um zu ermöglichen, dass hier erlernte, neue Verhaltensmuster unserer Patienten zu Hause erfolgreich weitergeführt werden können. Hierbei finden Einzel- und auch Gruppengespräche mit den Vertretern aller Therapiebereiche statt. Referate über unser Behandlungskonzept und über gesunde, kalorienreduzierte Nahrungszubereitung sowie die Möglichkeit zum Austausch zwischen den betroffenen Familien runden das Seminarprogramm ab.

Realitätstraining:

Bei Therapiezeiten bis 6 Monate können unsere Patienten für 6 Tage zum „Realitätstraining“ nach Hause fahren, um Erlerntes zu erproben und die gemachten Erfahrungen mit den Therapeuten zu besprechen. Bei Therapiezeiten über 6 Monaten kann das Realitätstraining ein zweites Mal durchgeführt werden.

Vertiefungstherapie:

Nach Therapieende bleiben wir mit unseren Patienten nicht zuletzt durch die hausarzt-kontrollierte Rückmeldung von Körpergröße und Gewicht im Kontakt. Wir empfehlen unseren Patienten nach ca. drei bis sechs Monaten zu Hause, eine zwei bis dreiwöchige Vertiefungstherapie durchzuführen, um in Einzel- und Gruppengesprächen zu reflektieren, was zu Hause umgesetzt werden konnte und wo es Probleme gab. Diese Kosten werden in der Regel von den Kostenträgern im Rahmen der Nachsorge übernommen, es besteht jedoch kein Anspruch.

Finanzielles:

Mit der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern besteht ein Versorgungsvertrag nach § 111 SGB V auf dessen Basis in der Regel von allen Krankenkassen die Behandlungskosten im Adipositas-Reha-Zentrum Insula übernommen werden. Auf dieser Grundlage können auch von anderen, dem Europäischen Wirtschaftsraum angehörigen Krankenkassen (Formular E112 oder S2), die Behandlungskosten übernommen werden. Ebenso ist die Behandlung für Selbstzahler und Beihilfeberechtigte möglich.

Indikationen:

Jugendliche ab 12 Jahre und junge Erwachsene mit hochgradigem Übergewicht (über 50% Übergewicht, bzw. über BMI 30 kg/m², oder oberhalb des 99,5. Perzentils) evtl. mit entsprechenden Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Hyperurikämie, Fettstoffwechselstörungen, orthopädischen Leiden, Schlaf-Apnoe-Syndrom, psychosomatischen Leiden und körperlicher Leistungs- und Koordinationsschwäche. Sprachen: Deutsch und Englisch.

Schule und berufsorientierende Praktika:

Alle wichtigen, allgemeinbildenden Schultypen sind am Ort vertreten und können von unseren Patienten besucht werden. Ebenso ist eine Beschulung in der hausinternen Schulklasse möglich um z.B. wieder einen geregelten Schulalltag zu erreichen. Daneben werden auch Praktika in den verschiedensten Berufszweigen (meist innerhalb der Insula) angeboten. An der Insula-Altenpflegeschule kann therapiebegleitend die Ausbildung zum Altenpflegehelfer absolviert werden.

Wissenschaftliche Begleitung unserer Adipositas therapie:

Prof. Dr. med. M. Wabitsch, Universitätskinderklinik Ulm, Sektion Pädiatrische Endokrinologie u. Diabetologie
Interdisziplinäre Adipositas-Ambulanz Univ. Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Ehrenpräsident der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes und Jugendalter (AGA) in der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG)

Prof. Dr. med. D. Kunze (Leitlinienbeauftragter der AGA), Kinder- und Jugendarzt, Kinderendokrinologie und -Diabetologie, Medizinische Genetik, Kratzerstr. 22, 80638 München, niedergelassen in Praxisgemeinschaft:
Endokrinologikum München, Promenadeplatz 12, 80333 München

Therapeutische Wohngruppe Insula

Am Adipositas-Rehazentrum befinden sich zwei angegliederte therapeutische Adipositas-Wohngruppen für übergewichtige Jugendliche ab 14 Jahren und junge Erwachsene, die aufgrund ihrer Adipositas von seelischer Behinderung bedroht sind und aufgrund besonderer Umstände keine ausreichende familiäre Unterstützung bei der weiteren Gewichtsstabilisierung haben. Unsere Wohngruppe berücksichtigt in ihrem Konzept die multifaktoriellen Hintergründe des Krankheitsbildes und bietet eine begleitete Form des Überganges (Verselbständigungsphase) von der stationären Adipositas Therapie in das selbständige Wohnen oder Rückkehr in die Familie an. Als wichtiges Kernziel werden eine positive Einstellung zu sich selbst und die Schaffung einer Zukunftsperspektive (z.B. Schulabschluss oder Berufsausbildung) für die Bewohner/innen angestrebt.

Stiftung Juvenile Adipositas

Die Stiftung Juvenile Adipositas am Adipositas-Zentrum Insula ist eine Tochterstiftung der Deutschen Diabetes-Stiftung (www.deutsche-diabetesstiftung.de) und hat folgende Stiftungsziele:

- Bereitstellung von Fördermitteln zur weiteren Entwicklung der Therapie der extremen Adipositas, wie sie insbesondere im Rehazentrum Insula des Diakoniewerkes Hohenbrunn angewendet wird.
- Förderung klinischer Forschung mit extrem übergewichtigen Jugendlichen in Langzeittherapie zur Frage nach Ursachen, nachhaltiger Therapie und Rückfallprophylaxe.
- Förderung von Projekten und Vorhaben zur Vermeidung sozialer und gesellschaftlicher Ausgrenzung der Zielgruppe.
- Unterstützung des Know-how-Transfers zur Verbreitung der oben genannten Therapieformen im EU-Raum.
- Bereitstellung von Information und mittelbare Mitwirkung an der Aufklärung über die individuellen und gesellschaftlichen Folgen der Adipositas sowie Empfehlungen zur gesunden Ernährung und Lebensgestaltung.
- Übernahme der Therapiekosten in Härtefällen für bedürftige Jugendliche/junge Erwachsene, soweit sie die Voraussetzungen des § 53 AO erfüllen.

www.adipositas-stiftung.de

Spendenkonto:

IBAN: DE13 7105 0000 0020 0444 83

BIC: BYLADEM1BGL

Sparkasse Berchtesgadener Land

Diakonie
Lebenswelt
Insula



Alle Angebote der „Insula“

Der „Insula“-Campus ist eine Begegnungsstätte für Menschen aus allen Generationen. Unsere Dienst- und Lebensgemeinschaft umfasst folgende Einrichtungen.



- **Kinderkrippe** für Kinder ab einem Alter von 10 Wochen bis 3 Jahren, **Kindergarten** von 3 bis 6 Jahren und **Kinderhort** von 6 bis 14 Jahren; alles ganztätig
- **Berufsfachschule für Altenpflege und Altenpflegehilfe**
Ausbildung in Pflege und Betreuung alter Menschen
- **Seniorenwohn- und Pflegezentrum**
Tages- und Kurzzeitpflege, Pflege I – III+, Gerontopsychiatrische Pflege (auch beschützend), Intensivpflege sowie betreuter Wohnbereich und betreutes Servicewohnen.
- **Adipositas-Zentrum**
Adipositas-Rehazentrum, Langzeittherapie für adipöse Jugendliche ab 12 Jahren und junge Erwachsene, vollstationäre therapeutische Adipositas-Wohngruppen

ANTWORTKARTE

- ☐ Ich interessiere mich für Ihren Hausprosket
- ☐ Ich interessiere mich für die Therapeutische Wohngruppe
- ☐ Senden Sie mir bitte das Leitbild des
Evang.-Luth. Diakoniewerkes Hohenbrunn

Adipositas-Zentrum „Insula“

Insulaweg 8 • D-83483 Bischofswiesen

Tel. + 49 (0) 86 52 / 59-522 • Fax + 49 (0) 86 52 / 59-225
insula-xxl@dw-hohenbrunn.de • www.insula.de/adipositas

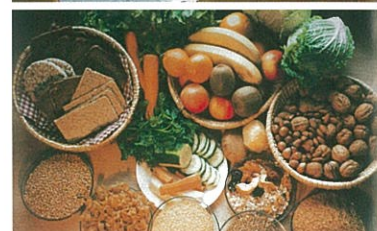
So finden Sie uns:



Rufen Sie uns an:
Doris Angerer, Tel. +49 (0) 86 52/59-522
 E-Mail: doris.angerer@dw-hohenbrunn.de



Insula



Diakonie 
Lebenswelt
Insula



D-83483 Bischofswiesen
 Tel. +49 (0) 86 52/59-522
 Fax. +49 (0) 86 52/59-225
insula-xxl@dw-hohenbrunn.de
www.insula.de

Träger:
 Evang.Luth. Diakoniewerk
 Hohenbrunn
 Friedrich-Hofmann-Str. 4
 D-85521 Riemerling

Absender:

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Datum/Unterschrift _____

Antwort

Entgelt
 zahlt
 Empfänger

Adipositas-Zentrum „Insula“

Insulaweg 8

D-83483 Bischofswiesen

