

Körperwahrnehmungstherapie

Achtsame Einzel- oder Gruppenkörperwahrnehmung fördert die innere Flexibilität und die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zwischen den Gedanken, den Gefühlen und den körperlichen Empfindungen hin- und herpendeln zu lassen. Dies unterstützt den konstruktiven Umgang mit Emotionen und Stress.

Physiotherapie

Durch Gewichtsverlust und Mangelernährung bei länger dauernden Essstörungen kommt es zum Abbau von Muskulatur und Knochensubstanz und damit zu einer Verminderung von körperlicher Kraft und Belastbarkeit. Eine kontrollierte Trainingstherapie unterstützt den Muskelaufbau, beugt der Osteoporose vor und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Weitere Behandlungsbereiche

Da die Ernährung ein so grundsätzliches, menschliches Bedürfnis ist, kommt es bei den meisten psychosomatischen Beschwerdebildern wie z. B. Depressionen, Ängsten, chronischem Stress ebenfalls zu Problemen mit Gewicht und Ernährung. Auch für diese Situationen steht das KEA mit verschiedenen Behandlungsangeboten zur Verfügung.

Rahmenbedingungen

Die Behandlungen sind Bestandteil des Grundleistungskatalogs; die Kosten werden auf ärztliche Verordnung durch die Krankenversicherung (Grundversicherung) übernommen.

Bei Bedarf wird ein ärztliches Zeugnis für die Ernährungsberatung und die Physiotherapie eingeholt bzw. erstellt.

Die enge Zusammenarbeit und Abstimmung der Therapieplanung mit den zuweisenden Ärzten ist uns ein wichtiges Anliegen. Auf Wunsch kann der bisher behandelnde Arzt/Therapeut gewisse Aspekte der Betreuung selbstverständlich weiterführen.

Ihr KEA-Team

- **Dr. med. Bettina Isenschmid, MME, Chefärztin KEA**
Psychiatrie und Psychotherapie FMH,
Psychosomatik und psychosoziale Medizin
SAPPM
- **lic. phil. Thomas Grob**
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
- **lic. phil. Rita Hansmann**
Psychologin FSP und Psychotherapeutin
- **Nutriteam**
Dipl. Ernährungsberatung HF
www.nutriteam.ch
- **Katharina Picard**
Körperwahrnehmungstherapeutin, Lehrerin
für Bewegung, Feldenkrais, somatisches Lernen,
Body-Mind Centering Practitioner
- **Physiotherapie spitalzofingen ag**

Kontakt

Hauptkordinatorin KEA

Rukan Gölge

Koordinatorin KEA

Maja Jäggi

spitalzofingen ag
Mühlethalstrasse 27
CH-4800 Zofingen

Tel. 062 746 56 56

Fax 062 746 56 57

kea@spitalzofingen.ch
www.spitalzofingen.ch/kea



Das KEA der spitalzofingen ag hilft

Das KEA der **spitalzofingen ag** bietet ein modernes, multiprofessionelles und nachhaltiges **Einzel- oder Gruppenbehandlungskonzept** für Menschen mit Ess- und Gewichtsproblemen an. Durch die Kombination von medizinischem Assessment, psychologischer und physiotherapeutischer Diagnostik sowie Ernährungsberatung können individuell angepasste Empfehlungen für Essverhalten, körperliche Aktivität und Stressbewältigung gegeben und so die Entwicklung oder das Fortschreiten von Folgeerkrankungen verhindert werden.

Behandlung für Menschen mit Übergewicht – Adipositas

Welche Personen sprechen wir an?

- Übergewichtige Personen mit einem Body-Mass-Index ab 30 kg/m² oder
- Body-Mass-Index ab 28 kg/m² mit weiteren Risikofaktoren oder Folgeerkrankungen wie z. B. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder metabolisches Syndrom

Ihr BMI:

Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Meter im Quadrat: **BMI = kg/m²**

Personen mit ausgeprägtem Übergewicht haben meist einen langen Leidensweg hinter sich, der durch diverse Therapieversuche, kurzfristige Erfolge, erneute Gewichtszunahmen, abnehmendes Selbstwertgefühl bis hin zu Krisen und Depressionen gekennzeichnet ist. Häufigste Ursache des Misserfolgs ist das Fehlen eines umfassenden Therapiekonzepts.

Das Ziel unserer Behandlung ist die nachhaltige Verringerung des Körpergewichts. Deshalb konzentrieren wir uns auf die Veränderung des Lebensstils,

die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und die Steigerung der körperlichen Aktivität sowie die Bearbeitung emotionaler und sozialer Probleme. Hinzu kommen spezifische Massnahmen wie die Optimierung der medikamentösen Therapiemöglichkeiten oder – falls notwendig – der Beizug der Adipositas- und Wiederherstellungschirurgie.

Einzelbetreuung

Unter Berücksichtigung der individuellen Situation werden nach einer Vorabklärungsphase Therapievor schläge aus den verschiedenen Fachgebieten besprochen und Behandlungsschritte festgelegt. Die Therapie wird der individuellen Lebenssituation (Beruf, Familie) angepasst und kann daher sehr flexibel gestaltet werden.

Gruppenbetreuung

Nach Vorabklärung erfolgt eine bis zu 3 Jahre dauernde Gruppenbehandlung (6–8 Personen) mit anfänglicher mehrwöchiger Intensivphase und Nachbetreuungsphase, zusammengesetzt aus körperlicher Aktivität, psychologischem Coaching, Körperwahrnehmungstherapie und Ernährungsberatung. Die Gruppenbetreuung beansprucht in der Intensivphase 1 bis 3 Halbtage pro Woche; nach der Intensivphase bis zur Vollendung der Behandlung noch 1 bis 2 Sitzungen pro Monat.



Behandlung für Menschen mit Essverhaltensstörungen

Welche Personen sprechen wir an?

- Jugendliche und Erwachsene mit Störungen des Essverhaltens wie Magersucht, Bulimie und anderen Essstörungen, auch unabhängig vom Gewicht.
- Wir helfen ebenso bei der Vermittlung an spezialisierte Fachstellen in der ganzen Schweiz, bei der Beratung von Angehörigen und anderen Bezugspersonen.

Im Rahmen einer sorgfältigen medizinischen und psychiatrischen Abklärung wird für die Betroffenen ein individuelles Behandlungskonzept aus den folgenden Bereichen zusammengestellt:

Einzelpsychotherapie

Angewendet werden kognitiv-verhaltenstherapeutische und systemische Verfahren; hier können auch Familienangehörige einbezogen werden. Beide oben erwähnten Methoden sind in der Behandlung von Essstörungen etabliert und nachweislich wirksam. Je nach Situation werden zusätzlich Medikamente eingesetzt. Zur Abklärung und Behandlung von körperlichen Folgen der Essstörung werden unter Umständen weitere Spezialisten wie z. B. Gynäkologen und Zahnärzte einbezogen.

Ernährungsberatung

Unsere Ernährungsberaterinnen verfügen über einschlägiges Wissen und spezialisierte Erfahrung aus dem Bereich der Essverhaltensstörungen. Sie vermitteln gezielte Ernährungsinformationen und erarbeiten im gemeinsamen Gespräch individuell angepasste Lösungsmöglichkeiten im Hinblick auf eine nachhaltige Ernährungsumstellung und Verhaltensänderung wie z. B. Kostaaufbau bei Untergewicht und Mangelernährung und Abbau von Ess-Brech-Anfällen.