



Rehaklinik
Ob der Tauber

Eine Klinik der RehaZentren
Baden-Württemberg gGmbH

Wir mobilisieren Kräfte

SCHWERE ADIPOSITAS KRANKHEIT BEWÄLTIGEN





„Adipositas nachhaltig zu behandeln heißt, dem Teufelskreis von Bewegungsmangel, Fehlernährung und Stress zu entrinnen. Unsere Patientinnen und Patienten lernen unter professioneller Anleitung, wie sie ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten verbessern und so einen gesunden Lebensstil führen können.“

Dr. med. Sylvia Zipse, Chefärztin

Nachhaltig und individuell betreut

Wollen Sie neu anfangen und leichter durch das Leben gehen? Mit unserem Fachwissen und unserer Erfahrung helfen wir Ihnen, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Unser gemeinsames Ziel ist es, Ihr Körpergewicht nachhaltig zu senken und die aus der Adipositas entstandenen Begleiterkrankungen zu behandeln.

Wir wollen Sie aktivieren, informieren und schulen – so lernen Sie ein Verhalten, welches Ihre Gesundheit fördert. Sie werden schnell merken, dass sich eine Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens positiv auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Sie werden sich bald wohler fühlen in Ihrer Haut.

Was uns besonders auszeichnet: Unser Angebot ist speziell auf Menschen mit schwerer Adipositas zugeschnitten. Angefangen bei der Ausstattung bis hin zu angepassten Therapiekonzepten finden Betroffene Gegebenheiten vor, die ihrer Situation Rechnung tragen.

Was Sie bei uns erwartet

Am Anfang

In den ersten Tagen Ihres Aufenthalts werden Sie internistisch genauestens untersucht, um Begleiterkrankungen der Adipositas abzuklären. Diese ausführliche Diagnostik ist die Grundlage dafür, dass die Therapie auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden kann und zu einem nachhaltigen Erfolg führt. Dafür findet ein ärztliches Aufnahmegespräch statt. Besonders wichtig ist uns hierbei, Ihren aktuellen körperlichen und seelischen Zustand zu erfassen und Ihre Familien-, Berufs- und Sozialanamnese zu erheben.

Im Verlauf

Basierend auf der gründlichen körperlichen Untersuchung wird ein Behandlungskonzept zusammengestellt, das ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Während Ihrer Zeit bei uns steht Ihnen ständig unser Expertenteam zur Seite. So kann auch Ihre Therapie immer wieder den Gegebenheiten angepasst werden.

Am Ende

Zum Abschluss Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik werden Sie in einem ausführlichen ärztlichen Abschlussgespräch über die erhobenen Befunde und Diagnosen informiert. Gemeinsam mit Ihnen planen und organisieren wir die ambulante Weiterversorgung in Ihrem Lebensalltag.



**MOTIVIERT UND
INFORMIERT.
IN EIN LEICHTERES
LEBEN STARTEN.**

Wir sind für Sie da

Zahlreiche Spezialistinnen und Spezialisten unterstützen Sie bei Ihrem Aufenthalt und sorgen dafür, dass Sie bestmöglichst betreut werden:

- **Ärztinnen und Ärzte** betreuen Ihren Aufenthalt medizinisch.
- **Psychologinnen und Psychologen** kümmern sich um Ihr seelisches Wohlbefinden.
- **Ernährungsberaterinnen und -berater** zeigen Ihnen, wie Ihre Ernährung an den richtigen Platz in Ihrem Leben rückt.
- **Physiotherapeutinnen und -therapeuten** sorgen dafür, dass Sie sich besser bewegen, und umsorgen Sie mit Wärme-, Kälte- und Elektrotherapie.
- **Ergotherapeutinnen und -therapeuten** helfen Ihnen, den Alltag besser zu bewältigen.
- **Unser Sozialdienst** berät Sie und unterstützt Sie dabei, die richtigen Hilfen zu finden.
- **Pflegekräfte** sorgen dafür, dass Sie sich rundum wohl fühlen.

„Unsere Patientinnen und Patienten sollen sich leichter und wohler fühlen. Wir zeigen ihnen, wie sie mit mehr Bewegung und einer gesunden Ernährung ihr Körpergewicht nachhaltig senken können.“



Unsere Leistungen für Sie

Mit unserem vielseitigen Therapieangebot unterstützen wir Sie dabei, wieder zurück in ein aktives Leben zu finden. Das Therapiekonzept wird für Sie individuell geplant und an Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihre psychische Verfassung angepasst.

Neben dem aktiven Bewegungsprogramm und den Ernährungsschulungen beraten wir Sie zu unterschiedlichsten Themen und stehen immer gern für Fragen zur Verfügung. Im Folgenden finden Sie einige Schwerpunkte unserer Arbeit.

Bewegungstherapie

Bewegung ist wichtig – auch und gerade bei starkem Übergewicht! Bei uns in der Klinik lernen Sie, Ihre Leistungsgrenzen gezielt auszuloten, um den für Sie richtigen Bewegungsumfang zu finden. Sie werden bald spüren, wie gut Ihnen regelmäßige Bewegung tut. Einige der möglichen Begleiterkrankungen des Übergewichts können durch gezielte Übungen und Krankengymnastik vermindert oder ganz vermieden werden. Angepasstes Bewegungstraining verbessert außerdem Erschöpfungszustände und hat einen positiven Einfluss auf Ihre psychische Situation.



Behandlung von Begleiterkrankungen

Als Folge von starkem Übergewicht leiden Patientinnen und Patienten oft an weiteren Erkrankungen. Diese Begleiterkrankungen werden bei uns in der Klinik behandelt:

- _ Diabetes mellitus*
- _ Bluthochdruck*
- _ Fettstoffwechselstörungen*
- _ Schlafapnoe*
- _ Orthopädische Beschwerden*
- _ Psychische Probleme*



Ernährungsberatung

Eine gesunde Ernährung verspricht dauerhaften Erfolg, wenn Sie Ihr Idealgewicht erreichen möchten. In unseren Ernährungsschulungen lernen Sie die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen. Durch das Führen eines Essprotokolls lernen Sie die Zusammensetzung verschiedener Nahrungsmittel verstehen und wissen, wie Sie selbst Ihr Gewicht beeinflussen können. In unserer Lehrküche können Sie nach Herzenslust Neues ausprobieren.

Schmerzberatung

Stark übergewichtige Menschen leiden deutlich öfter unter Schmerzen als Normalgewichtige. Manchmal wird der Schmerz zum Lebensmittelpunkt. Durch den Verlust an Lebensqualität entstehen Verzweiflung und Depressionen. Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen. Mit einer Schmerztherapie werden Sie wieder mobiler, sind auf weniger Hilfe angewiesen, sind weitgehend schmerzfrei und finden wieder zu Ihrem inneren Gleichgewicht zurück.

Ein gefährliches Quartett

In den Industrieländern leiden immer mehr Menschen an Adipositas, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes oder einer Kombination dieser Erkrankungen, dem sogenannten Metabolischen Syndrom. Die Folgen dieser Erkrankungen können gravierend sein – es drohen Herzinfarkt und Schlaganfall. Mit einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung im Alltag können Sie dieses Risiko erheblich senken.

Ergotherapie

Patientinnen und Patienten mit starkem Übergewicht leiden oft an Schmerzen, Einschränkungen der Beweglichkeit oder auch Störungen der Feinmotorik und Körperwahrnehmung. Ziel der Ergotherapie ist es, eine größtmögliche Selbstständigkeit in allen Lebensbereichen zu erreichen.

Psychologische Therapie

Ihre Psyche spielt im Umgang mit Ihrem Übergewicht eine wichtige Rolle. Wir stellen Ihnen deshalb während Ihres Aufenthaltes bei uns Fachkräfte zu Seite, die sich um Ihre psychische Verfassung kümmern. In geleiteten Gesprächsgruppen oder im Einzelgespräch nehmen wir gemeinsam Ihre Alltagsgewohnheiten unter die Lupe, machen uns auf Fehlersuche und diskutieren Lösungen.

Sozialberatung

Aufgrund Ihrer Erkrankung kann sich Ihre Situation beruflich, persönlich oder sozialrechtlich verändert haben. Vielleicht ist Ihnen unklar, wie Ihre Wiedereingliederung ins Berufsleben verlaufen kann oder welchen Anspruch Sie im Krankheitsfall haben. Wir helfen Ihnen, Ihre Möglichkeiten zu erkennen.

Diagnostik

Während Ihres Aufenthalts bei uns in der Klinik werden Sie medizinisch rund um die Uhr gut versorgt. Ihnen stehen zahlreiche moderne diagnostische Verfahren zur Verfügung, um mögliche Folgeerkrankungen der Adipositas abzuklären. Nach den medizinischen Untersuchungen können die Therapiemaßnahmen während der Rehabilitation jederzeit entsprechend angepasst werden.



„Psychologische Unterstützung und Begleitung von Patientinnen und Patienten mit starkem Übergewicht sind wichtige Bausteine der Therapie bei uns. Sie ermöglichen es, gemeinsam nach Lösungen für den Alltag zu suchen.“

Das Angebot im Überblick

Starke Adipositas – auf einen Blick

Unsere Klinik ist auch speziell für Menschen mit ausgeprägter Adipositas eingerichtet. Das betrifft sowohl das angepasste Therapieangebot wie auch die Ausstattung der Zimmer und Therapieräume:

- _ Betreuung von Patienten von etwa 150–220 kg Körpergewicht
- _ Geräumige Zimmer mit geeigneten Sanitäreinrichtungen
- _ Besonders stabile Betten
- _ Geeignete stabile Therapiegeräte
- _ Speziell angepasste Bewegungskonzepte

Bewegungstherapie

- _ Bewegungsprogramm bei Übergewicht im Ausdauer- und Kraftbereich
- _ Krafttraining an Geräten zur Verbesserung der Relation von Muskelmasse und Fettgewebe
- _ Schrittzähler zur persönlichen Kontrolle des Bewegungsumfangs
- _ Stoffwechseltraining mit Wassergymnastik und Aquajogging
- _ Fahrradergometertraining mit Geräten, die bis 260 kg zugelassen sind
- _ Ganzheitliches gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm inklusive Fitness-Geräteraum, Schwimmbad, Wanderungen, Nordic Walking, Funktionsgymnastik für den Rücken usw.

Ergotherapie

- _ Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit in allen Lebensbereichen steigern
- _ Schmerzen, Beschwerden und Einschränkungen verringern
- _ Schulung von Körperwahrnehmung, Tast- und Spürsinn, Beweglichkeit der Hände und Füße in Einzel- und Gruppentherapie

Psychologische Betreuung

- _ Einzelgespräche zur Krankheitsverarbeitung
- _ Einzelgespräche zur Bewältigung von familiären, beruflichen und anderen schweren Belastungen
- _ Therapeutische Beratung zur psychischen Unterstützung
- _ Gruppenrunden mit hilfreichen Informationen zur Verbesserung der Lebensqualität
- _ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Autogenes Training sowie Entspannungsverfahren zur Schmerzlinderung
- _ Spezielle und individuelle Tiefenentspannung in Einzelsitzungen
- _ Schmerzberatung
- _ Stressbewältigung
- _ Beratung bei Schlafstörungen
- _ Aufklärung über Depression

Schmerztherapie

- _ Schmerzbewältigung und -dokumentation
- _ Schmerzmedikation
- _ Mentale Schmerzbewältigung
- _ Psychologische Einzelgespräche
- _ Entspannungsverfahren
- _ Elektrotherapie
- _ Spezifische Physio- und Ergotherapie

Ernährungsberatung

- _ Ernährungsschulungen
- _ Individuelle Ernährungsberatung
- _ Lehrküche
- _ Beratung bei Diabetes
- _ Einkaufstraining
- _ Rezeptheft für zu Hause

Sozialberatung

- _ Sozialrechtliche Fragestellungen (z.B. Krankengeld, Übergangsgeld, ALG, Rente)
- _ Schwerbehindertenrecht
- _ Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- _ Häusliche Versorgung
- _ Ambulante Nachsorgeprogramme
- _ Vermittlung ambulanter Dienste
- _ Beratung zur medizinisch-beruflichen Orientierung
- _ Beratung und Einleitung von stufenweiser Wiedereingliederung

LEICHTER UND ENT- SPANNTER IM ALLTAG: DAS BEDEUTET MEHR LEBENSQUALITÄT.



Rehaklinik Ob der Tauber

Fachklinik für Innere Medizin: Schwerpunkt Stoffwechsel- und Magen-Darmerkrankungen einschl. Tumore des Gastrointestinaltrakts

Bismarckstraße 31
97980 Bad Mergentheim

Tel. 07931 541-0
Fax 07931 541-6000

E-Mail aufnahme@rehaklinik-odt.de
Web www.rehaklinik-odt.de

Chefärztin: Dr. med. Sylvia Zipse
Kaufmännische Leitung: Martina Zimmerlin

Kostenträger: Rentenversicherungsträger, gesetzliche und private Krankenkassen, Selbstzahler sowie Beihilfe

Klinik zertifiziert nach QMS Reha, zertifiziertes Diabeteszentrum DDG, ausgezeichnet als Selbsthilfefreundliche Rehaklinik, Station Ernährung-Zertifizierung der DGE, zertifiziert durch die „Aktion saubere Hände“

