



# Ernährungsberatung

in der ambulanten orthopädischen Rehabilitation  
am Beispiel von adipösen Rehabilitanden



## impuls – seit über 20 Jahren erfolgreich am Markt

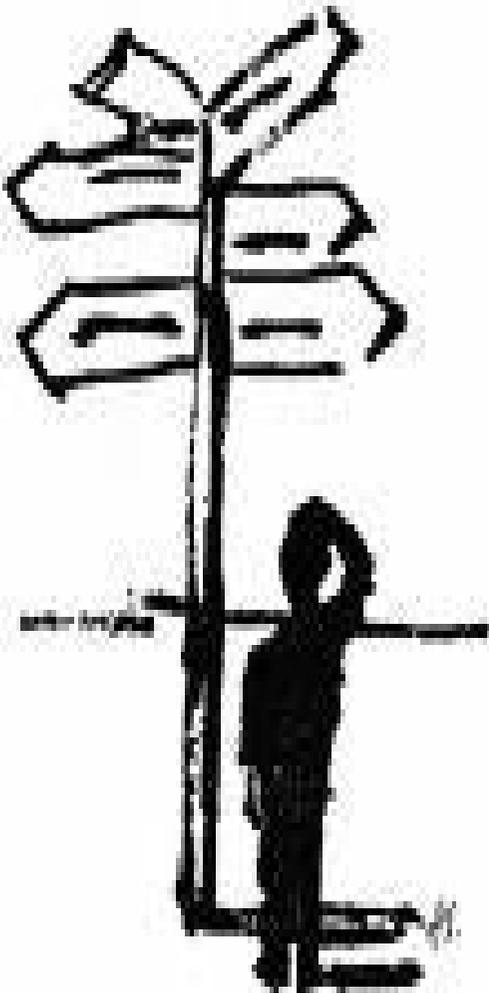


Der Name unseres Unternehmens:	impuls Reha- und Gesundheitszentrum
Ambulante orthopädische Rehabilitation seit:	2003
Unsere Geschäftsfelder	„fit werden“ und „fit bleiben“
„fit werden“:	Ambulante Reha / IRENA, Praxis für Physiotherapie, Praxis für Ergotherapie, <b>Praxis für Ernährungstherapie</b> , Gesundheit für Betriebe
„fit bleiben“:	Fitness Indoor, Fitness Outdoor, Kurse, Wellness, Gesundheit für Betriebe
Anzahl der Mitarbeiter:	90 Mitarbeiter
Standort:	Würzburg, Winterhäuser Str. 95 <a href="http://www.impuls-wuerzburg.de">www.impuls-wuerzburg.de</a>

„Unsere Schwerpunkte liegen in der Prävention und Wiederherstellung orthopädischer Probleme“

## Agenda

---



1. Welches Therapieziel hat die Ernährungsberatung/-schulung adipöser Patienten in der ambulanten orthopädischen Rehabilitation?
2. Wie kann die Umsetzung erfolgen?  
Ernährungsangebote für adipöse Rehabilitanden am Beispiel impuls Reha- & Gesundheitszentrum, Würzburg
3. Diskussion & Praxisaustausch, Lösungsansätze:
  - a) Wie kann Ernährungsberatung und -schulung bei adipösen Rehabilitand/inn/en in der orthopädischen Rehabilitation noch erfolgen?
  - b) Welche Besonderheiten hat das ambulante Setting?
  - c) Was sind die spezifischen Herausforderungen im Praxisalltag? Wie kann ich diesen begegnen?

# 1. Therapieziele der Ernährungsberatung

## adipöser Patienten in der ambulanten orthopädischen Rehabilitation

- Vermittlung von Zusammenhängen  
Krankheit – Lebensmittelwahl/Essverhalten
- Stärkung von Motivation und Kompetenz zur  
Verhaltensänderung
- Einleitung langfristig erfolgreicher Maßnahmen
- Darlegung von geeigneten Nachbetreuungs-Angeboten

### Hilfreiche Curricula/Manuale/Publikationen:

- [www.zentrum-patientenschulung.de/manuale/verzeichnis](http://www.zentrum-patientenschulung.de/manuale/verzeichnis)
- [www.aid.de](http://www.aid.de), [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)
- Artikel „Ernährungsberatung in der Adipositas therapie“ (Alste Lindner),  
Dt. Rentenversicherung (Hrsg.) (2013):  
Handbuch Ernährungsmedizin in der Rehabilitation, S. 90-91
- Kapitel 6: „Beratungsmethodik“, Ordner DGE, Beratungs-Standards



## 2. Überblick: Ernährungsangebote für adipöse Rehabilitanden

in der amb. Orthopäd. Reha am Bsp. impuls Reha- & Gesundheitszentrum, Würzburg

- ✓ Ernährungsschulung in der Gruppe
- ✓ Einzel-Ernährungsberatung
- ✓ Lehrküche
- ✓ Einkaufsschulung
- ✓ Mittagessen
- ✓ Weiter-/Nachbetreuungsangebote



# Ernährungsangebote für adipöse Rehabilitanden

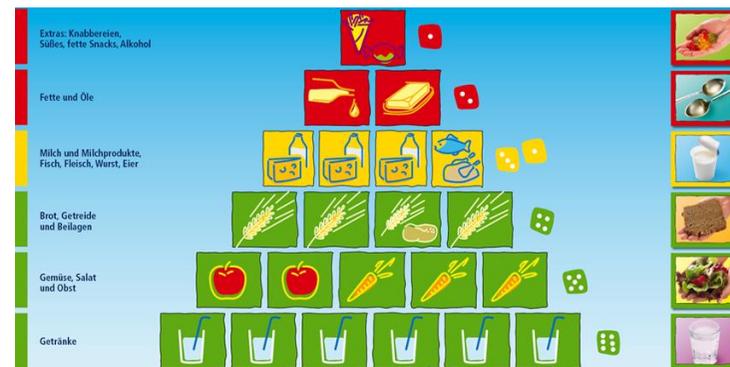
## Ernährungsschulung in der Gruppe: Vortrag/Diskussion/Austausch

Inhalte:

- Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Lebensmittelmengen, -auswahl, Essverhalten...

Hilfsmittel:

- aid-Ernährungspyramide
- Ernährungsquiz



Quelle: <http://shop.aid.de/0572/die-aid-ernaehrungspyramide-didaktische-folie>

Ziele:

- Sensibilisierung für die Thematik Essen/Körpergewicht
- Vermittlung allgemeingültiger Informationsgrundlagen als Voraussetzung für die individuelle Einzelernährungsberatung

# Ernährungsangebote für adipöse Rehabilitanden

## Individuelle Einzel-Ernährungsberatung

### Ausgangspunkt: individuelle Lebenssituation

Erarbeitung eines „Handlungsplans“ gemeinsam mit dem Patienten zum Erreichen persönlicher Ziele  
„Holen wir den Patienten an dem Punkt ab, an dem er sich befindet“

### Mögliche Inhalte:

- Erfassen des Ernährungsstatus, Ernährungsanamnese , Auswertung von Ernährungsprotokollen
- Erläuterung der Diätprinzipien
- Erläuterung der Zusammenhänge Stoffwechsel – Körperzusammensetzung - Nahrungsaufnahme
- Beratung zur Lebensmittelauswahl
- Erstellung eines individuellen Tagesplans
- individuelle Umsetzung in besonderen Situationen, Lösungsstrategien in Problemsituationen
- Beratung zum Ess- und Trinkverhalten
- Stärkung von Motivation und Eigenkompetenz
- Anleitung zur Selbstverantwortung und -kontrolle
- Koch- und Küchentechnik
- diätetische Produktinformationen
- Besprechung des Rehaspeiseplans
- Ausgabe von Beratungsunterlagen
- Beratung zu weiterführenden Maßnahmen/Angeboten



# Ernährungsangebote für adipöse Rehabilitanden

## Lehrküche, Nahrungszubereitung im Alltag

- Kochwerkstatt (90 Min.)
- Frühstücksimpulse (90Min.)



Standardisiertes Rezept-Handout inkl.

- ✓ Praktischer Einkaufs- & Zubereitungstipps
- ✓ Rezeptauswahl unter den Aspekten:

schnell & einfach, kcal-arm & ballaststoffreich, lecker & sättigend, erprobt & abwechslungsreich, saisonal & vegetarisch

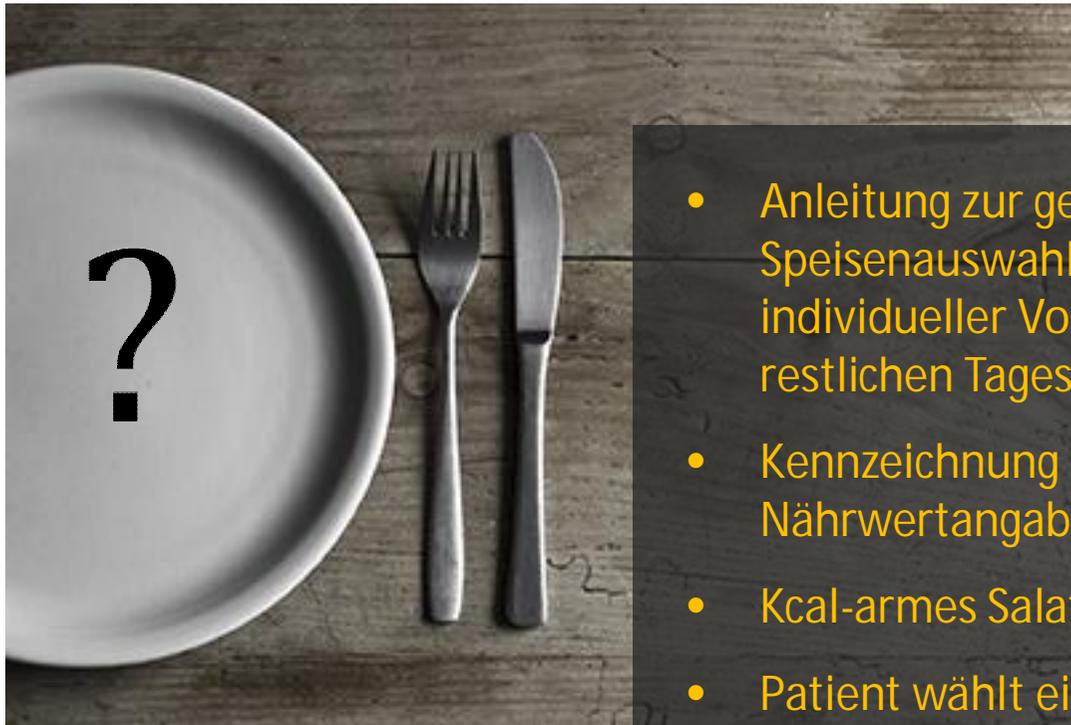
- ✓ Berücksichtigung gängiger Begleiterkrankungen wie z.B. Gicht, Hypertonie, Diabetes mellitus, Hyperlipidämie

## Ernährungsangebote für adipöse Rehabilitanden

---

Verpflegung: Angebot eines Mittagmenüs inkl. Salat/Dessert

Besprechung des Reha-Speiseplans innerhalb der Einzelberatung



- Anleitung zur geeigneten Speisenauswahl unter Berücksichtigung individueller Vorlieben bzw. des restlichen Tagesspeiseplans
- Kennzeichnung des kcal- & Fettgehalts, Nährwertangaben
- Kcal-armes Salat- & Dessertangebot
- Patient wählt eigenverantwortlich aus dem Angebot



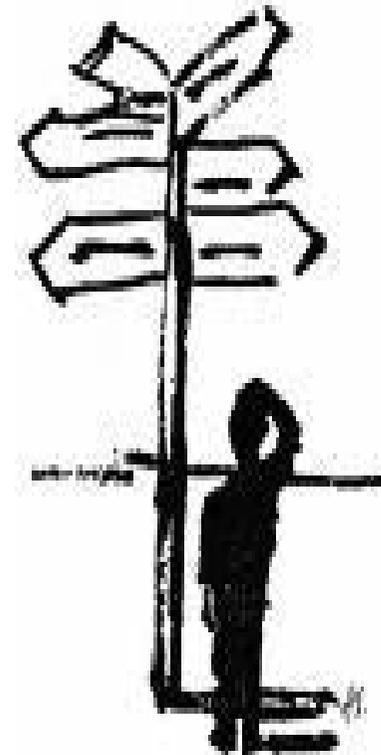
# Weiterführende ambulante Nachbetreuungs-Maßnahmen/-Angebote

---

## für adipöse Rehabilitanden

### Bereich Ernährung:

- ✓ Ansprechpartner: DGE, VDD, VDOE, BDEM, QUETHEB, VFED
- ✓ Krankenkassen vor Ort
- ✓ geeignete Gewichtsreduktionsprogramme vor Ort
- ✓ Einzel-Ernährungstherapie nach §43 SGB V (ärztl. VO)
- ✓ IRENA
- ✓ BIA-Messung
- ✓ Geeignete Kochkurse
- ✓ ...



Individuell abhängig von der jeweiligen Situation des Patienten!

## 3. Gruppendiskussion & Praxisaustausch, Lösungsansätze:

---

a)  
Wie kann Ernährungsberatung und –schulung bei adipösen Rehabilitand/inn/en in der orthopädischen Rehabilitation noch erfolgen?

b)  
Welche Besonderheiten hat das ambulante Setting?

c)  
Was sind meine spezifischen Herausforderungen im Praxisalltag im Bereich Ernährungsschulung adipöser ambulanter Rehabilitanden?  
Wie kann ich diesen begegnen?

