

Übergewichtigengruppe „Essen mit Lust“

Termine: insgesamt 4 Termine: Mittwoch / Freitag / Mittwoch / Montag

Mittwoch und Freitag (09.00 – 10.00 Uhr) Theorie

Montag Lehrküche

1. Stunde:

- Vorstellung des organisatorischen und inhaltlichen Ablaufs der Gruppe inklusive Gruppenregeln
- Vorstellungsrunde der Patienten (Erwartungen und Befürchtungen bzgl. der Gruppe, kurz- und langfristige Ziele)
- Ursachen des Übergewichts
- Diät (Erfahrungen mit Diäten bei den Teilnehmern, Erklärung Jo-Jo-Effekt)
- Definition Übergewicht (Unterscheidung Broca-Index und BMI)
- Grund- und Leistungsumsatz
- Hunger vs. Appetit
- Arbeitsblätter: Lebensgewichtskurve, Gründe für und gegen das Abnehmen

2. Stunde:

- Auswertung der Arbeitsblätter der ersten Stunde
- Ernährungswissenschaftliche Gesichtspunkte (Erklärung Ernährungskreis, Ernährungspyramide)
- Arbeitsblatt: Ampelbereiche / „Sündenlebensmittel“

3. Stunde:

- Verhaltensgleichung - Auslöser für das Essen, WIE wird gegessen, Welche Konsequenzen im Befinden hat das Essen (kurz- und langfristige Konsequenzen)
- Übungsaufgabe: individuelle kritische Situationen
- Besprechen der indiv. Kritischen Situationen
- Sammeln von Bewältigungsalternativen
- Arbeitsblatt mit verschiedenen Tipps

4. Stunde:

- Praktische Anwendung des vermittelten Wissens
- Schmackhafte, fettarme und nährstoffschonende Zubereitung und Verzehr von Speisen
- Beobachtung und Wahrnehmung des eigenen Essverhaltens
- Reflektion der Teilnehmer