

## Übergewichtigengruppe „Essen mit Lust“

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