

**Kurzdarstellung von Projekten zur Prävention und Therapie der Adipositas
im Saarland zur Veröffentlichung auf der Internetseite des Adipositas-
Netzwerkes SAAR e. V.**

Institution/ Anbieter	Ernährungsmedizinische Praxis Dr. Frank Hertrich	Bitte das Logo Ihrer Institution im jpg-Format per Mail schicken
AnsprechpartnerIn	Frau Kratz, Frau Weber, Dr. F. Hertrich	
Anschrift (Straße, Ort)	Am Bahnhof 6 66822 Lebach	
Telefon	06881 52008	
Fax	06881 52342	
Internet	www.DrHertrich.de	
e-Mail	info@DrHertrich.de	
Öffnungszeiten	Sprechzeiten: 8.00-11.00, 16.00-17.30 Kurszeiten: Mittwoch ab 16.00 Bewegungsprogramm: Mittwoch ab 18.00	
Kurzinfo zur Institution (max. 150 Wörter mit Link zur Homepage)	Schwerpunktpraxis (IQED) Ernährungsmedizin Homepage: http://www.DrHertrich.de Team von 1 Ernährungsmediziner/Internist, 1 Internist, 1 Allgemeinärztin, 1 Psychotherapeutin, 2 Ernährungsberaterinnen, 1 Bewegungstrainer; regelmäßige Gewichtsreduktionskurse („ Ich nehme ab“ der DGE), Einzel- und Gruppenberatung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Über-, Fehl- und Mangelernährung; Diagnostik von Stoffwechselstörungen (Lactose-, Fructoseintoleranz, Sprue etc), Labor und BIA-Messungen. Nordic-Walking-Gruppe; Zusammenarbeit mit der VHS-Lebach (Lehrküche etc) und dem Adipositas-Zentrum am Lebacher Krankenhaus (Adipositas- Chirurgie).	

Projektname	Ich nehme ab
Thema, Schwerpunkt	Gewichtsreduktionskurs
Projektziele (1-3 Punkte)	1. Gesunde Ernährung 2. Gewichtsreduktion Bewegungsmotivation
Kurzdarstellung des Projekts	Kurscurriculum nach dem Programm der DGE „Ich nehme ab“, ergänzt um Bewegungstraining und Ernährungsschulung: Sitzung 1: Einführung, Die zehn Regeln der DGE, Erklärung des Ernährungsprotokolls Sitzung 2: BIA, Vorstellungsrunde, Besprechung des Ernährungsprotokolls, Gewichtsbeurteilung, Zielbestimmung Wegeplanung für den individuellen Teilnehmer (Ernährungsumstellung + Bewegung, Dinner cancelling, Formel-Diät) Sitzung 3: Verlaufsbeurteilung, Problembesprechung Grundlagen der Ernährung, „Fett macht fett“ Musterlebensmittel aus Discounter vor Ort praktische Übungen (Brotaufstrich etc mit Küchenwaage), Rezepte für ein vollwertiges Frühstück, Bedeutung der Bewegung, Bewegungsprogramm Sitzung 4: Verlaufsbeurteilung, Problembesprechung, Vollwertkost, Rezepte für ein vollwertiges Mittagessen, dick machende Gewohnheiten Wiederholung: Bedeutung der Bewegung, Bewegungsprogramm Sitzung 5: Verlaufsbeurteilung, Problembesprechung, Ernährungsprotokoll Umgang mit problematischen Situationen und Krisen Sitzung 6: BIA, Verlaufsbeurteilung, Problembesprechung Besprechung des Ernährungsprotokolls Vorsätze und positives Denken Sitzung 7, Nachtermin: Verlaufsbeurteilung, Problembesprechung, auf Wunsch Einzeltermin Bei jedem Treffen Gewichtsbestimmung, Sitzung 3,4,5: Fettgehalt von Nahrungsmitteln: Fragekarten aus Xenical- Programm Sitzung 1-4 im 1-Wochenabstand, 4-6 im 2-Wochenabstand, Sitzung 7 4 - 8 Wochen nach Sitzung 6.
Projektdauer (befristet/gebunden oder unbefristet/ungebunden)	Unbefristet; Kursdauer jeweils 7 abende; Querseinstieg jederzeit möglich. Daneben: Gruppe mit Kindern/Jugendlichen und deren Eltern
Zielgruppen (Kinder/Jugendliche ab ... Jahren, Altersgruppe, max. Teilnehmerzahl ect.)	Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 10J.
Umsetzung (Profession der Mitarbeiter)	s. Institution
Personalbedarf	s. Institution

(inkl. externe Fachkräfte)	
----------------------------	--

Räumlichkeiten (vorhandene bzw. benötigte, Ausstattung ect.)	Schulungsräume ausreichend vorhanden; Lehrküche der VHS Lebach kann genutzt werden.
Kostenübernahme (ja oder nein; wenn ja: durch wen)	Teilweise Kostenübernahme durch Ersatzkassen genehmigt.
Projekt ist anerkannt durch (Krankenkasse, VHS, Ministerium für... ect.)	Krankenkassen (VdAK)
Models of good practise (Nennung von Einrichtungen, an denen das Projekt bereits gelaufen ist, möglichst mit Ansprechpartner)	
Weiter Maßnahmeträger mit ähnlichem Schwerpunkt	

Erklärung zum Datenschutz:

Der „Wegweiser für Präventions- und Therapieangebote“ wird im Internet veröffentlicht. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und ausschließlich im Rahmen der Arbeit des Netzwerkes verarbeitet

Ich bin/wir sind damit einverstanden, dass unsere Daten und Angaben zur Institution und zu Personen im Internet veröffentlicht werden. Mit der Rücksendung des ausgefüllten Erhebungsbogens stimme ich / stimmen wir der Veröffentlichung zu.

Datum, Unterschrift