

Pressemitteilung

Medizinische Hochschule Hannover

Stefan Zorn

28.11.2013

<http://idw-online.de/de/news563770>

Buntes aus der Wissenschaft
Medizin
regional



Leichter durchs Leben – aktiv gegen Übergewicht

Die MHH bietet ein interdisziplinäres Behandlungsprogramm / noch Plätze frei

Wer dauerhaft sein Körpergewicht reduzieren will, muss seine Ernährung und sein Essverhalten langfristig umstellen. Das ist für viele Übergewichtige sehr schwierig. Daher bietet die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) ein ambulantes Programm zur Behandlung von Übergewicht. Es heißt „Leichter durchs Leben“. Dabei werden die Teilnehmer von einem interdisziplinären Team von qualifizierten Ärzten und Therapeuten aus den Fachbereichen Ernährungsmedizin, Rehabilitationsmedizin und Psychosomatik/Psychotherapie betreut.

„Leichter durchs Leben“ ist ein Gruppenprogramm. Über einen Zeitraum von etwa sechs Monaten treffen sich die Teilnehmer in der Regel zweimal wöchentlich (dienstags und mittwochs). Insgesamt sind es 40 mehrstündige Treffen. Die Teilnahmegebühr beträgt 1.350 Euro.

Das Behandlungskonzept setzt sich aus drei Bausteinen zusammen: Ernährung, Bewegung und Essverhalten. Am Anfang steht für alle Teilnehmer eine genaue Untersuchung ihres Gesundheitszustandes und ihrer Fitness. Danach erhält jeder einen individuellen, bedarfsgerechten Ernährungsplan und lernt in wöchentlichen Schulungseinheiten alles Wissenswerte über gesunde Ernährung. Die Theorie wird an gemeinsamen Kochabenden praktisch umgesetzt. In einer begleitenden Bewegungstherapie lernen die Teilnehmer individuelle Trainingsmöglichkeiten kennen, die Spaß machen und gleichzeitig die Fettverbrennung fördern. Gleichzeitig zielt eine psychologisch-psychosomatische Therapie darauf ab, ungesundes Essverhalten zu ändern.

Weitere Informationen erhalten Interessierte bei der Ernährungsberatung der MHH, Tel. (0511) 532-9083 (dienstags – freitags 9.00 – 13.00 Uhr), E-Mail: Ernaehrungsberatung@mh-hannover.de.