

Kamingespräche in der neuen Begegnungsstätte



Zu den 1. Kamingesprächen mit ehemaligen Patienten und Interessierten zum Hineinschnuppern lud Dipl.-Psych. Uwe Machleit, Leiter des Adipositas Zentrums Bochum, in die neue Begegnungsstätte der Ev. Stiftung Augusta ein. Herr Machleit schilderte die Erfolgsfaktoren einer erfolgreichen Gewichtsstabilisierung – die Verhaltensänderung, das Umdenken von Bewegung als Spaßfaktor und die Ernährungsumstellung. Er zeigte den Teilnehmer, wo in der multimodalen Therapie des Adipositas Zentrums angesetzt wird, um den Heißhunger, der durch Stressfaktoren ausgelöst wird, zu unterbrechen. Therapiebausteine wie beispielsweise die multimodale

Langzeittherapie, das Wiederentdecken unverfälschter Geschmackserlebnisse, fettarmes Kochen, Bewegung erleben, ebenso wie Achtsamkeit und Emotionsklärung gehören dazu. Patienten berichteten anschließend ihre Erlebnisse und Erfahrungen, die sie während der Therapie gemacht hatten. Ein Patient schilderte ganz offen, dass er es ohne diese Therapie nicht von alleine geschafft hätte 35 kg abzunehmen. Ein Umdenken im Kopf muss stattfinden. Den Abschluss des Kamingesprächs (bei visuellem Feuer) bildete neben Gesprächen und Austausch untereinander ein leckeres fettarmes Fingerfoodbuffet – mit rohem Blumenkohlsalat, mediterranem Putenschnitzel, Mangokäsekuchen und einem Haferflockenbeerenmüsli, wobei jeder mit der Flockenquetsche seine Haferflocken selber mahlen und Frau Schneckner der Ernährungsberaterin, Fragen zu den einzelnen Rezepten stellen durfte. Auch das Radio Bochum berichtete am 27.09.12 in einem Radiobeitrag über diese neue Idee des Zentrums.

Bei weiteren Fragen/Informationen zum Adipositas-Zentrum wenden Sie sich an: 0234-517-4900 oder machleit@augusta-akademie.de
