

# Ernährungstherapeutisches Verhaltenstraining bei dysfunktionalem Essverhalten

*(Kein Stress mehr mit dem Essen)*

geeignet zur Vorlage bei der Krankenkasse

## Erläuterung des Konzeptes:

Das „ernährungstherapeutische Verhaltenstraining bei dysfunktionalem Essverhalten“ hat zum Ziel, Zusammenhänge zwischen dysfunktionalem Essverhalten und ernährungsmedizinischen sowie ernährungspsychologischen Zusammenhängen (biosoziales Modell) bewusst zu machen. Auf dieser Basis werden passgenaue, konkrete und alltagstaugliche Verhaltensstrategien im Ernährungsbereich entwickelt, über einen längeren Zeitraum trainiert und stabilisiert.

Das ernährungstherapeutische Verhaltenstraining ist keine Psychotherapie und ersetzt diese auch nicht. Es kann eine solche aufgrund der übenden Verfahren incl. Selbstreflexion aber sehr wirksam ergänzen. Eine ärztliche Bescheinigung zur Teilnahme ist erforderlich (budgetfrei für Ärztin/Arzt nach §43 SGB V).

## Zielgruppe:

- Menschen mit Übergewicht ab BMI 25 oder mit Untergewicht ab BMI 18,5
- Menschen mit einer Mangelernährung aufgrund einer somatischen Erkrankung
- Menschen mit einer psychogenen Essstörung
- Menschen mit psychischen Erkrankungen und dysfunktionalem Essverhalten (oder einer Essstörung)
- Menschen mit einer chronischen Stoffwechselstörung und dysfunktionalem Essverhalten
- Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen, insbesondere der Verdauungsorgane
- Menschen, bei denen keine somatische Ursache für Beschwerden gefunden werden kann

## Dauer, Umgang und Kosten des Programms:

- Jahresprogramm: 14 + 1 Termine à mindestens 50 – 60 Minuten Kosten: 990 €
- Halbjahresprogramm: 7 + 1 Termine à mindestens 50 – 60 Minuten Kosten: 590 €
- Termine: 1. Woche, 3. Woche, 6. Woche, danach 11 x ca. alle vier Wochen ein Termin, ein Termin ca. 12 Monate nach Beendigung des ernährungstherapeutischen Verhaltenstrainings

## Ziele:

- Nachhaltige Verbesserung der körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheit durch konkretes ernährungstherapeutisches Verhaltenstraining mit evaluierten Methoden messbar z.B. über: BMI, Laborparameter, Symptomverbesserung, Verbesserung der Lebensqualität.
- Wissensvermittlung: ernährungsmedizinische Zusammenhänge, bio-soziales Modell und Essverhalten, allgemeine und individuelle Ursachen von Störungen im Essverhalten, Vorteile von gesundheitsförderlicher Lebensstiländerung
- Entwicklung individueller Strategien: aus dysfunktionalem Essverhalten wird gesundheitsförderliches Essverhalten.
- Nachhaltige Befähigung eigenständig gesundheitsförderliche Strategien zu entwickeln und einzuüben (Hilfe zur Selbsthilfe)

## Beratungsmethoden und wissenschaftliche Grundlagen des Konzeptes:

Grundlage der Ernährungstherapie sind die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM e.V.) und/oder die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE e.V.)

Die ernährungstherapeutische Intervention erfolgt ausschließlich nach evidenzbasierten Beratungsmethoden der lösungs- und ressourcenorientierten Therapie, der akzeptanz- und achtsamkeitsbasierten Therapie und der Methodik des dialektisch-behavioralen Trainings und standardisierter Entspannungsverfahren.

## Inhalte und Bausteine

- ausführliche ernährungstherapeutische Anamnese, ausführliche Essbiographie
- Zielformulierung (SMART): kurzfristig von Termin zu Termin, mittelfristig bis Ende des Trainings und langfristig
- ernährungsmedizinische und ernährungspsychologische Wissensvermittlung zu jeweiligen Erkrankungen
- Ernährung nach Leitlinien DGEM e.V. zu Krankheitsbildern, Ernährung nach den Regeln der DGE e.V.

### **von Termin zu Termin: - Arbeitsblätter, - Übungen, - Aufgaben zur Verhaltensänderung:**

- Ernährungstagebuch, Beschwerde- und Verhaltenstagebuch in Bezug auf Essen und Essverhalten mit
  - Entwicklung eines passgenauen individuellen Ernährungsplans mit regelmäßiger Adaption im Verlauf
  - Evaluierung der am besten verträglichen Nährstoffrelation(F/EW/KH) und Mahlzeitenfolge/-häufigkeit
  - Richtung eines verbesserten funktionalen Essverhaltens, Berücksichtigung der Stoffwechselsituation, (ggfls. Kontrolle der langfristigen BZ-Regulation -> freiwillige Selbstzahlerleistung einmalig ca. 60 €!)
- gute und/oder unangenehme Gefühle in Bezug auf Essen und Essverhalten
- in Bezug zu Essen und Essverhalten: Grundbedürfnisse, Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmung, Selbstwert, Achtsamkeit und Akzeptanz, Entspannung
- Bedeutung von Bewegung und gesundheitsförderlichem Verhalten mit Zielformulierungen
- Motivationsstärkung
- Regelmäßige Erfolgskontrolle und Adaption der Ziele

## Fachliche Hintergrundinformation

Essen ist ein Grundbedürfnis. Leichte bis hin zu schweren Störungen des Essverhalten sind nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Daher ist es unbestritten, dass viele Menschen mit einer ernährungs(mit)bedingten Erkrankung an dysfunktionalem Essverhalten unterschiedlicher Schwere leiden. Diesen Menschen ist dieses dysfunktionale Verhalten meist sehr bewusst, ohne dass Ihnen (mangels wirksamer Strategie) eine Änderung möglich ist. Daraus entwickelt sich eine „gesundheitliche Spirale nach unten“. Mit diesem ernährungstherapeutischen Verhaltenstraining kann ein besseres Verständnis für die biosozialen Ursachen (Körper-Psyche- soziales Umfeld) des erlernten Verhaltens erreicht und passgenaue Verhaltensweisen trainiert und implementiert werden. Das ernährungstherapeutisch Verhaltenstraining wird dokumentiert und evaluiert.

Das ernährungstherapeutische Verhaltenstraining wird nur von zertifizierten Fachkräften (nach §43 und 20 SGB V) durchgeführt, die mindestens fünf Jahre in der Ernährungstherapie tätig sind und eine Zusatzqualifikation in folgenden wissenschaftlich evaluierten Verfahren haben: lösungs- und ressourcenorientierte Therapie, Akzeptanz- und Achtsamkeitsbasierter Therapie sowie standardisierten entspannungstherapeutischen Verfahren.

**Kontakt**            Dipl. oec. troph. M. Pfingsten, Ostelsheimer Str. 20, 71134 Aidlingen  
zertifiziert über VFED.e.V.  
Tel: 07034-27 03 83  
[www.gutes-gewicht.de](http://www.gutes-gewicht.de), [maria.pfingsten\(a\)web.de](mailto:maria.pfingsten(a)web.de)  
Alle Rechte bei Maria Pfingsten

Die Beratung erfolgt zur Zeit persönlich und/oder kombiniert über sichere Video-Sprechstunde.

## Ernährungstherapeutisches Gruppentraining

Dasselbe Programm wird auch als therapeutisches Gruppenprogramm nach §43 SGBV für mind. 3 bis max. 5 Teilnehmer/innen angeboten. Vorteil ist die gegenseitige Stärkung der Teilnehmer/innen.

Die Dauer der Termine ändert sich hier von 50- 60 min individuelle Beratung auf 100 – 120 min Gruppenberatung, Kosten des Jahresprogramms: 590 € pro Person, Kosten Halbjahresprogramms: 390 € pro Person