

Multidisziplinäres Gewichtsreduktionsprogramm - Patienteninformationen

Worum geht es?

Das multidisziplinäre Gewichtsreduktionsprogramm richtet sich an Menschen mit Übergewicht oder Adipositas, die ihre Gewichtsreduktion strukturiert, medizinisch begleitet und langfristig stabilisieren möchten. Nachhaltig abnehmen braucht mehr als nur weniger essen: Das Programm begleitet Sie über rund 16 Monate und verbindet Bewegungstherapie, Ernährungsberatung, verhaltensorientierte Unterstützung und ärztliche Begleitung in Einzel- und Gruppenformaten.

So ist das Programm aufgebaut:

- **Aufbauphase (4 Monate):** Ernährungsumstellung, Trainingsaufbau, wöchentliche Gruppen
- **Etablierungsphase (6 Monate):** langfristige Routinen festigen, eigenständig werden
- **Erhaltungsphase (6 Monate):** 1× pro Monat findet eine Gruppensitzung sowie eine Einzelsitzung in der Physiotherapie statt. Die erlangten Erfolge werden gefestigt, gleichzeitig besteht die Möglichkeit Unsicherheiten und Herausforderungen zu klären.

Das Programm eignet sich für Sie, wenn:

- Sie ihre Gewichtsreduktion ärztlich begleitet und strukturiert angehen möchten – mit oder ohne Medikamente.
- Wenn Sie sich beim Training unsicher fühlen oder sich zu wenig bewegen.
- Sie trotz Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen wieder aktiv werden möchten.

Ob das Programm im Einzelfall passt, wird im Rahmen der Eintrittsuntersuchung beurteilt.

Was erwartet Sie?

- **Sportmedizinische Standortbestimmung:** Leistungsfähigkeit, Grundumsatz, Körperzusammensetzung, Bewegungsapparat – Grundlage für Ihren individuellen Plan.
- **Individuelles Training:** Anleitung zu eigenständigem Kraft- und Ausdauertraining, Bewegungsaufträge für den Alltag.
- **Gruppentraining:** z. B. Aquafit, Walking, Krafttraining, HIIT. Kurzer Theorieteil, direkt praktisch umgesetzt.
- **Ernährungsberatung:** Fester Bestandteil des Programms. Falls noch nicht vorhanden, vermitteln wir – Tamina Health Center, Oviva oder extern.
- **Verhaltensorientierte Unterstützung:** Bei Bedarf zu Essverhalten, Stress, Schlaf, Rückfallprophylaxe.
- **Sportärztliche Kontrollen:** Verlauf von Körperzusammensetzung, Leistungsfähigkeit und Befindlichkeit.
- **Das Programm:** ergänzt Ihre bestehende ärztliche Betreuung – es ersetzt sie nicht.
- **Medikamente:** werden weiterhin durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin betreut.



GRAND RESORT BAD RAGAZ



Wie oft findet die Therapie statt?

Phase	Gruppen- training	Physio Ein- zel	Ernährungsberatung & Verhaltens- unterstützung
Intensivphase (Woche 1–16)	wöchentlich	alle 2 Wochen	nach Bedarf*
Etablierungsphase (Woche 16–42)	alle 2 Wochen	monatlich	nach Bedarf*
Erhaltungsphase (Woche 42–68)	monatlich	monatlich	nach Bedarf*

Geplant ist das Gruppentraining donnerstags (17:30). Der genaue Termin wird vor Programmstart kommuniziert.

* Die Ernährungsberatung und verhaltensorientierte Unterstützung erfolgen nach Bedarf und werden entsprechend vermittelt.

Was wird von Ihnen erwartet?

- Regelmässige Teilnahme an Einzel- und Gruppenterminen (Adhärenz >80%)
- Eigenmessung des Gewichts und Rückmeldung an uns jede zweite Woche
- Schrittweiser Aufbau auf mindestens 2.5 – 5 Stunden Bewegung pro Woche – Alltagsaktivität (zügiges gehen, Treppensteigen, Gartenarbeit) zählt mit. Zusätzlich 2x pro Woche Krafttraining.
- Offenheit für Veränderung – bei Ernährung, Bewegung und Verhalten
- Bereitschaft, Ernährung, Bewegung und Routine schrittweise zu verändern.

Was bringt das Programm?

- Erhalt der Muskelmasse während der Gewichtsabnahme
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden
- Aufbau langfristiger Bewegungs- und Ernährungsroutinen
- Klinisch relevante Gewichtsreduktion (in der Regel 5-15%, abhängig von Ausgangslage und Begleittherapie)
- Bessere Vermeidung von Rückfällen und Plateaus
- Austausch und Motivation durch das Gruppenformat

Wie läuft der Einstieg ab?

1. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin überweist sie
2. Prüfung der Unterlagen und Entscheid ob die Aufnahmekriterien gegeben sind.
3. Beim Ersttermin beurteilen wir Ihre Belastbarkeit, Körperzusammensetzung und Situation.
4. Zugang: Kostengutsprache durch Ihre Krankenkasse oder als Selbstzahler.
5. Die Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit beendet werden.

Kontakt

Tamina Health Center Bad Ragaz
Multidisziplinäres Gewichtsreduktionsprogramm
Hans Albrecht-Strasse 6, 7310 Bad Ragaz
E-Mail: sportmed@resortragaz.ch