

Multidisziplinäres Gewichtsreduktionsprogramm

Informationen für zuweisende Ärztinnen und Ärzte

Tamina Health Center Bad Ragaz in Zusammenarbeit mit Oviva

Strukturierte Bewegungstherapie als integraler Bestandteil einer ärztlich begleiteten, multimodalen Gewichtsreduktion

Das multidisziplinäre Gewichtsreduktionsprogramm am Tamina Health Center Bad Ragaz richtet sich an Patientinnen und Patienten mit Übergewicht oder Adipositas, bei denen eine strukturierte und langfristige Gewichtsreduktion medizinisch sinnvoll ist. Das Programm ergänzt die bestehende hausärztliche oder fachärztliche Betreuung und verbindet sportmedizinische Diagnostik, physiotherapeutisch geführte Bewegungstherapie, Ernährungsberatung und verhaltensorientierte Unterstützung über rund 68 Wochen.

Die ernährungsmedizinische und verhaltensorientierte Begleitung erfolgt in Zusammenarbeit mit Oviva. Die Bewegungstherapie, sportmedizinische Eingangsuntersuchung, physiotherapeutische Einzelbetreuung und gruppenbasierte Aktivierung werden durch das Tamina Health Center Bad Ragaz durchgeführt. Dadurch entsteht ein strukturiertes, interdisziplinäres Setting, das die medizinische Gewichtsreduktion durch gezielte körperliche Aktivierung, Verlaufsobjektivierung und langfristige Adhärenz-Förderung unterstützt.

Zielsetzung

Im Vordergrund stehen Erhalt der fettfreien Masse, Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und die nachhaltige Integration von Bewegung und Ernährung in den Alltag. Eine klinisch relevante Gewichtsreduktion (in der Regel 5–15 %, abhängig von Ausgangslage und Begleittherapie) ist ein erwartetes Resultat dieses Prozesses, nicht das alleinige Erfolgskriterium.

Bei Patientinnen und Patienten mit GLP-1-/GIP-Therapie zielt das Programm insbesondere auf die **Qualität der Gewichtsreduktion** – hoher Fettmasseanteil am Gewichtsverlust bei Erhalt der fettfreien Masse – und auf die Sicherung der erreichten Veränderungen nach Therapieende.

Sportmedizinische Standortbestimmung

Zu Beginn erfolgt eine sportmedizinische Standortbestimmung mit Untersuchung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Grundumsatzmessung, Spiroergometrie, Body Composition und muskuloskelettalem Screening. Diese Eingangsuntersuchung dient dazu, individuelle Ressourcen, Einschränkungen und Trainingsvoraussetzungen zu erfassen und das Bewegungsprogramm sowohl in der Gruppentherapie als auch im häuslichen Umfeld gezielt anzupassen.



GRAND RESORT BAD RAGAZ



Das Programm ist in drei **Phasen** gegliedert:

Intensivphase, Woche 1–16

Aufbau von Bewegungskompetenz, Ernährungsumstellung, regelmässiges Gruppentraining, physiotherapeutische Einzelkontrollen und individuelle Zieldefinition. Angestrebtes Zwischenziel: ca. 6–7 % Gewichtsreduktion bezogen auf das Ausgangsgewicht.

Etablierungsphase, Woche 16–42

Festigung langfristiger Bewegungs- und Ernährungsroutinen, schrittweise Förderung der Eigenständigkeit, Gruppentherapie jede zweite Woche und monatliche physiotherapeutische Einzeltermine. Angestrebtes Ziel: ca. 10–12 % Gewichtsreduktion bezogen auf das Ausgangsgewicht.

Erhaltungsphase, Woche 42–68

Stabilisierung der erreichten Veränderungen, monatliche Gruppen- und Einzeltermine, Klärung von Unsicherheiten und Rückfallprophylaxe. Ziel ist die langfristige Sicherung des Therapieerfolgs und die Übertragung regelmässiger Bewegung in den Alltag.

Mehrwert für Zuweiser:

- Strukturierte Ergänzung zur ärztlichen, ernährungsbezogenen und medikamentösen Gewichtsreduktion
- Klare Zieldefinition mit objektivierbaren Verlaufsparemtern wie Körperkomposition, körperliche Leistungsfähigkeit und subjektive Befindlichkeit
- Enge Verzahnung von Gruppentherapie und physiotherapeutischer Einzelbetreuung
- Förderung von Adhärenz, Funktionalität und langfristiger Selbstwirksamkeit
- Fokus auf nachhaltige Verhaltensänderung statt kurzfristiger Gewichtsreduktion

Welche Patientinnen und Patienten können zugewiesen werden?

Kriterium	Geeignet
Alter	≥ 18 Jahre
Gewicht / BMI	Kriterien für eine krankenkassenpflichtige Therapieindikation <ol style="list-style-type: none">1. BMI > 30 kg/m²2. BMI 27-30 kg/m² + Risikofaktoren3. BMI 27-30 kg/m² + Bauchumfang > 1.0m (Männer) / > 0.85m (Frauen)
Komorbiditäten*	z. B. metabolische Risikofaktoren, Bewegungsmangel, muskuloskelettale Beschwerden, eingeschränkte Belastbarkeit
Motivation	Bereitschaft zu regelmässiger Teilnahme und 3 Bewegungseinheiten pro Woche
Medikation	mit oder ohne gewichtsreduzierende Medikation, z. B. GLP-1-basierte Therapie

* Bei komplexen endokrinologischen, gastroenterologischen oder ernährungsmedizinischen Fragestellungen erfolgt die Eignungsprüfung individuell.

Nicht oder nur nach individueller Rücksprache geeignet bei:

- instabiler kardiovaskulärer Situation oder nicht abgeklärter Belastungsdyspnoe
- akuter schwerer psychiatrischer Symptomatik
- aktiver schwerer Essstörung
- akuten muskuloskelettalen Beschwerden, welche Gruppentraining aktuell verunmöglichen
- fehlender Gruppenfähigkeit oder fehlender Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme
- medizinischen Kontraindikationen gegen körperliches Training

Zuweisungsprozess

Die Zuweisung sowie der Antrag auf Kostengutsprache erfolgen durch die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt. Zur administrativen Unterstützung stellen wir ein Zuweisungsformular sowie Vorlagen für den Antrag auf Kostengutsprache zur Verfügung.

Ablauf:

- Ärztliche Zuweisung und Antrag auf Kostengutsprache durch die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt
- Einreichung der Unterlagen beim Tamina Health Center Bad Ragaz
- Prüfung der Eignung für das Gruppenprogramm
- Sportmedizinische Eingangsuntersuchung und physiotherapeutisches Screening
- Start in Einzel- und Gruppenformaten mit regelmässigen Verlaufskontrollen

Verordnung und Kostengutsprache

Für die Teilnahme ist in der Regel eine Kostengutsprache über den gesamten Programmzeitraum von 68 Wochen erforderlich. Vorgesehen sind:

- 3 Verordnungen Physiotherapie, Tarifposition 7301 oder 7311, indikationsbedingt
- 5 Verordnungen Gruppenphysiotherapie mit Wasserzuschlag, Tarifposition 7330 + 7352

Kontakt / Einreichung der Unterlagen

Bitte senden Sie Zuweisungsformular, bewilligter Kostengutsprache-Antrag und relevante medizinische Unterlagen an die oben genannte Adresse.

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

Bei relevanten Befunden oder Anpassungsbedarf erfolgt eine Rückmeldung an die zuweisende Ärztin oder den zuweisenden Arzt.