Kein dickes Ende: 57 kg in 7 Monaten



Susanne Schmidt hat in nur sieben Monaten seit ihrem Aufenthalt in der Spessart-Klinik 57 kg abgenommen – und seitdem gehalten.

Frau Schmidt, wie sind Sie auf die Spessart-Klinik aufmerksam geworden?

„Gerade als ich mein Körpergewicht als unveränderlich hinnehmen wollte, riet mein Internist zu einem Aufenthalt in der Spessart-Klinik. Obwohl ich keine Hoffnung mehr hatte, stimmte ich zu – und reiste nach Bad Orb."

Ist die Abnehmmethode der Spessart-Klinik leicht zu erlernen und durchzuhalten?

„Ja und nein. Die Nahrungsmittel werden in Fettpunkte eingeteilt. 30 Gramm am Tag darf man essen. Die Ernährungsberaterin zeigte mir, wie ich meine Lieblingsgerichte auf fettarme Weise zubereite. Empfehlenswert ist deshalb auch das Kochbuch der Klinik, oder meine Kochbücher, denn man benötigt keine exotischen Zutaten für die Gerichte. Sehr alltagstauglich! Schon schwerer ist es mit der regelmäßigen Bewegung. Doch mit den purzelnden Pfunden kommt auch die Freude daran zurück. In der Klinik entdeckte ich eine Vorliebe zu Nordic Walking. Das habe ich auch nach dem Klinikaufenthalt beibehalten. Begleitet von fetziger Musik laufen die Beine fast von selbst. Eins ist sicher: Die Fachleute der Spessart-Klinik bringen einen gut auf den Weg, beschreiten muss man ihn selbstverständlich selbst."

Hat sich Ihr Leben verändert durch das Abnehmen?

„Von der Umwelt werde ich nun ganz anders akzeptiert. Und respektiert. Kleidung kaufen ist kein Spießrutenlaufen mehr, sondern bringt einfach Spaß. Bewegung ist keine mühevolle Quälerei mehr, sondern macht mir viel Freude. Zudem bin ich schon ein bisschen stolz auf mich, dass ich so konsequent durchgehalten habe."

Spessart-Klinik Bad Orb GmbH

Unser Haus ist eine Rehabilitations- und AR-Einrichtung mit mehr als 125 Jahren Tradition. Wir verfügen über 300 Plätze in 3 Abteilungen:

Klinik für Erwachsene I

Hauptindikationen:

- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Erkrankungen der Blutgefäße
- Erkrankungen des Stoffwechsels (Diabetes mellitus)
- Übergewicht/Adipositas
- Rheumatische und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates

Klinik für Erwachsene II

Hauptindikationen:

- Depressive Störungen, u.a. Burn-out-Syndrome
- Angststörungen
- Posttraumatische Störungen
- Adipositas
- Somatoforme/psychosomatische Erkrankungen

Klinik für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Hauptindikationen:

- Adipositas (Übergewicht mit Folgeerkrankungen)
- Diabetes mellitus Typ 1
- Asthma bronchiale / Neurodermitis
- Erkrankungen des Bewegungsapparates

Darüber hinaus halten wir noch zwei Bildungseinrichtungen vor. Zum einen die Comeniusschule Bad Orb GmbH mit 12 hauptberuflichen Lehrern aller Bildungswege für die schulpflichtigen Rehabilitanden. Zum anderen betreiben wir die Orbtalschule Bad Orb GmbH, eine Berufsfachschule für Physiotherapie mit verschiedenen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten in diesem Berufsbild.

Gewichtsreduktionswoche

mit Susanne Schmidt



2. – 9. April 2013

Spessart-Klinik
Bad Orb

„Die Mischung macht's“

Seit mehr als 30 Jahren sind wir auf die Behandlung von Adipositas (Übergewicht) spezialisiert. Unsere Ärzte, Ernährungsberater und Therapeuten haben ein schnell erlernbares und leicht in den Alltag integrierbares Konzept entwickelt. Dieses haben wir in ein 1-wöchiges Gesundheitspaket geschnürt, welches Ihnen eine gute Starthilfe sein kann. Die auf drei Säulen beruhende Methode umfasst:

- Essverhaltensänderung
- Ernährungsumstellung
- Motivation zur Bewegung

Begleitet wird diese Woche von unserer ehemaligen Patientin Susanne Schmidt, die im Sommer 2006 an unserem Gewichtsreduktionskurs teilnahm. Sie erhalten im ersten Schritt Informationen über Grundlagen, Ursachen, Folgen des Übergewichtes, der Adipositas. Sie erlernen die 30-g-Fettmethode. Sie wissen, welchen Fettgehalt Lebensmittel haben und wie Sie ihn mit einem Tagesprotokoll im Griff behalten.

Sie bekommen Tipps zu Motivation, Zielsetzung und Verhaltensänderung. Im beliebten Einkaufstraining vermitteln wir zahlreiche praktische Tipps für eine umsichtige Vorratshaltung und die Umsetzung im Alltag. In einem Kochseminar in unserer Lehrküche bereiten wir gemeinsam ein fettarmes Menü zu.

Wir nehmen Ihren inneren „Schweinehund“ an die Leine und schulen Ihre Körperwahrnehmung hinsichtlich Hunger und Appetit. Als Abschluss geben wir Ihnen eine fundierte „Rückfallprophylaxe“ mit auf den Weg und wünschen uns, dass Sie Ihr Ziel niemals aus den Augen verlieren.





Mit uns bekommt jeder sein Fett weg!



Dr. Tristan Preuß
Chefarzt Klinik für Erwachsene I



Christine Roth
Ernährungsberaterin



Susanne Schmidt

Jetzt kommt's dicke: Die Leistungen

- 7 Übernachtungen mit Vollpension
- Ärztliches Aufnahmegespräch mit Untersuchung
- Bestimmung des BMI
- Ernährungsberatung
- Kochen mit Diätassistenten
- 2 x Adipositasberatung
- 5 x Ergometertraining
- 2–3 x Nordic Walking
- 2–3 x Wassergymnastik
- 2 x Terraintraining
- 2 x Gruppengymnastik
- Vortrag Susanne Schmidt
- Einkaufen mit Susanne Schmidt
- Vortrag Chefarzt Dr. Tristan Preuß
- Ärztliches Abschlussgespräch
- Kurzbericht mit Therapieempfehlung

- Sie erhalten das von der Spessart-Klinik entwickelte Kochbuch „Ihr Weg zum gesunden Abnehmen“ inklusive Fetttabelle.
- Begleitende Kinder können auch in unserem separaten Kinder- und Jugendhaus untergebracht werden.

- Preis bei eigener An- und Abreise: 719 €
- Verlängerungswoche 589 €

Kontaktaufnahme

Anette Hessberger
Spessart-Klinik Bad Orb GmbH
Würzburger Straße 7-11 · 63619 Bad Orb
Telefon: (0 60 52)-87-423
Fax: (0 60 52)-87-100
E-Mail: info@spessartklinik.de

Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen
KTQ-Zertifikat