

Aktiv - Wochen



Die Aktivwoche beinhaltet:

- 7 Übernachtungen im Einzel- oder Zweibett-Zimmer
- Vollpension
- Gesundheits-Check-up
- Klimatherapeutische Wanderungen, im Winter bei ausreichender Schneelage Skilanglaufkurs
- 2 Fangoanwendungen sowie jeweils 2 Massagen
- Entspannungstherapie
- Fitness im Wasser
- Benutzung aller Einrichtungen im Haus (Schwimmbad, Sauna, und Fitnessraum)

Preise:

- Eine Person im Einzel- oder Doppelzimmer pro Woche € 333,-
- Eine weitere Person im Doppelzimmer pro Woche € 282,-
- Verlängerungswoche pro Person € 282,-
- Kinder von 0 – 3 Jahren sind frei
- Kinder von 4 – 12 Jahren pro Woche € 154,-
- Verlängerung mit Vollpension € 41,-

Gerade in der heutigen Zeit wird es immer notwendiger, selbst etwas für die Gesundheit zu unternehmen. Wir möchten Ihnen die Gelegenheit geben, fit zu bleiben. Mit der Silberberg Klinik Aktiv-Woche möchten wir Ihr Gesundheitsbewusstsein steigern um Körper und Geist fit zu halten. Sie haben die Möglichkeit aktiv etwas für Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu tun.

Anmeldungen werden unter der Telefonnummer **09924.771-400** gerne entgegengenommen.

Der Preis bezieht sich auf das Pauschalangebot, ob Sie nun alle Angebote in Anspruch nehmen oder auf einige Punkte verzichten wollen.



Silberberg Klinik Bodenmais
 Rechensöldenweg 8–10
 94249 Bodenmais
 Tel. 09924.771-0 (Anmeldung -400) Fax 09924.771-499
 info@silberberg-klinik.de | www.silberberg-klinik.de

Absender:

Name

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Bitte schicken Sie diesen Coupon an die:

Silberberg Klinik Bodenmais
 Rechensöldenweg 8–10
 94249 Bodenmais



Oktober .03

In diesem Newsletter:

- Das neue Gefühl für's Gewicht
- Jedes sechste deutsche Kind ist zu dick
- Wie klappt das Abnehmen
- Wussten Sie schon, dass Männer eher abnehmen als Frauen
- Rezeptvorschlag: Spinatlasagne
- Aktivwochen



Das neue Gefühl für's Gewicht

Liebe Leserinnen und Leser,

Vor Ihnen liegt die erste Ausgabe der Silberberg Klinik News. Zweimal jährlich werden wir Ihnen künftig Teile unseres Hauses, neue wissenschaftliche Erkenntnisse und medizinische Programme vorstellen. Die Nähe zu Ihnen ist uns wichtig – deshalb hoffen wir auf zahlreiche Anregungen Ihrerseits, um noch besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können.

Diese Ausgabe befasst sich mit dem Thema Übergewicht (Adipositas). Um festzustellen, ob jemand übergewichtig ist, wird der Body-Mass-Index (BMI) bestimmt. Das können Sie mit Hilfe einer sog. „BMI-Scheibe“ selbst tun. Die Scheibe übersenden wir Ihnen gern – einfach mit dem Coupon auf Seite 3 bei uns anfordern!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre der Silberberg Klinik News und würden uns selbstverständlich freuen, Sie als Gast oder Patient in unserem Haus begrüßen zu dürfen

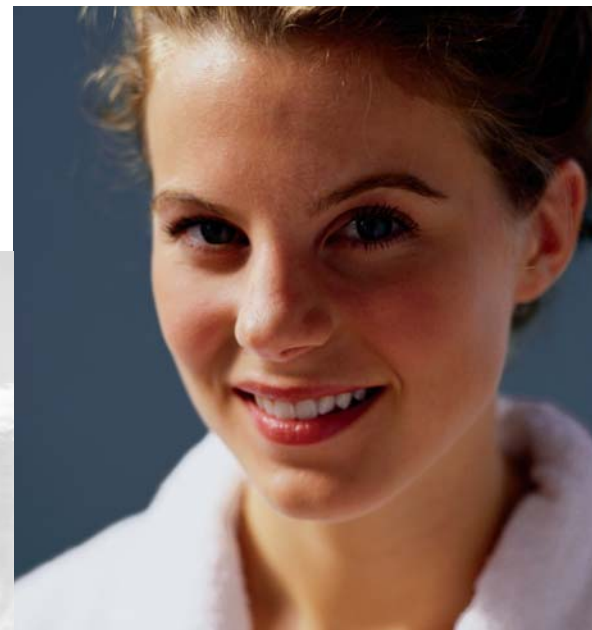
Ihr Dr. med. Werner Gudat | Leiter der Klinik

Body-Maß-Index Berechnung und Einteilung

Klassifikation	BMI
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25,0 – 29,9
Adipositas Grad I	30,0 – 34,9
Adipositas Grad II	35,0 – 39,9
Adipositas Grad III	> 40,0

BMI =
 $\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$
 Der BMI ist Maßstab für Therapiebedarf.

Quelle: WHO, Tabelle: ÄRZTE ZEITUNG



In Kürze

- 40jährige Adipöse haben niederländischen Forschern zufolge eine fast 6 Jahre kürzere Lebenserwartung.
- Die heutige Therapie der Adipositas geht andere Wege als das frühere Kalorienzählen – wichtig sind Erfolgsfaktoren.
- In der Silberberg Klinik News reservieren wir regelmäßig eine Ecke für junge und jüngste Leser.

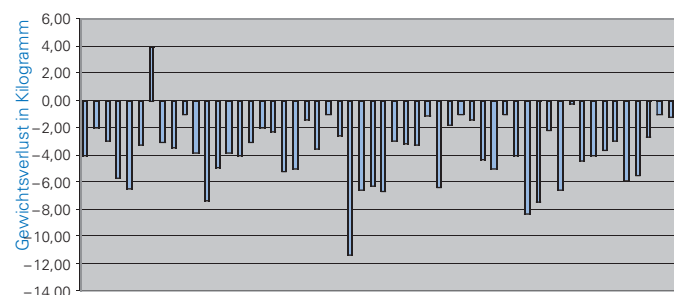
Jedes sechste deutsche Kind ist zu dick



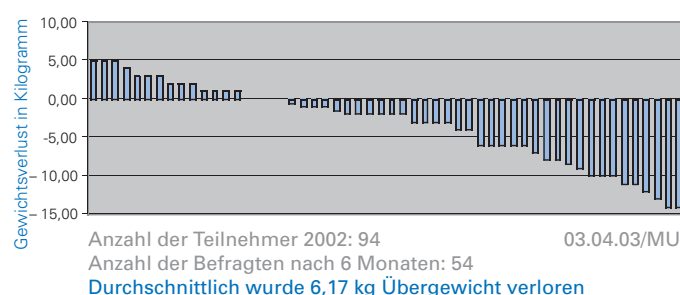
Etwa jedes sechste Kind in Deutschland ist zu dick. Bei sieben bis acht Prozent liegt eine Adipositas vor. Trend steigend. Verantwortlich sind zu fett- und energiedichte Lebensmittel gepaart mit deutlicher Abnahme körperlicher Bewegung und somit des Energieverbrauchs. Der deutliche Anstieg wird durch Studien und Reihenuntersuchungen belegt. So hat sich der Anteil der Kinder mit zu hohem Gewicht in den letzten 20 Jahren verdoppelt. Aus übergewichtigen Kindern werden übergewichtige Erwachsene mit einem hohen Risiko für das Auftreten von Typ 2 Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Gelenk- und Gallenblasenerkrankungen. Der Typ 2 Diabetes, der normalerweise erst im höheren Erwachsenenalter auftritt, wird inzwischen mit ca. 1,5 % bei adipösen Kindern und Jugendlichen beobachtet.

Erfolgreich Abnehmen in der Silberberg Klinik

Gewichtsverlust der Teilnehmer während der Rehabilitationsmaßnahme



Übergewichtsverlust in Kilogramm der Teilnehmer ca. 6 Monate nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme



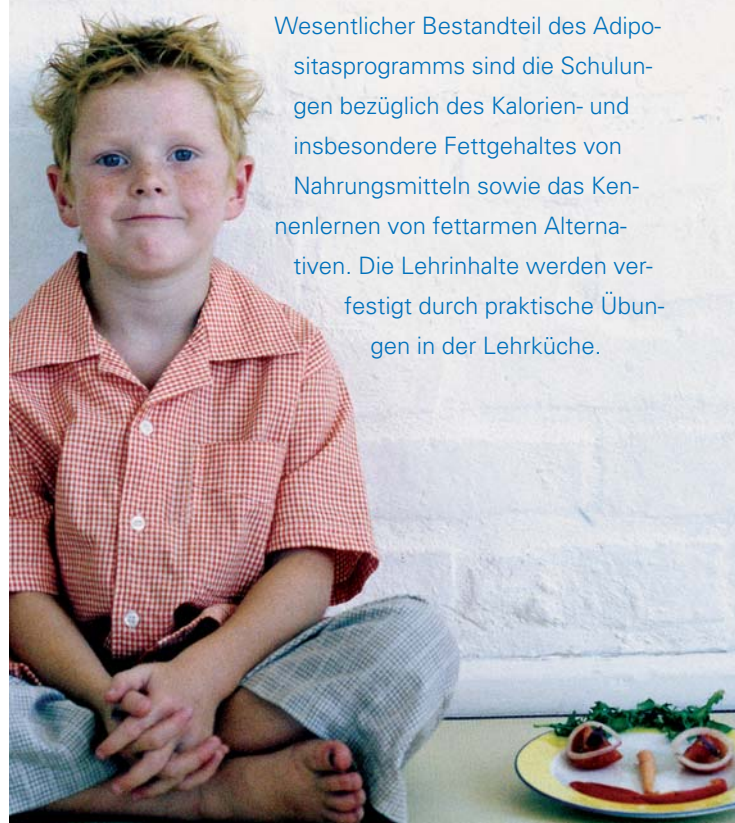
Wie klappt das Abnehmen?

In der Silberberg Klinik gibt es seit einigen Jahren ein etabliertes Adipositasprogramm zur Behandlung der Übergewichtigkeit bzw. Adipositas bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen. Hier werden die Patienten in ein Adipositasprogramm integriert, in denen die gruppenspezifischen positiven Effekte zur langfristigen Verhaltensänderung herangezogen werden. In einem interdisziplinären Team mit Psychologen, Bewegungs- und Sporttherapeuten, Ärzten und Pädagogen können im Rahmen eines mehrwöchigen Aufenthalts gute langfristige Effekte erzielt werden.

Therapieziele unserer Adipositas therapie sind:

- Normalisierung des Fettgehaltes im täglichen Essen
- Erhöhung der Zufuhr von Kohlenhydraten
- Vermeidung von langen Phasen der Inaktivität
- Steigerung der aktiven Bewegung im Alltag
- Umgang mit Misserfolgen
- Erhöhung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühles
- Dauerhafte Gewöhnung an das neue Verhalten.

Wesentlicher Bestandteil des Adipositasprogramms sind die Schulungen bezüglich des Kalorien- und insbesondere Fettgehaltes von Nahrungsmitteln sowie das Kennenlernen von fettarmen Alternativen. Die Lehrinhalte werden verfestigt durch praktische Übungen in der Lehrküche.



Wussten Sie schon, dass Männer eher abnehmen als Frauen

Effekt von Training bei Übergewicht: Männer nehmen ab und Frauen nicht weiter zu. Kontrolliertes Training über 16 Monate verhindert bei Frauen mit Übergewicht, dass sie weiter zunehmen. Bei Männern führt ein solches Training zum Gewichtsverlust. Das Essverhalten war bewusst nicht verändert worden.

131 Personen im Alter von 17 bis 35 Jahren wurden in eine Studie aufgenommen, 74 schlossen die Studie ab. Keiner der sonst gesunden Teilnehmer hatte sich vorher sportlich betätigt, alle waren übergewichtig mit einem Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 34,9. Trainiert wurden die Personen größtenteils auf dem Laufband; an einem der wöchentlich fünf Trainingstage durfte alternativ etwa ein Fahrrad-Trainer benutzt werden. Das Training dauerte zunächst täglich 20 Minuten, später 45 Minuten. Die Belastung betrug zunächst 60, später 75 Prozent der für das Alter empfohlenen maximalen Pulsfrequenz.

Verglichen mit Männern in der Kontrollgruppe, die inaktiv blieben, nahmen Männer in der Trainingsgruppe deutlich, im Mittel nämlich um 5,2 Kilogramm, ab. Ihr BMI sank um 1,6



und die Körperfettmasse um 4,9 kg. Frauen konnten lediglich ihr Gewicht, BMI und Körperfettmasse halten. Damit erging es ihnen aber besser als den Frauen, die nicht trainierten: Bei ihnen nahm das Gewicht um 2,9 kg, der BMI um 1,1 und das Körperfett um 2,1 kg zu.

Auffällig war, dass Männer bei einem zunächst angestrebten Energieverbrauch von mindestens 2000 Kilokalorien pro Tag im Schnitt tatsächlich sogar 3300 kcal/Woche verbrauchten, Frauen aber nur 2200. Das heißt: Frauen müssten eigentlich noch mehr trainieren als Männer, um abzunehmen. Dies könne jedoch eine Barriere sein, die Frauen entmutigt, überhaupt ein Trainingsprogramm zu beginnen.

(Quelle: Ärztezeitung 08/03)

Spinat-Lasagne

Ein fettreduziertes Rezept für fünf Personen

- 1000 g Spinat
- 750 g Tomaten
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Karotten
- 100 g Lauch
- 50 g Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Edamer 30 % F.i.Tr.
- Salz, Pfeffer, Muskat, Gemüsebrühe
- 400 g Lasagneplatten

Nährwerte (pro Portion)
kcal: 484
EW: 29,5 g
Fett: 10,0 g
KH: 65,8 g

Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und würfeln. Spinat waschen, abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Zwiebeln, Knoblauch und Spinat dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Karotten, Lauch, Sellerie klein schneiden. Rest der Zwiebeln mit dem Gemüse anschwitzen, Gemüsebrühe aufgießen, köcheln lassen, pürieren, mit etwas Stärke abbinden, abschmecken und abpassieren. Form fetten. Den Boden mit etwas Sauce ausgießen, mit Lasagneplatten auslegen. Darauf zuerst etwas Spinat, den Tomatenwürfel verteilen, mit Käse bestreuen. Die letzte Schicht besteht aus Nudelplatte, Sauce und Käse.

Im Ofen bei 170° C ca. 50 Minuten backen, bis die Oberfläche gut gebräunt ist.

news – coupon

- Bitte schicken Sie mir einen Hausprospekt der Klinik
- Bitte schicken Sie mir ein Klinikvideo
- Bitte schicken Sie mir eine BMI-Scheibe