

## Über uns

Die Fachabteilung für Essstörungen und Adipositas besteht seit 1987. Seit 1999 beschäftigen wir uns intensiv mit der stationären Behandlung der Adipositas und streben dabei stets danach, neue wissenschaftliche Erkenntnisse in die Entwicklung einfach erlernbarer, alltagstauglicher Behandlungselemente einfließen zu lassen.

Unsere Fachabteilung ist räumlich und personell so ausgestattet, dass auch extrem übergewichtige Patienten bei uns gut behandelt werden können, sofern die Mobilität innerhalb des Klinikgebäudes und die selbständige Körperpflege gewährleistet sind.

Zum Behandlungsteam gehören:

- Psychologische Psychotherapeuten/-innen
- Ärzte/-innen
- Motologen/-innen
- Fachärzte/Fachärztinnen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Internisten/-innen
- Krankenschwestern/-pfleger bzw. Gesundheitspfleger/-innen und Arzthelfer/-innen bzw. Medizinische Fachangestellte
- Diätassistenten/-innen
- Sozialarbeiter/-innen
- Physiotherapeuten/-innen



## Klinik und Freizeit

Die Unterbringung in unserer Klinik erfolgt ausschließlich in modern ausgestatteten Einzelzimmern mit Dusche und WC, überwiegend mit Balkon. Zur Freizeitgestaltung stehen eine Cafeteria, eine Sporthalle, ein Schwimmbad und ein Fitnessbereich zur Verfügung.

Bad Wildungen und der nahe gelegene Edersee bieten vielfältige Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten (Reiten, Tennis, Golf, Segeln, Surfen). Zu Ausflügen, Besichtigungen und kulturellen Veranstaltungen laden neben Bad Wildungen die Städte Fritzlar, Kassel und Marburg ein.



**Parkland-Klinik**

Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Im Kreuzfeld 6  
34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen

Telefon 05621 706-706  
Telefax 05621 706-705

info@parkland-klinik.de

Im Verbund der  
m&i-Klinikgruppe Enzensberg

[www.parkland-klinik.de](http://www.parkland-klinik.de)

Zertifiziert nach



PLK 01.07.0432Z.500/6.2017



**Parkland-Klinik**

Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie

*Adipositas*



## Übergewicht: körperliches und seelisches Leiden

Menschen mit krankhaftem Übergewicht (Adipositas) leiden auf mehreren Ebenen: Bei Alltagsaktivitäten machen sich mangelnde Beweglichkeit und Kondition bemerkbar, oft ist es bereits zu Einschränkungen durch Folgeerkrankungen gekommen. Die Betroffenen sind mit ihrem Aussehen unzufrieden, viele schämen sich; sie erfahren offene Ablehnung oder fühlen sich nicht ernst genommen.

Viele Übergewichtige empfinden Hoffnungslosigkeit, da frühere Versuche der Gewichtsabnahme gescheitert sind. Die Folge sind oft Versagensgefühle und ein negatives Selbstbild, nicht selten auch ein sozialer Rückzug. Das alles begünstigt das Auftreten von Depressionen und psychosomatischen Beschwerden. Daher ist es sinnvoll, in der Therapie die körperliche und seelische Ebene gleichermaßen zu berücksichtigen.

## Gemeinsam aktiv werden

Unser Programm zur Behandlung der Adipositas basiert vor allem auf verhaltensmedizinischen Ansätzen. Neben dem Erlernen einer fettnormalisierten Ernährung als Herzstück unseres integrativen Therapiekonzepts ist regelmäßiges körperliches Training mit moderater Leistungssteigerung ein wichtiger Bestandteil. In

der Einzel- und Gruppenpsychotherapie werden die psychologischen Funktionen des Essens wie auch der Umgang mit dem allgegenwärtigen Überangebot an Nahrungsmitteln erarbeitet. Wichtige Themen der Psychotherapie sind auch realistische Zielsetzungen, die individuelle Analyse von Belastungen und Ressourcen im Alltag und die Vorbereitung auf den Neustart zu Hause.

So möchten wir übergewichtigen Patienten helfen, ein Verständnis für die Aufrechterhaltung des eigenen Problemverhaltens zu entwickeln und die Erfahrung ermöglichen, selbstwirksam und erfolgreich handeln zu können. Dies wird durch motologische Therapieelemente unterstützt, die eine positive Beziehung zum eigenen Körper beispielsweise durch die Arbeit an Gefühlswahrnehmung und -ausdruck mit Hilfe von Bewegung fördern.

Alle Behandlungselemente werden in der gleichen Bezugsgruppe durchgeführt, was ein hohes Maß an gegenseitiger Unterstützung innerhalb der Gruppe ermöglicht.



## Adipositas-Chirurgie

Bei extrem ausgeprägtem Übergewicht kann ein chirurgischer (bariatrischer) Eingriff im Einzelfall sinnvoll sein. Wir arbeiten mit Behandlungszentren für Adipositas-Chirurgie zusammen, so dass Patienten sowohl zur körperlichen und seelischen Stabilisierung vor einem geplanten chirurgischen Eingriff als auch zur

Nachbereitung einer Operation in unsere Klinik kommen können.

## Mut zur Veränderung finden

In der Parkland-Klinik können Menschen mit Adipositas wichtige Schritte in Richtung eines veränderten Essverhaltens gehen. Unser Ziel ist dabei nicht ein möglichst schneller Diät-Erfolg, sondern eine nachhaltige Veränderung von Verhaltensgewohnheiten, die zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion führt. Dabei ist uns wichtig, die Freude am Essen zu erhalten und gleichzeitig eine flexible Selbstkontrolle des Essverhaltens zu fördern.

Die Bausteine unserer Adipositas-Therapie im Überblick:

- Gruppen-Psychotherapie: Entdecken von Gemeinsamkeiten, gegenseitige Unterstützung
- Einzel-Psychotherapie: Individuelle Unterstützung
- Motologische Gruppe: Den eigenen Körper in Bewegung neu erleben
- Ernährungsberatung: Information über Nahrungsmittel und Essen
- Lehrküche: Gemeinsame Zubereitung von Mahlzeiten; zusammen bewusst genießen
- Sport und Physiotherapie: Unter Gleichgesinnten wieder Freude an körperlicher Aktivität entwickeln; Kraft und Beweglichkeit fördern
- Internistische Betreuung und orthopädische Behandlung der Folge- und Begleiterkrankungen

