



Aadorfer Fachforum
Psychotherapie

Privat
Klinik
Aadorf

*Persönlich
und diskret.*

Stationäre Behandlungen von Anorexia nervosa und Bulimia nervosa

Konzept Privatklinik Aadorf

Station Oase

Übersicht

Privatklinik Aadorf:
Station Oase: Anorexie und Bulimie – 16 Betten



Landhaus

Oase

Via Nova

Viva

Station Oase

Seite 3

26.10.2023

Magersucht - Symptombild

- Wunsch **dünn** zu sein
- **Selbstwert** ist übermässig von Figur und Gewicht abhängig
- **Dauernde gedankliche Beschäftigung mit Essen**
- **Unausgewogener Ernährungsstil / Diäthalten** (oft geringer Kohlenhydrat- und Fettanteil) und/oder Fasten
- Ausgeprägte **Ängste** vor einer Gewichtszunahme
- **Hunger- und Sättigungsgefühl gestört**
- **Hyperaktivität**, übermässiger Bewegungsdrang
- Häufig **fehlende Krankheitseinsicht**

Magersucht – Anorexie

- **Selbstwahrnehmung als „zu dick“**, sehr niedrige Gewichtsschwelle
- Anorexie **ohne** aktive Massnahmen zur Gewichtsabnahme (schwarze Liste, Diäten, Verweigerung der Nahrung)
- Anorexie **mit** aktiven Massnahmen zur Gewichtsabnahme (Erbrechen, Gebrauch von Abführmitteln, Entwässerungsmittel, Appetithemmer, exzessive körperliche Aktivität usw.)

Magersucht – Aufrechterhaltung

- **Diäthalten hält die Essstörung aufrecht**
- Nahrungsrestriktion und Gewichtsverlust führen zu einem **verbesserten Selbstwertgefühl** und einer **gesteigerten Selbstkontrolle / Gefühl der Autonomie**
- Gewichtsverlust wird teilweise **durch positive Bemerkungen aus der Umwelt** sowie durch das **vorherrschende Schlankeitsideal** verstärkt
- **Körperliche Symptome bei Nahrungsaufnahme (Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Bauchschmerzen)** vergrössern die Angst vor Gewichtszunahme

Station Oase

Aufnahmekriterien

- BMI ab 13 kg/m² (<13 nur nach Absprache mit Arzt)
- Ausschliesslich weibliche Patientinnen

Ausschlusskriterien

- BMI <13 kg/m², wenn somatisch instabil (Ausschluss durch den Arzt)
- Essstörung aufgrund organischer Ursache
- Akute Suizidalität
- Keine Eigenmotivation
- Schwere Suchterkrankungen mit aktuellem Konsum (THC sporadisch, sowie Alkohol sporadisch v.a. bei bulimischen Patientinnen stellt kein Problem dar)

Behandlungsziele

- Gewichtszunahme
- Normalisierung des Essverhaltens
- Verbesserung des körperlichen Allgemeinzustandes und Behandlung evtl. Folgeschäden
- Behandlung psychiatrischer Komorbiditäten
- Identifizierung der zugrundeliegenden sowie der krankheitserhaltenden Faktoren und Erarbeitung von Alternativen
- Bearbeitung der Körperschemastörung und des zugrunde liegenden, negativen Selbstbildes
- Erarbeitung von Zukunftsperspektiven, unter Berücksichtigung von Ressourcen und Begabungen

- **Ziel:** BMI von **18.5 kg/m²** zu erreichen
- Patientinnen müssen einen BMI **13 kg/m²** aufweisen bei Eintritt
- Patientinnen mit BMI **<18.5 kg/m²** dürfen erst ab dem 3. WE in die Belastungserprobung (d.h. die ersten beiden WE bleiben sie in der Klinik)
- Eintritts-BMI darf nach 2 Wochen (unterste Grenze BMI 13 kg/m²) **NICHT** unterschritten werden
- In den **ersten 2 Wochen** nach Eintritt gelten folgende Gewichtszunahmen:
 - **BMI 13-14 kg/m²:** + 500 g (+ 200 g, danach + 300 g)
 - **BMI 14-16 kg/m²:** + 700 g (+ 300 g, danach + 400 g)
 - **BMI 16-17.5 kg/m²:** + 1'000 g (+ 500 g, danach + 500 g)
 - **BMI 17.5-18.5 kg/m²:** + 500 g (+ 200 g, danach + 300 g)

Bulimie – Ess-/Brechsucht

- **Diagnose**

Essattacken: in kurzer Zeit werden Unmengen an Essen verschlungen

Kompensatorische Verhaltensweisen: Erbrechen, Abführmittel, Appetitzügler, Schilddrüsenpräparate, Diuretika

Angst dick zu werden

BMI > 17.5, meist normal gewichtig

- **Komplikationen**

Zahnschäden

Speicheldrüsenschwellung („wie Mumps“)

Elektrolytentgleisungen: Hypokaliämie → Herzrhythmusstörungen, Nierenschäden

Gr. Station Oase

Montag 30.1.2023	Dienstag 31.1.2023	Mittwoch 1.2.2023	Donnerstag 2.2.2023	Freitag 3.2.2023
		Gewichtskontrolle nüchtern 45' 07:15 - 08:00 PF-O 018		
Befindlichkeitsrunde 30' (+ 10' LIA) 08:00 - 08:30 PF-O,fa 016	Achtsamkeitsspaziergang begleitet 30' (+ 15' LIA) 07:45 - 08:15 PF-O 016			
Yoga-Gruppe 60' (+ 30' LIA) 08:45 - 09:45 mer 118	Essen & stat, s Nordic Walking 6 09:15 - 10:15 auf 218,5	Psychodiagnostik 60' (+ 60' LIA) 09:00 - 10:00 hom 014	PMR Oase 45' (+ 5' LIA) 09:15 - 10:00 PF-O 018	Stationsplenum Oase 45' (+ 25' LIA) 09:15 - 10:00 PF-O,fa 016
Kreatives Schreiben 10:00 - 11:45 bas 010	Ernährungsberatung 09:20 - 10:20 fl 010	Psychodiagnostik 10:00 - 11:00 ho 014	Essbegleitung Znüni/Zvieri 10:30 - 11:00 auf 016	Ergotherapie 30' Einführung 10:00 - 10:30 bes 018
PMR Oase 50' (+ 10:15 - 11:05 PF-O 018	Ergotherapie Holz 10:00 - 11:45 kd 117	Interaktive Ergotherapie 10:00 - 11:00 zue 218	Achtsamkeitsspaziergang 30' (+ 15' LIA) 10:30 - 11:00 auf 016	Ergotherapie Holz/Stein 10:00 - 11:45 kd 117
Kochgruppe-Einkauf 10:15 - 11:15 fl 013		Beziehungsberatung 10:15 - 11:00 maa,poi 018		
Essbegleitung 50' 11:50 - 12:40 fl 016	Essbegleitung 55' 11:50 - 12:45 PF-O 016	Psychodiagnostik 11:00 - 12:00 ho 014	Essbegleitung 55' 11:50 - 12:45 har,mil 016	
Ess-Nachbesprechung Gruppe 12:40 - 13:00 016 20'	Ess-Nachbesprechung Gruppe 12:45 - 13:15 016	Ess-Nachbesprechung Gruppe 12:45 - 13:15 016	Ess-Nachbesprechung Gruppe 12:45 - 13:15 016	Ess-Nachbesprechung Gruppe 12:45 - 13:10 016 25'
Ess-Nachbesprechung Gruppe 13:00 - 13:20 016 20'	Gestaltungstherapiegruppe 1 Oase 13:15 - 15:00 sct 018	Ergotherapiegruppe Textil 13:15 - 15:00 110	Nordic Walking 6 13:30 - 14:30 lä 114	Ess-Nachbesprechung Gruppe 13:10 - 13:30 016 20'
Psychoedukative Gruppe 13:30 - 15:00 mil 018			Kreativtherapiegruppe 13:30 - 15:00 sct 010	
		Tanz-/Bewegungstherapiegruppe 15:00 - 16:00 afo 010	Ergotherapie Holz 13:30 - 15:00 kd 117	Offene Gruppe 60' (+ 30') 14:30 - 15:30 sif,PF-O 016
Essbegleitung Zvieri 15:15 - 15:35 016 20'	Gestaltungstherapiegruppe 15:15 - 17:00 sct 018		AquaFit 1:50 15:10 - 17:00 fl 016	Offenes Atelier 15:00 - 17:00 018
Oase Walking 60' (+ 10' LIA) 15:45 - 16:45 fl 018		Yoga-Gruppe 75' (+ 30' LIA) 16:15 - 17:30 mer 018	Atemtherapie 15:20 - 16:10 afo 018	Atemtherapie Oase 50' (+ 16:00 - 16:50 afo 018
		Achtsamkeitsgruppe 50' (+ 30' LIA) 16:15 - 17:05 poi,mil 010	Atemtherapie 15:20 - 16:10 hül 018	
		Essbegleitung 40' 17:50 - 18:30 PF-O 016		Essbegleitung 40' 17:50 - 18:30 PF-O 016

Schwarze Liste «verbotene Lebensmittel» Frau G., 22 Jahre, Anorexie

Lebensmittel-Ampel „schwarze Liste“

Welche Nahrungsmittel essen sie täglich, ohne schlechtes Gewissen?
Welche Nahrungsmittel essen sie nur kontrolliert?
Welche LM vermeiden sie (schwarze Liste)?

meist kalorienabhängig, allerdings nicht immer



<ul style="list-style-type: none"> x Gemüse x Früchte x Magerjoghurt x Essiggurken /gemüse x Fisch / Poulet (vor vegetarisch) x Tee, Kaffee x Getreide- oder Magermilch x Tassensuppen ↳ Bouillon oder kalorienarme Gemüsesuppen x Kaugummis- /bonbons x Salate 	<ul style="list-style-type: none"> x Schokolade x Kartoffelprodukte x Hüttenkäse x Hartkäse x kleine Kekse x Reiswaffeln x Knäckebröte, Parvada x Fruchtsäfte x Konfitüre, Honig x Nüsse x Couscous x Reispfanne x Fleischersatz x Müesliriegel x Gummibärchen x Salzstangen 	<ul style="list-style-type: none"> x Pizza, Döner, Burger x Pasta, Nudeln x Fette, Öle, Butter x Weichkäse x Kuchen / Wähen x Süssgetränke x Reiner Zucker x Bröte, Teigprodukte x Müesli, Flocken x grosse Kekse x Pudding / creme x Vollmilch, Rahm x Saucen (fertige) x Ketchup / Mayo x chips x Frittiertes x Paniertes x Glace
---	--	---

Essstörungen – Ernährungstherapie

Themen:

- Individueller Nahrungsaufbau (anhand Ernährungsanamnese, 3 Komponente Menü)
- Anpassungen Zwischenmahlzeiten (Essvertrag) – kein Verhandeln !!
- Anpassungen Kalorienmenge je nach Gewichtsverlauf und Bewegung
- Ernährung zwischen restriktivem und exzessivem Essverhalten
- Trinkmenge/Light Produkte
- Alltagstraining (Essen zu Hause/auswärts)
- Vorbereitung Austritt (Übungsfelder: einkaufen, kochen, essen)

Ziele Ernährungstherapie

- „Natürlicher“, entspannter Umgang mit Essen
- Gewichtszunahme, Ausgeglichenheit resp. Stabilisierung des Gewichtes
- Regelmässigkeit der Mahlzeiten (Mahlzeitenstruktur)
- Portionengrössen lernen
- ausgeglichen zusammengesetzte Mahlzeiten
- Transfer in den Alltag (Essen unterwegs, im Beruf etc.)
- Essen in Gemeinschaft, Freude am Essen, sich Gutes gönnen
- Tabuliste mit Nahrungsmittel wird kleiner, innerer Spielraum rund ums Essen wird grösser!
- Kein Kompensationsverhalten

Essstörungen – Abschluss der Behandlung

- **Stabilisierung des Gewichtes**
Lernen das Gewicht unter „Alltagsbedingungen“ konstant zu halten
- **Belastungserprobungen im Alltag**
Übungsfeld Wochenende, selber kochen, selber schöpfen, auswärts essen usw.
- **Esstagebuch hilft heikle Situationen zu analysieren, Arbeit mit Rückfällen**

Wichtig: Auf das Hunger- und Sättigungsgefühl können sich die Esspatientinnen noch lange nicht verlassen!

Konzept Oase

- Abends kann zwischen 2 Menüs gewählt werden
- Böxli nach 4 Wochen möglich
- 3 geregelte Mahlzeiten + 2-3 Zwischenmahlzeiten
- 3 Hauptmahlzeiten
(Proteine, Fette, Kohlenhydrate), täglich ca. 2000-2500 kcal, ausgewogen
- Zwischenmahlzeiten dürfen NICHT zu den Hauptmahlzeiten eingenommen werden
- NICHT untereinander tauschen
- Tauschen und Weitergeben von Mahlzeiten nicht erlaubt (ausser Joghurtsorte und Früchte)

Wochenende:

Sa/So: Schöpfungsbegleitung bei allen drei Mahlzeiten, Essbegleitung min. 1x/Tag

Sa/So: Mahlzeiten alle im Landhaus

Frühstück und Abendessen werden selbst geschöpft, Mittagessen Tablett.

Frühstück/Abendessen: 2 Einheiten KH, 1 Einheit Protein, 1 Getränk
Zwischenmahlzeiten müssen in der Küche selbständig von Pat erfragt und geholt werden

Konzept Oase

- Trinken: zu Mahlzeiten Wasser (1-2 Gläser stilles Wasser oder Mineral/Tee/Kaffee)
- Max. 3 Tassen Kaffee/d
- Alle Essensreste gehen an Küche zurück
- Selbständiges Essen üben
- 2x/Woche (1x mittags, 1x abends) ab Standortgespräch nach Absprache
- Es dürfen keine Lebensmittel ins Zimmer genommen werden (ausser 0.5 l stilles Wasser, kein Mineralwasser)
- Eigene gekaufte Lebensmittel müssen bei der Pflege deponiert werden (oder in der Küche)
- Keine Drogen/Alkohol/unverordnete Medikamente (Laxantien, Diuretika, Appetitzügler, Kaugummi, Bonbons, Süssgetränke, **Süsstoffe**)
- Nicht übers Essen reden



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

