

**Beispiele für Leistungsbeschreibungen
individueller gesundheitsfördernder Angebote
der Heilbäder und Kurorte
vom 3. September 1991**

Verhaltenstherapeutisches Ernährungsseminar sowie Ernährungsberatung mit praktischen Übungen

Thema:	Grundlagen gesunder Ernährung, verhaltenstherapeutische Information, Ernährungsberatung mit praktischen Übungen.
Inhalt:	
a) Grundseminar	Informationen über das Bedingungsgefüge von Fehlernährung, Überernährung usw., Informationen und Motivation zur Verhaltensänderung, verhaltensorientierte Grundlagen.
Gruppengröße:	Bis 20 Personen.
Häufigkeit:	2 - 4 Sitzungseinheiten.
b) Vertiefungsseminar	Verhaltensorientierte Trainingsprogramme, besonders für Übergewichtige.
	Bestimmte Diäten, z. B. Diabetes-Diät, Abnahmediät, Diät bei Stoffwechselstörungen, bei Hochdruck, kochsalzarme Kost usw. mit praktischen Übungen zu diätetischer oder auch zu allgemeiner ausgewogener Ernährung.
Gruppengröße:	Bis 12 Personen.
Häufigkeit:	2 - 6 Sitzungseinheiten. Die Maßnahmen a) und b) können auch kombiniert werden.
Zielgruppe:	Patienten mit Übergewicht, Hochdruck, Stoffwechsel- und gastrologischen Erkrankungen, die durch eine Diät günstig beeinflusst werden können.

Raum/Ausstattung:

Seminarraum (techn. Ausstattung) und Küche mit mehreren Kochgruppen.

Zeitaufwand:

60 Minuten je Sitzungseinheit. Die Sitzungen sollten bevorzugt in Blockform durchgeführt werden.

Personal:

Ausgewiesene Fachleute aus den Bereichen Ernährungswissenschaft (Diätassistenten(innen), ernährungsmedizinische Berater(innen), Ökotrophologen(innen), Medizin, Psychologie, Pädagogik).

**Beispiele für Leistungsbeschreibungen
individueller gesundheitsfördernder Angebote
der Heilbäder und Kurorte
vom 3. September 1991**

Raucherentwöhnung

Thema:	Motivation und Anleitung zur Raucherentwöhnung.
Inhalt:	Informationen über Raucherrisiken, Stabilisierung der Motivation zur Raucherentwöhnung. Entspannungstraining. Erarbeiten alternativer Methoden der Bedürfnisbefriedigung in anderen Lebensbereichen (Erweiterung des Freiheitsspielraumes, Steigerung der Fähigkeit zur Selbststeuerung).
Methode:	Raucherentwöhnung wird sowohl als Sofort-Aufhör-Programm als auch nach der Methode des schrittweisen Aufhörens und kontinuierlicher Reduktion der Nikotinmenge durchgeführt. Es sollte eine nachweislich erfolgreiche Methode zugrunde gelegt werden, die auf die Kurdauer und den Kurpatienten abgestimmt ist.
Zielgruppe:	Raucher.
Gruppengröße:	10 - 15 Personen.
Raum/Ausstattung:	Seminarraum.
Zeitaufwand:	60 Minuten je Sitzungseinheit, die Einheiten können kombiniert werden.
Häufigkeit:	Variierend 6 - 8 Sitzungseinheiten, je nach Methode.
Personal:	In der Durchführung von Gruppenkursen zur Raucherentwöhnung ausgewiesene Fachleute aus den Bereichen Gesundheitserziehung, Medizin, Psychologie.

**Beispiele für Leistungsbeschreibungen
individueller gesundheitsfördernder Angebote
der Heilbäder und Kurorte
vom 3. September 1991**

Entspannungstechniken

Thema:	Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen von Entspannungsmethoden.
Inhalt:	<p>Information über Entspannung als Grundbaustein von Gesundheit und damit als Voraussetzung zur konstruktiven Lösung von Alltagsproblemen.</p> <p>Erlernen einer der verschiedenen Entspannungsmethoden (z. B. autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen).</p> <p>Stabilisierung psychovegetativer Körperfunktionen.</p> <p>Förderung positiver Selbstwahrnehmung.</p>
Zielgruppe:	Patienten mit eingeschränkter Ruhefähigkeit, Schlafstörungen, eingeschränkter Stresstoleranz und mangelndem Körperbewusstsein und eingeschränkter Selbstwahrnehmung.
Gruppengröße:	Max. 15 Personen.
Raum/Ausstattung:	Geräuschgeschützter Raum mit entsprechender Innenausstattung.
Zeitaufwand:	30 Minuten je Sitzungseinheit, Blockbildung der Sitzungen zur Einführung möglich.
Häufigkeit:	8 - 10 Sitzungseinheiten.
Personal:	Ausgewiesene, fortgebildete Fachleute; bei autogenem Training Arzt (Ärztin) oder Psychologe(in) mit klinischer Erfahrung.

**Beispiele für Leistungsbeschreibungen
individueller gesundheitsfördernder Angebote
der Heilbäder und Kurorte
vom 3. September 1991**

Bewegungstraining

Thema:	Motivation und Anleitung zur Bewegung.
Inhalt:	Informationen über Zusammenhänge „Bewegungsmangel und Krankheiten“ und „Gesundheitsförderung durch Bewegung“. Motivation zur Verhaltensänderung. Praktische Übungen (insbesondere Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule).
Zielgruppe:	Patienten mit Verspannungen und Schmerzen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich (einschl. Schlafstörungen, Kopfschmerzen und andere Folgen von Bewegungsmangel und Fehlhaltung/Fehlbeanspruchung).
Gruppengröße:	Max. 15 Personen.
Raum/Ausstattung:	Gymnastikraum/Turnhalle.
Zeitaufwand:	Ca. 60 Minuten je Sitzungseinheit.
Häufigkeit:	Je nach Indikation 1 bis 2 Sitzungseinheiten je Woche oder mehr.
Personal:	Bewegungstherapeut(in)/ Krankengymnast(in)