

## Unsere Besonderheiten...

Wir stellen **keine Vorbedingungen**, was Ihr Gewicht anbelangt. Eine Behandlung in unserem Haus muss allerdings aus medizinischen Gründen vertretbar sein. Bei Unklarheiten laden wir Sie gern zu einem Vorgespräch ein.

Wir führen **keine Kontaktsperren** durch. Sie können außerhalb der Therapiezeiten jederzeit Kontakt zu Angehörigen und Freunden unterhalten und Besuch empfangen.

Ihr Einverständnis vorausgesetzt beziehen wir während des Aufenthaltes gern Ihre **Bezugspersonen** mit ein. An den Wochenenden bieten wir Informationsveranstaltungen für Angehörige an.

Wir vermitteln eine **nahtlose Nachsorge**.

## und außerdem ....

Die Klinik befindet sich in einer seenreichen und waldreichen Umgebung und lädt ein zu langen Spaziergängen, Joggen, Rad fahren, Nordic Walking, zur Benutzung des klinikeigenen Schwimmbads, der Sauna und Freizeitanlagen.



# lindow

salus

salus klinik Lindow  
für Psychosomatik und Sucht

## Machen Sie den ersten Schritt...

Wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder ambulanten Therapeuten. Sie helfen Ihnen bei der Abklärung des zuständigen Kostenträgers. Sie können sich aber auch direkt an Ihre Krankenkasse wenden. Eine Behandlung ist über die Rentenversicherungsträger, die Krankenkassen (§ 40 SGB V), über die private Krankenversicherung oder als Selbstzahler möglich.

Bei Fragen zögern Sie nicht, uns anzurufen. Unser Therapiesekretariat erreichen Sie unter Tel.: **033933 – 88-110** oder [mail@salus-lindow.de](mailto:mail@salus-lindow.de).

Wenn Sie mehr über uns wissen wollen, besuchen Sie uns auf unserer Internetseite ([www.salus-lindow.de](http://www.salus-lindow.de)). Sie können auch jederzeit ein unverbindliches Vorgespräch in unserem Haus vereinbaren. Unsere MitarbeiterInnen und gegenwärtigen PatientInnen beantworten gern Ihre Fragen und zeigen Ihnen unsere Räumlichkeiten.

**salus klinik Lindow**  
Straße nach Gühlen 10  
16835 Lindow



## Essstörungen



# salus klinik Lindow

## Wenn das Essen zum Problem wird ...

Essstörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen v.a. bei (jungen) Frauen und stellen eine ernsthafte Gefährdung der Gesundheit dar. Sie bedrohen v.a. die Leistungsfähigkeit in der Schule, im Beruf aber auch im alltäglichen Leben. Im Leben der Betroffenen dreht sich fast alles nur noch um Essen oder Nicht-Essen. Das Essverhalten wird genau beobachtet, kontrolliert, eingeschränkt und gerät trotzdem außer Kontrolle. Das Gewicht und die Figur werden häufig zum Gradmesser des Selbstwertgefühles, der Körper soll – stellvertretend für das Leben - unter Kontrolle gebracht werden.

### **Anorexia nervosa (Magersucht)**

Sie ist v.a. durch Untergewicht gekennzeichnet. Von den Betroffenen werden vielfältige Versuche unternommen, ihr Gewicht „künstlich“ unterhalb eines gesunden Gewichts zu halten (z.B. Hungern, exzessiver Sport, Erbrechen, Abführmittel, Entwässerungsmittel, Appetitzügler).



### **Bulimia nervosa**

Die PatientInnen sind in der Regel normalgewichtigt. Sie erleben aber häufig Essanfälle, erbrechen dann aus Angst vor einer Gewichtszunahme oder nehmen Medikamente, die eine Gewichtszunahme verhindern sollen und/oder betreiben exzessiv Sport.

### **Binge Eating (Heißhungerstörung)**

Hier kommt es zum übermäßigen Essen, v.a. in emotional belastenden Situationen, ohne Ausgleichsmaßnahmen.

## Wege aus der Essstörung

Gemeinsam ist allen Essstörungen, dass zu ihrer Überwindung in aller erster Linie eine regelmäßige Ernährung gehört. Denn sonst kann man auch bei „bestem Willen“ auf die Dauer nichts gegen die physiologischen Regulationsprozesse des Körpers ausrichten.

Wir sehen unsere Aufgabe darin, eine effektive Hilfe zu geben:

- bei der Analyse des Essverhaltens
- beim Aufbau eines geregelten Essverhaltens
- beim Aufbau von Selbstsicherheit und Entkopplung des Selbstwertes von Figur und Gewicht
- bei der Verbesserung der Beziehungsgestaltung und des Umgangs mit Gefühlen
- bei der Entwicklung von Problemlösestrategien und Fertigkeiten im Umgang mit Belastungs- und Konfliktsituationen



Eine stationäre Behandlung ist vorteilhaft, wenn neben der Essstörung weitere Probleme vorliegen, das Gewicht niedrig ist, bei medizinischen Komplikationen wegen Unter/Übergewicht, Erbrechen oder Missbrauch von Substanzen und wenn kein stabiles soziales Netz vorhanden ist. Insbesondere sollte an eine stationäre Behandlung gedacht werden, wenn ambulante Behandlungen nicht zu einer gewünschten Verbesserung geführt haben.

## Mein Weg...

Unser Behandlungsangebot für PatientInnen mit Essstörung in unserer Psychosomatikabteilung umfasst folgende Elemente:

- **engmaschige Einzeltherapie** durch Ihren Bezugstherapeuten (ca. 2 Termine pro Woche)
- **eigenständige Bezugsgruppe** für EssstörungspatientInnen
- therapeutisch betreuter **Mahlzeitentisch**
- **Koch- und Einkaufstraining**
- Maßnahmen zur Verbesserung des **Körperbildes**

Essstörungen können im Einzelfall ganz unterschiedliche Formen und Ausmaße annehmen, außerdem kann der Zusammenhang zwischen Essstörung, Persönlichkeit und Lebenssituation jeweils anders sein. Entsprechend haben wir keine Standardbehandlung. Vielmehr erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen einen persönlichen Behandlungsplan.

Wir verfügen über mehr als 40 Therapieangebote. Patienten mit Essstörung nutzen besonders häufig:

- Therapieangebote zum **verbesserten Umgang mit sich selbst und anderen**, z.B. Stressbewältigung, Selbstsicherheits-training, Umgang mit Ärger und Aggression, Angstbewältigung, Umgang mit Depression, Genusstraining
- **Körperorientierte** Therapieangebote, z.B. Bogenschießen, Nordic Walking, Fitness-training, Tai Chi, therapeutisches Reiten, Adipositasport, Wassergymnastik, Physiotherapie
- Therapieangebote zur Förderung der **Kreativität und aktiven Freizeitgestaltung**, z.B. Maltherapie, Ergotherapie
- Therapieangebote zur **sozialen Reintegration**, z.B. Computertraining, Bewerbungstraining, Ergo- und Arbeitstherapie