



Was ist FLIMS?

Das **F**reudenstädter **L**ebensstil**i**nterventions- und **M**otivations**s**ystem (**FLIMS**) ist ein Programm zur Begleitung beziehungsweise (Reha-)Nachsorge für Menschen mit Übergewicht, Adipositas, Diabetes und/oder Bluthochdruck.

Es soll Menschen mit Stoffwechselerkrankungen unterstützen, einen gesunden Lebensstil im Alltag umzusetzen und ihre Gesundheitsziele nicht so leicht aus den Augen zu verlieren. Ein Jahr lang erhalten die Teilnehmer an **FLIMS** alle zwei Wochen per E-Mail praktische Hilfen und Anregungen in Form von Arbeitsblättern.

Die Themen der **FLIMS**-Arbeitsblätter wurden von Therapeuten, Psychologen und Ärzten der Klinik Hohenfreudenstadt, Lehrklinik für Ernährungsmedizin, ausgewählt und mit hilfreichen Informationen und Handlungsempfehlungen versehen.



Wenn Sie schon Patient in der Klinik Hohenfreudenstadt waren, werden Ihnen die meisten Therapeuten persönlich bekannt sein. Vielleicht erinnern Sie sich sogar durch die Arbeitsblätter an nützliche Ideen und Tipps aus den Beratungen, Gruppenschulungen und Bewegungseinheiten, die im Alltag wieder etwas in Vergessenheit geraten sind.

Wie kann ich an FLIMS teilnehmen?

Für die Teilnahme an **FLIMS** benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und einen Internetzugang. Zunächst registrieren Sie sich unter „flims.ernaehrung.de“ und füllen dort den Eingangsfragebogen aus. Anschließend erhalten Sie eine Bestätigung an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse mit der Bitte, Ihren **FLIMS**-Account zu aktivieren, und einem Hinweis, wann Sie Ihr erstes **FLIMS**-Arbeitsblatt zugesandt bekommen.

Um am Ball zu bleiben und mit **FLIMS** fortfahren zu können, werden Sie im Lauf des Jahres gebeten, zwei weitere Fragebögen zu beantworten. Nach erfolgreicher Teilnahme können Sie eine individuelle Auswertung und ein Teilnahmezertifikat abrufen. Die Informationen aus den Fragebögen helfen dabei, Ihren Fortschritt innerhalb des Jahres zu dokumentieren. Sie dienen auch der wissenschaftlichen Evaluation von **FLIMS** und werden nicht an Dritte weitergeleitet.

FLIMS-Feedback

FLIMS wurde entwickelt, um Sie auf Ihrem Weg der Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung im Alltag zu begleiten und zu unterstützen.

Um **FLIMS** im Sinne unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiterentwickeln zu können, freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen und Anregungen. Daher erhalten Sie mit jeder E-Mail die Möglichkeit, uns ein kurzes Feedback zum jeweils vorangegangenen **FLIMS**-Arbeitsblatt zukommen zu lassen.

Institut für Ernährungsinformation
c/o Klinik Hohenfreudenstadt
Tripsenweg 17, 72250 Freudenstadt
Telefon: (07441) 534-705, Telefax: (07441) 534-707
www.ernaehrung.de / www.Klinik-Hohenfreudenstadt.de
flims@ernaehrung.de



FLIMS

Freudenstädter Lebensstilinterventions- und Motivationsystem

Ein Begleiter auf dem Weg
der Lebensstiländerung
für Menschen mit
Übergewicht, Adipositas,
Diabetes und/oder
Bluthochdruck

flims.ernaehrung.de



MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit



Vorwort

Wir, Therapeuten, Psychologen und Ärzte, freuen uns mit Ihnen über Ihre ersten Therapieerfolge!

Mit den Begriffen „Lebensstiländerung“ oder „Ernährungsumstellung“ sind meist konkrete Gesundheitsziele wie Gewichtsabnahme, bessere Blutzucker- und Blutdruckeinstellung, Beeinflussung von Stoffwechselfparametern und Steigerung der Leistungsfähigkeit oder Beweglichkeit verbunden.

Schon während einer intensiven Startphase (z.B. während eines Präventions- oder Rehabilitationsaufenthaltes in einer spezialisierten Klinik) können in wenigen Wochen deutliche Erfolge erreicht werden.

Wichtiger als dieser kurzfristige Erfolg ist aber der Erwerb von Fähigkeiten und Kompetenzen, mit denen die begonnene Veränderung auch langfristig weitergeführt werden kann.

Daher versuchen wir gemeinsam mit Ihnen Ideen, Lösungsstrategien und Handlungsalternativen zu erarbeiten, die Ihnen im Alltag helfen können, Ihre anfänglichen Erfolge zu festigen und Ihre persönlichen langfristigen Gesundheitsziele zu erreichen.

Wie aber geht es nach der Startphase weiter?

Verhaltens- und Lebensstiländerungen sind Prozesse, die nicht immer leicht und dauerhaft in den Familien- und Arbeitsalltag zu integrieren sind, da sich gerne wieder andere Aufgaben in den Vordergrund drängen. Wir haben uns daher Gedanken gemacht, wie wir Sie in der ersten Zeit nach der Startphase unterstützen können, damit Sie Ihre Ziele nicht so leicht aus dem Blick verlieren.

Aus unseren Überlegungen ist das vorliegende Programm entstanden, das Sie auf dem begonnenen Weg der Ernährungs- und Lebensstiländerung unterstützen soll.

Wir laden Sie herzlich ein, daran teilzunehmen!

Mit **FLIMS** erhalten Sie Arbeitsblätter zu folgenden Themen:

Verhalten

- Behalten Sie Ihre Ziele im Blick!
- Umgang mit Rückschlägen
- Machen Sie Ihre Erfolge für sich sichtbar!
- Essen als Seelentrost, Ablenkung und Belohnung
- Einladungen und Feste
- Frust- und Stressessen
- Genussvoll und bewusst essen

Bewegung

- Der 2-Kilometer-Walking-Test
- Lauftraining für Anfänger
- Büroergonomie
- Rückenschule
- Progressive Muskelentspannung in Beruf und Alltag
- Entstauungsgymnastik
- Klimatherapie – eine Möglichkeit, Training effektiver zu gestalten
- Training der Rumpfmuskulatur

Ernährung

- Bewusst einkaufen
- Zucker
- Bio-Siegel
- Lebensmittelkennzeichnung
- Nahrungsergänzungsmittel

Medizin

- Adipositas – Einteilung, Ursachen und Diagnostik
- Das Metabolische Syndrom
- Schilddrüse und Körpergewicht

Wir freuen uns, wenn wir Sie mit unserem Angebot im Alltag unterstützen können.

Ihr Team des Deutschen Ernährungsberatungs- und -informationsnetzes (DEBInet) sowie die Therapeuten, Psychologen und Ärzte der Klinik Hohenfreudenstadt

Dr. Bertil Kluthe, Teamleitung

**„Nur wer sein Ziel kennt,
findet den Weg.“**

Laozi, chinesischer Denker

Starten Sie jetzt, indem Sie Ihre aktuellen Erfolge, Ihre Ziele und Ihre Vorhaben festhalten.

Folgende (Reha-)Ziele habe ich während der Startphase erreicht:

Folgende Ziele möchte ich nach der Startphase weiter verfolgen:

Handlungs- und Zielplanung:

„Was mache ich wann, wo, wie, mit wem, und ist das realistisch?“