

Das Programm.

Das Programm für mehr Lebensqualität ist auf eine Laufzeit von 6 Monaten ausgerichtet, um effektive und nachhaltige Ergebnisse zu erreichen. Dabei findet mind. 1 Kurs pro Woche statt, in dem sich verschiedene Ernährungsseminare, Bewegungsmodule und Maßnahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin abwechseln und ergänzen.



Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und an gutem Essen in einer motivierten, homogenen Gruppe. Jeder Teilnehmer wird medizinisch begleitet und von einem festen Team aus Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Ernährungsexperten und Ärzten betreut, die auf langjährige Erfahrungen und höchste Fachkompetenz zurückgreifen können. Anhand regelmäßiger medizinischer Untersuchungen werden die individuellen Entwicklungen und Veränderungen jedes Teilnehmers analysiert, dokumentiert und objektive Erfolgsergebnisse nachgewiesen.

Beim „Kick-Off“ lernen sich die Teilnehmer ihrer Kursgruppe bei einem gemeinsamen Frühstücksbrunch kennen und die betreuenden Therapeuten und Ärzte erklären ihnen die Programminhalte und Module.

Zusätzlich zu Ihren festen Kursmodulen haben Sie im auromed flexible und unbegrenzte Trainingsmöglichkeiten.

Nach einem ausführlichen ärztlichen Erstgespräch und der Eingangsdiagnostik wird eine Anfangsanalyse erstellt und der Programmablauf auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten und ständig kontrolliert.



Ob mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln – das AGZ liegt ideal.

Auf dem Klinikgelände und im AGZ stehen Ihnen rund um die Uhr genügend Parkplätze zur Verfügung. Außerdem erreichen Sie uns bequem mit den Buslinien 5, 8, 15, ORN 170 und ORN 171, Bushaltestelle Paulinenklinik.

Kontakt

AGZ – Asklepios Gesundheitszentrum
Schiersteiner Str. 42
65187 Wiesbaden
www.agz-wiesbaden.de

auromed Therapiezentrum
Martin Hardt

Tel.: +49 (0) 611 847 27 150
Fax: +49 (0) 611 847 27 153
info@auromed.de

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
Dr. Kerstin Höpp

Tel.: +49 (0) 611 847 20 70
Fax: +49 (0) 611 847 20 72
tcm.wiesbaden@asklepios.com

Dr. med. Lutz Lühns

Tel.: +49 (0) 611 847 27 440
Fax: +49 (0) 611 24 304

Ihr Kick-Off für mehr Lebensqualität Abnehmen inklusive!



Unser Konzept.

Unter „Kick-Off“ versteht man den Anstoß in Ballsportarten. In einem übertragenen Sinne ist ein Kick-Off auch der Auftakt zum Beginn eines neuen Projekts, einer neuen Idee, einem neuen Ziel. Daher passt der Begriff Kick-Off optimal zu unserem Programm, das wir für Sie entwickelt haben.

Das auromed Therapiezentrum, die Praxis Dr. med. Lühns und die Abteilung für Traditionelle Chinesische Medizin haben auf Basis ihrer langjährigen Erfahrungen ein ganzheitliches Programm für mehr Lebensqualität entwickelt.

Das Ziel unseres Programms ist es, Ihnen bei der positiven und nachhaltigen Veränderung Ihres Lebensstils zu helfen, bei der das Abnehmen zum willkommenen Nebeneffekt wird. Denn bei unserem Programm dürfen Sie essen, sollen Sie sogar! Wichtig ist nur zu wissen, was Sie essen, und welche Nahrungsmittel was bewirken. Wenn Sie die Kniffe kennen, leben Sie gesünder und im wahrsten Sinne des Wortes leichter.



Unser Konzept basiert auf den ineinander greifenden Bausteinen gute Ernährung, Bewegung und Traditionelle Chinesische Medizin.

Bei den bisher durchgeführten Programmen können wir stolz sein auf eine hohe Erfolgsquote der Teilnehmer. Daher sind wir überzeugt von unserem Konzept und freuen uns darauf, auch Ihren Kick-Off zu starten.





Dr. med. Lutz Lühns
 Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin, Ernährungsmedizin,
 Notfallmedizin, Referent für ärztliche Fort- & Weiterbildung im
 Bereich Ernährung und Diätetik



Dr. Kerstin Höpp
 Leitende Ärztin Abt. TCM / Osteopathie



Martin Hardt
 Dipl. Gesundheitsökonom,
 Physiotherapeut, Manualtherapeut,
 Medizin. Trainingstherapie,
 Leitung des Therapiezentrum
 auromed



Ralf Barkey
 Dipl. Sporttherapeut,
 Rehasport-Übungsleiter,
 Leitung der Medizinischen
 Trainingstherapie im auromed

Die Ernährungsseminare.

Die Seminare beruhen auf aktuellsten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und folgen dem Konzept der Lifestyle-Intervention, also der Änderung des Lebensstils. Im Vordergrund stehen die gesunde Ernährung, Genuss, Lebensqualität und Spaß. Die Seminare setzen sich zusammen aus einem Theorie- und einem praktischen Teil, einer praktischen Übung in der Gruppe und schließen mit einer kleinen, leicht umsetzbaren Trainingsaufgabe für zu Hause.

Dr. Lutz Lühns hat mehr als 15 Jahre Erfahrung in der praktischen Ernährungsberatung in eigener Praxis und entwickelt individuell auf jeden Patienten angepasste Ernährungsprogramme.

Die Seminare:

- Kick-Off: Grundlagen der gesunden Ernährung
- Richtig trinken
- Satt mit Kohlenhydraten
- Eiweiß und Fett
- Süßigkeiten und Knabberien
- Einkaufstraining im Supermarkt
- Ernährung beim Sport
- Genießen und satt werden
- Konfliktsituationen rund ums Essen (Einladungen, Feste, Feiern)
- Kontrolliertes Essverhalten
- Selbstbeobachtung und Kontrolle
- Rückfallprophylaxe – Adieu Jojo-Effekt



Die Traditionelle Chinesische Medizin.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) unterstützt das Programm für mehr Lebensqualität aus einer ganz neuen Sichtweise und ergänzt damit die schulmedizinischen Maßnahmen.

Aus Sicht der TCM ist Übergewicht nur ein Symptom für ein anderes Problem. Viele Patienten wissen sehr gut, wo ihre persönlichen „Schwachstellen“ liegen, können dies aber oft schlecht umsetzen.

Frau Höpp, Leiterin der Abteilung und schulmedizinische Ärztin, entscheidet mit Ihnen gemeinsam, was sich verändern soll – ob abendliche Heißhungerattacken oder verändertes Essverhalten bei Stress, ob Neigung zu problematischem Essverhalten bis hin zu Essstörungen. Für viele dieser Probleme gibt es eine ganz einfache chinesische Antwort.



Durch verschiedene, individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapien (z.B. Akupunktur gegen Heißhunger) wird der Stoffwechsel wirkungsvoll unterstützt, gesteigerter Appetit normalisiert sich und gleichzeitig steigert sich das allgemeine Wohlbefinden deutlich.

Behandlungsmethoden:

- Puls- & Zungendiagnostik
- Akupunktur durch kompetente chinesische Ärzte
- individuell zusammengestellte chinesische Kräutertees für mehr Energie, Wohlbefinden und zur optimalen Stoffwechsellunterstützung
- individuelle Ernährungsempfehlungen aus Sicht der TCM

Die Bewegungsmodule.

Das auromed Therapiezentrum bietet im Rahmen des Programms für mehr Lebensqualität unterschiedlichste Trainings- und Bewegungsmodule unter Betreuung spezialisierter Therapeuten an. Ziel der Bewegungsmodule ist es, verschiedene Sportarten kennenzulernen, dabei Spaß an der Bewegung zu entwickeln und die für einen selbst am besten geeignete Sportart zu finden.

Bewegungsmodule:

- Golfschnupperkurs
- Pilates, Yoga, Tanzen, Rückenfit, Aquagymnastik
- Nordic Walking, Wandern
- Pezziball, Skigymnastik, Staby-Fit, o.ä.
- Medizinische Trainingstherapie



Die Kosten.

Die Kosten für das 6-monatige Programm betragen 175,00 Euro pro Monat. Die Bezuschussung durch Krankenkassen ist möglich.

Ihre Vorteile:

- Abnehmen ohne Leidensdruck
- Praxisnahe und alltagstaugliche Konzepte mit ganzheitlichem Ansatz
- enge Vernetzung und Kombination verschiedener medizinischer Fachbereiche
- durchgehende ärztliche Betreuung
- hohe Fachkompetenz und Erfahrung der Therapeuten und Ärzte
- hohe Objektivität durch medizinische Diagnostik
- durchgehende Dokumentation der Trainingseinheiten
- hohe Nachhaltigkeit, geringe Gefahr des Jojo-Effekts

Leistungen:

- ausführliches ärztliches Erstgespräch
- Chinesische Puls- & Zungendiagnostik
- 12 Ernährungsseminare (inklusive Handout)
- Frühstücksbrunch zu Beginn des Programms

- gemeinsames Abendessen am Ende des Programms
- medizinische Anfangs-, Zwischen- und Abschlussanalyse:
 - Bioelektrische-Impedanz-Analyse (Bestimmung der Körperwerte)
 - Erfassung der anthropometrischen Daten (allg. Körperdaten)
 - PWC-Ausdauerstest (submax. Ausdauerstest)

- Einweisungen in die medizinische Trainingstherapie
- Physiotraining
 - flexible und unbegrenzte Trainingszeiten im auromed während Programmteilnahme
 - computerkontrollierte, pulsgesteuerte Ausdauereinheiten
 - Saunanutzung im auromed
 - 20 % Ermäßigung auf alle Selbstzahlerleistungen im auromed (z.B. Fußreflexzonentherapie, Massagen, Solarium ...)
 - Gratismassage
- 10 Bewegungsmodule
- Akupunktur (als Ganzkörperakupunktur oder Dauernadeln)
- Chinesische Massagen
- individuelle osteopathische Behandlungen

Programm-Start: quartalsweise