

Ihr Weg zu Ihrer Gesundheit



Kinderbetreuung

Von Montag bis Freitag werden die Kinder in altersspezifischen Gruppen betreut.

Minis in den Krabbelgruppen:

1. - 3. Lebensjahr (08:10 - 12:00 & 13:50 - 16:30 Uhr)

Kindergarten-Gruppen:

3 - 6 Jahre (08:10 - 16:30 Uhr)

Kinderhort-Gruppen:

Ab 6 Jahre (08:10 - 16:30 Uhr)



systemQM
Eltern – Kind
VERSION 2.0

Zertifizierung: Die Klinik ist zertifiziert nach systemQM Eltern-Kind 2.0. Dies ist ein anerkanntes Verfahren nach den Kriterien der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (§ 37 Abs. 3 SGB IX) und basiert auf den Vorgaben der DIN EN ISO 9001:2015.



... Unsere Klinik

Unsere Fachklinik Mikina befindet sich am Ortsrand von Bad Schönborn-Langenbrücken in unmittelbarer Nähe des weitläufigen Kurparks.

Wir bieten Ihnen und Ihren Kindern für drei Wochen ein Zuhause mit Klinik-Komfort, ausgewogener ärztlicher und therapeutischer Betreuung und viel Raum, um sich fern vom Alltag zu erholen und dabei sich selbst und Neues zu erfahren.

... Unsere Zimmer

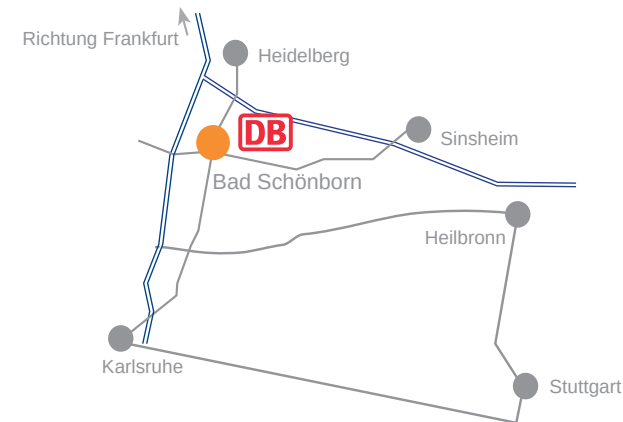
Zur Verfügung stehen 130 Appartements mit ein bis zwei separaten Kinderzimmern. Diese sind mit Dusche/WC, Küchenette, Balkon, TV, Telefon und Babyphone ausgestattet.

... Unsere Besonderheiten

- Aufnahme von Großfamilien möglich
- Begleitperson kostenfrei (bei 3 und mehr Kindern bzw. 2 Kleinkindern bis zur Vollendung des 5. Lebensjahres) nach vorheriger Prüfung durch die medizinische Abteilung und freien Kapazitäten
- Salzarium/Salzini - erleben Sie einen Tag am Meer im Salzarium für die Erwachsenen und Salzini für die Kinder! Wärme und Salznebel sorgen für die Stärkung der Abwehrkräfte, unterstützen die Heilung verschiedener Erkrankungen und dienen gleichzeitig der Entspannung
- Lichttherapieraum mit tageslichtähnlicher Helligkeit und sanfter UV-Bestrahlung, die den Stoffwechsel anregen. Beim sogenannten Winterblues und der Winterdepression ist dies eine sinnvolle Therapieoption
- Tiergestützte Intervention (begrenzte Plätze), Verordnung nach Aktenprüfung bzw. Indikation; Kinder ab 8 Jahren, als Eltern-Kind-Interaktion mit Kindern ab 6 Jahren
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)

Fachklinik
Mikina

Franz-Peter-Sigel-Straße 46 · 76669 Bad Schönborn
T 07253 933-0 · F 07253 933-100
info@mikina.de · www.mikina.de



Im Verbund der
Arbeitsgemeinschaft Eltern & Kind Kliniken
Millberger Weg 1 · 94152 Neuhaus a.Inn
T 08503 9004-0 · F 08503 9004-39
arge@mutter-kind.de · www.mutter-kind.de

Fachklinik
Mikina
Neue Kraft für's Leben



Schwerpunktkur
Wege zum Wohlfühlgewicht

Natürlich.Gesund.Glücklich.

Kraft für den Alltag tanken



Schwerpunktkur Wege zum Wohlfühlgewicht

... mit abwechslungsreicher und richtiger Ernährung, einem sinnvollen Maß an Bewegung & Motivation!

Eine Lebensweise, die man verändern möchte, braucht Vorbereitung. Eine Bestandsaufnahme ist sinnvoll und auch das Wissen, was in unserem Körper passiert und wie wir unerwünschte Dinge positiv beeinflussen und ändern können, sind wichtig für den Start zu einem andauernden Erfolg.

Es geht nicht darum, Kalorien zu zählen, denn - schlank ist nicht gleich gesund. Viele Menschen, auch mit Normalgewicht, sind trotz allem innerlich verfettet. Das Verhältnis Muskelmasse zu Fett stimmt hier nicht.

Was ist das Problem mit dem inneren Fett ?

Das Fettgewebe ist ein eigenes Organ, das über Signal- und Botenstoffe chronische Entzündungen stark begünstigt. Das Gesamtrisiko für degenerative Erkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depression, Demenz, Fettleber und Krebs steigen erheblich. Es geht also nicht darum weniger zu essen, sondern das Richtige - also was, wie und wann!

Heißhunger auf z.B. Süßes ist eine lästige Sache und wird in dem Fall in klassischer Weise sowohl biologisch als zumeist auch emotional ausgelöst. Es gilt zu lernen, wie wir unser Gehirn aus dem SOS-Status herausbekommen, der die Heißhungerattacke auslöst, denn ausgeliefert ist man ihr

nicht. „Zucker raus“ ist also ein wichtiger Anfang mit dem schon viel in unserem Körper passiert und so schwinden nicht nur die ersten Kilos, sondern viel mehr, denn körperliche und emotionale Veränderungen folgen sich gegenseitig!

Lernen worauf es ankommt beim Lebensmitteleinkauf: Kochen Sie mit uns leckere Rezepte, die Sie auch zuhause schnell für sich und Ihre Familie umsetzen können. Fettarme Rezepte und Kalorienzählen gehören zu den ausgedienten Ansätzen - es hat sich als fatale Fehlentscheidung herausgestellt, Fette grundsätzlich zu verdammen. Als Übel haben sich letztendlich schlechte Kohlenhydrate herausgestellt und viele Ernährungsempfehlungen hinken dem Stand der Forschung hinterher. Wir setzen auf abwechslungsreiche, gesunde und leckere Zutaten, eine schnelle und einfache Zubereitung mit Freude am Essen und experimentieren.

Unser interdisziplinäres Team aus Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten und Diätassistenten/Ernährungsberatern zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie sich langfristig gesund ernähren können und welche Unterstützung dabei ein effektives Bewegungsprogramm bieten kann. Die Gruppendynamik wird Sie zusätzlich motivieren, da alle dasselbe Ziel haben. Wir unterstützen Sie, Ihre persönlichen Hürden zu überwinden und vermitteln Ihnen nachhaltige Tipps und Anregungen für zu Hause.

Gegebenheiten in der Klinik:

- Lehrküche auf ca. 70 qm mit Präsentationsflächen, Schulungsbereich, Vorbereitungsflächen, Küchenblock, mehreren Kochstellen sowie Möglichkeiten, verschiedene Garmethoden auszuprobieren (Kochfelder, Dampfgarer, Wok, Ofen)
- Mahlzeiten und Trainings in der Gruppe z.B. für das Frühstück

- Einkaufstraining
- Essverhalten und Ernährungsgrundlagen
- Ernährungsberatung und Ernährungsumstellung unter Berücksichtigung des Risikoprofils sowie des persönlichen und beruflichen Umfeldes
- Kochtrainings
 - Erwachsene (in der Adipositasgruppe)
 - Erwachsene und Kinder (Interaktionsgruppen)
 - Kindergruppen
- **Mögliche Themen:**
 - So schmeckt's: Gemüsezubereitung
 - Gesunde und leckere Schulverpflegung
 - Schnelle und gesunde Küche ohne schlechtes Gewissen für Eltern mit wenig Zeit und Kids allein zuhause
 - Garmethoden und sinnvolle Küchenhygiene
- Kontrolle der Fett- und Muskelmasse zu Beginn der Massnahme und vor Abreise
- Speziell ausgesuchte Sport- und Bewegungsprogramme in der Gruppe
- Psychologische Austauschgruppe
- Selbstbeobachtung von Verhalten und Fortschritt (Körpergewicht, Essmenge, Bewegung)
- Zur Stärkung der Wahrnehmung, Entspannung und Motivation Teilnahme am klinikeigenen tiergestützten Konzept

Therapeutische Voraussetzungen

- Medizinische Aufnahme und Betreuung
- Strukturierte Schulung in den einzelnen Therapiegruppen
- Integriertes Therapiekonzept aus Ernährungs-, Bewegungs-, Entspannungs- und Verhaltenstherapie



Psychotherapeutische Elemente

- Einübung eines flexibel kontrollierten Ess- und Bewegungsverhaltens
- Stimuluskontrolle
- Elemente aus der kognitiven Umstrukturierung
- Zielvereinbarungen
- Problemlösetraining/Konfliktlösetraining
- Verstärkerstrategien (z.B. Belohnung von Veränderungen)
- Rückfallprävention
- Strategien zum Umgang mit wieder ansteigendem Gewicht
- Soziale Unterstützung

Erfassungsbogen

- Vorgeschichte (Gewichtsentwicklung, frühere Erfahrungen mit Abnehmversuchen)
- Stigmatisierungserfahrungen und Selbstwert
- Motivationslage
- Soziale Bedingungen (Partner und Familie, Freunde, Arbeitsplatz, Freizeitgestaltung, etc.)
- Rolle und Funktion von Nahrungsaufnahme

Unsere Zielgruppe

- Patienten mit Übergewicht/Adipositas (Body-Mass-Index >28, die langfristig ihr Gewicht reduzieren möchten)

Für Mütter/Väter bieten wir:

- Analyse der Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Wasser und Fett)
- Psychologische Gesprächsgruppe
- Bei Bedarf Einzelberatung (Medizin/Diätetik/Psychologie)
- Umfangreiches Sportangebot/Sporttherapie
- Koch- und Ernährungsclub in unserer großen Lehrküche
- Ernährungsberatung Einzel und Gruppe
- Themenspezifische Vorträge
- Entspannung nach Wahl
- Verordnungen im Thermalbad
- Tiergestützte Intervention mit Lamas und Alpakas

Aktuelle Termine finden Sie unter www.mikina.de im Punkt Schwerpunktkuren

