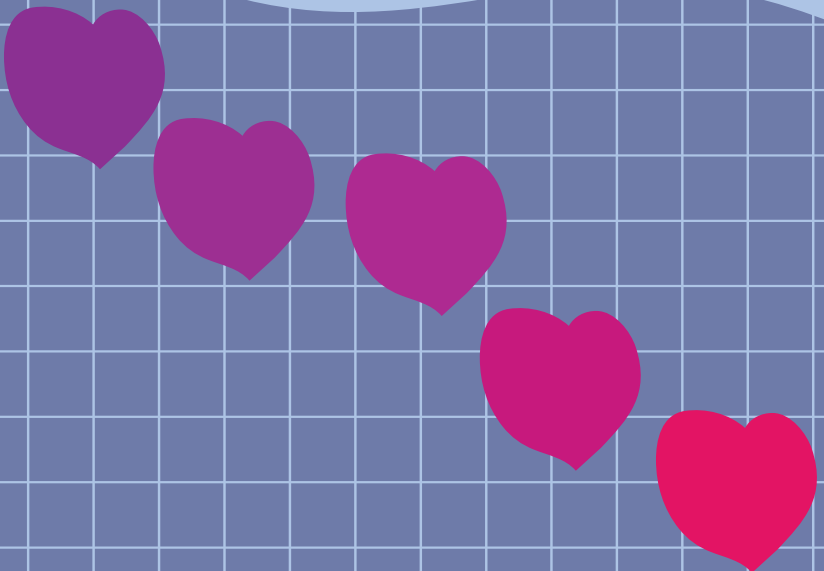


# Adipositas behandeln

Therapie zur Bewältigung  
von krankhaftem Übergewicht  
und seiner Begleiterkrankungen

Praxis für Psychotherapie  
Dr. Ines Lissina-Ristau



## Was ist das Spezifische der Behandlung

Wissenschaftlicher Hintergrund sind die detaillierten Behandlungsempfehlungen eines Forscherteams der Oxford University, das sich seit 30 Jahren mit der Behandlung von Essstörungen beschäftigt. Die langfristige Effizienz dieser Behandlung wurde wissenschaftlich abgesichert.

*Inhaltliche Schwerpunkte sind:*

- Führen eines Ernährungstagebuchs als Grundlage einer individuellen Ernährungsverbesserung (Ernährungsoptimierung, Ernährungsumstellung)
- Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstiles
- Bedeutung des Körperschemas für das Abnehmen
- Vereinbarung realistischer Gewichtsziele
- Information und praktische Erprobung gesunder Ernährung
- Umgang mit Primärzielen, wie z. B. Aussehen, Fitness, Selbstwert, Beziehungen, allgemeine Gesundheit
- Strategien der Gewichtsstabilisierung

Da nach einer gelungenen Gewichtsreduktion nur ca. 5–20% ihr Gewicht halten, liegt ein Hauptschwerpunkt der Therapie in der Gewichtsstabilisierung.

Ziel ist intelligentes, wertvolles und geschmackvolles Essen.

Wir ernähren uns von dem, was im normalen Einzelhandel erhältlich ist, keine Spezialnahrung etc.

Eine speziell ausgebildete Fachfrau für Vollwerternährung wird uns beratend unterstützen.

Hypnosen unterstützen sowohl die Gewichtsreduktion als auch deren Stabilisierung.

## Voraussetzung für die Teilnahme

- Der feste eigene Wille der Gewichtsreduktion
- Manifeste Adipositas mit einem BMI über 30
- Gegebenenfalls Sekundärerkrankungen der Adipositas wie z. B. erhöhte Blutfette, Bluthochdruck, erhöhter Blutzucker, Verschleißerkrankungen der Gelenke
- Versicherung bei einer gesetzlichen Krankenkasse
- Bei Vorliegen obiger Voraussetzungen, werden die Behandlungskosten von der GKV übernommen

## Organisatorischer Ablauf

Um ein Höchstmaß an Individualität mit dem Erfahrungsaustausch ebenfalls Betroffener optimal zu kombinieren, ist die Therapiegruppe auf vier Personen begrenzt.

Therapieplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Wir treffen uns über ein Kalenderjahr verteilt 22 mal in 14-tägigem Abstand, jeweils Mittwoch um 16.00 Uhr. Regelmäßige Teilnahme ist Voraussetzung.

Die Therapie findet in Bautzen in meinen Praxisräumen statt.

Anmeldungen:

- [www.LISSINA.de](http://www.LISSINA.de), dort über das Kontaktformular
- E-Mail: [Lissina@t-online.de](mailto:Lissina@t-online.de)
- Telefon: 03591 351-123

Bitte Ihren Namen und Ihre Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.



Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Ines Lissina-Ristau  
Vor dem Gerbertor 4  
02625 Bautzen  
Telefon: 03591 351-123  
E-Mail: Lissina@t-online.de  
www.LISSINA.de

## **Biographie – berufliche Qualifikationen**

Psychologische Psychotherapeutin (VT),  
Hypnotherapeutin, Supervisorin,  
Lehrpraxis der DGVT

- Geboren in Spantekow (Mecklenburg-Vorpommern)
- Studium Klinische Psychologie – Universität Leipzig
- Diplom-Psychologin
- Promotion, Thema: Entwicklung und Evaluation eines Gruppentrainingsprogramms zur Verbesserung der ärztlichen Kommunikation
- 3-jährige tiefenpsychologisch orientierte Gruppenselbsterfahrung
- 3-jährige Ausbildung Sozialpsychologischer Verhaltenstrainer
- mehrjährige Lehrtätigkeit
- Approbation Psychologische Psychotherapeutin
- KV-Zulassung 2002 – in eigener Niederlassung tätig
- Lehrpraxis der DGVT
- Supervisorin (OPK)
- Dozentin in der Psychotherapeutenausbildung
- KV-Zulassung für Hypnotherapie und Gruppenpsychotherapie
- Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie
- Mitautorin, Agnes Kaiser-Rekkas (Hrsg.) 2009, »Wie man ein Krokodil fängt, ohne es zu verletzen – Innovative Hypnotherapie«