



**FOODBEBO**  
Ernährung und  
Beckenboden-  
therapie





## LEBENSQUALITÄT ZURÜCKGEWINNEN

Stuhlinkontinenz ist eine komplexe Erkrankung und bedarf einer interdisziplinären Abklärung und Therapie. Die Ursachen sind vielfältig: Falsche Ernährung, Verstopfung, Muskelschwäche im Alter oder chronische Krankheiten können Auslöser dafür sein. Therapeutisch können eine Ernährungsumstellung und eine Kräftigung des Beckenbodens gegen Stuhlinkontinenz helfen.

Die Rehaklinik Dussnang bietet mit FOODBEBO eine in der Schweiz einzigartige Therapiemöglichkeit für Betroffene an. Bei FOODBEBO steht die Zusammenarbeit zwischen der Ernährungsberatung und der Beckenbodentherapie im Zentrum.

### FOODBEBO Ziele

Beckenbodentherapie mit Unterstützung der Biofeedbacktechnologie, der Elektrostimulation oder des Acticore-Geräts, sowie eine individuell auf den Patienten angepasste Ernährung mit dem Schwerpunkt einer FODMAP-armen Kost sollen langfristig die Symptome reduzieren. Durch professionelle Beratungen, individuelle Heimübungsprogramme und nicht zuletzt durch die Ernährungsumstellung mit Menüvorschlägen und Rezepten gewinnt der Patient wieder an Lebensqualität zurück.

Die Therapien werden mit validen Assessments durchgeführt, um den Verlauf zu evaluieren.

### Verordnung «Info für Arzt»

Mit einer ärztlichen Verordnung für Beckenbodentherapie wie auch einer ärztlichen Verordnung für Ernährungsberatung werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

### Kontakt

Bei Fragen oder Unklarheiten steht Ihnen unser Therapeutenteam gerne zur Verfügung.



#### Ramon Helbling

Ernährungsberater BSc in Ernährung und Diätetik  
E-Mail: [r.helbling@rehaklinik-dussnang.ch](mailto:r.helbling@rehaklinik-dussnang.ch)

#### Dejana Wollitz

BSc Physiotherapeutin/Beckenbodentherapeutin  
E-Mail: [d.wollitz@rehaklinik-dussnang.ch](mailto:d.wollitz@rehaklinik-dussnang.ch)

### Terminvereinbarung

Für Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an unsere Therapiedisposition.  
T +41 71 978 60 55



## Unser Angebot

Für den Erfolg einer Behandlung ist es zentral, spezifisch auf die Bedürfnisse jedes Patienten einzugehen. Unser Therapeutenteam stellt deshalb für jeden unserer Patienten ein individuelles Behandlungsprogramm zusammen. Das Behandlungsprogramm setzt sich aus der Ernährungsberatung, der Beckenbodentherapie und der gemeinsamen Betreuung durch die Therapeuten (FOODBEBE) zusammen.

### Ernährungsberatung

- sechs individuelle Ernährungsberatungen für eine verbesserte Darmtätigkeit mit Schwerpunkt FODMAP unter Berücksichtigung der Lebensumstände (Alter, Begleiterkrankungen)
- Zusammenstellung von Menüplänen und Rezepten für zuhause
- FODMAP-arme Kost in unserem Restaurant möglich
- Abgabe von validierten und evidenzbasierten Ernährungsschemen

### Beckenbodentherapie

- neun individuelle Behandlungen und Beratungen bei Beckenbodenbeschwerden
- Beratung bezüglich beckenboden- und blasengerechten Verhaltens im Alltag
- gezielte Übungen zur besseren Wahrnehmung und zur Kräftigung der Beckenbodenmuskeln
- auf Empfehlung des Arztes besteht auch die Möglichkeit, das Biofeedbackgerät oder die Elektrotherapie unterstützend anzuwenden

### FOODBEBE

- Erstgespräch mit Therapeuten und individueller Therapieplanerstellung
- auf Ernährung und Beckenbodentherapie abgestimmter Therapieplan
- gemeinsames Zwischengespräch und Austausch mit Patienten und Therapeutenteam
- gemeinsames Abschlussgespräch

## Programmablauf

- **Terminvereinbarung**  
Für das Erstgespräch erfolgt die Terminvereinbarung über die Therapedisposition. Die weiteren Termine sind aufeinander abgestimmt.
- **Erstgespräch**  
Nach dem gemeinsamen Kennenlernen findet nacheinander ein Erstgespräch mit der Beckenbodentherapeutin und dem Ernährungsberater statt. Dabei werden die individuellen Beschwerden evaluiert und mit dem Patienten ein gemeinsamer Trainings- und Ernährungsplan erstellt.
- **Beckenbodentherapie**  
Grundsätzlich wird die Beckenbodentherapie in den ersten zwei Wochen zweimal pro Woche stattfinden, danach jede zweite Woche einmal pro Woche (wird mit dem Patienten je nach Beschwerden individuell angepasst).
- **Zwischengespräch**  
Im Zwischengespräch werden die Fortschritte mit dem Patienten und dem Therapeutenteam besprochen und der Therapieplan gegebenenfalls angepasst.
- **Ernährungsberatung**  
Die Ernährungsberatung findet jeweils, wenn nicht anders mit dem Patienten vereinbart, alle zwei Wochen statt.
- **Abschlussgespräch**  
Das Therapeutenteam führt mit dem Patienten ein Abschlussgespräch.





## FODMAP

Die Abkürzung FODMAP steht für fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole. Das sind Bestandteile von Lebensmitteln, welche im Verdauungstrakt verschiedene Wirkungen auslösen können, und gehören zu den Kohlenhydraten.

FODMAP-reduzierte Ernährung kann helfen, Symptome von Blähungen, Völlegefühl, Krämpfe und/oder Durchfall wesentlich zu mindern. Reduziert werden hierbei Nahrungsmittel mit hohen Anteilen von: Fructose, Lactose, Fruktanen, Galactanen und Polyolen.

Die Ernährungsberatung versucht, Ernährungsfaktoren zu bestimmen, welche Einfluss auf die Darmtätigkeit des Patienten nehmen. Dafür wird eine Ernährungsumstellung in drei Schritten angestrebt.

1. Schritt = Eliminationsphase (zwei- bis sechswöchige FODMAP-arme Ernährung)
2. Schritt = Re-Expositionsphase (strukturiertes Wiedereinführen der FODMAP)
3. Schritt = Personalisierung (individuelle FODMAP-Einschränkung)

## Gerätevorstellung

Auf Empfehlung des Arztes besteht auch die Möglichkeit, das Biofeedbackgerät (Messung der Muskelkontraktion) oder die Elektrotherapie (Muskelstimulierung mit Strom) unterstützend anzuwenden.



### **Biofeedback:**

Biofeedback ist eine Technologie, die den Patienten ein visuelles Feedback über die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur gibt. Das Biofeedbackgerät misst die Aktivität im Beckenboden und veranschaulicht diese auf einem Bildschirm.



### **Acticore AC1:**

Steigerung der Muskelkraft durch visuelles Feedback ohne anale Sonde

Elektrostimulation (ohne Bild): Die Beckenbodenmuskulatur wird durch den schwachen Strom in einer Stufenbehandlung direkt stimuliert, aber auch gekräftigt.

**Rehaklinik Dussnang** · Kurhausstrasse 34 · 8374 Dussnang  
T +41 71 978 63 63 · [info@rehaklinik-dussnang.ch](mailto:info@rehaklinik-dussnang.ch) · [www.rehaklinik-dussnang.ch](http://www.rehaklinik-dussnang.ch)

Eine Gesundheitseinrichtung der  
VAMED health.care.vitality.  VAMED