



"Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht" März - August 2011

Bereits zum fünften Mal konnte der Gruppenkurs "Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht" erfolgreich durchgeführt werden. Die fünf Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhielten nicht nur theoretische Ratschläge zum Thema "ausgewogene Ernährung in der Gewichtsreduktion", sondern auch praktische Umsetzungsempfehlungen für den Alltag, welche innerhalb der Gruppe rege diskutiert wurden. Der regelmässige Erfahrungsaustausch erlebten die Teilnehmenden als unterstützend bei ihrer Gewichtsreduktion. Insbesondere das Gefühl, mit dem Thema nicht alleine zu sein, empfanden die Teilnehmenden als hilfreich.

Beim gemeinsamen Zubereiten und Essen konnte die gesunde und ausgewogene Ernährung genussvoll zugerichtet und ausprobiert werden. Dank hilfreicher Tipps und Tricks von Liliane Piller (Diätköchin) waren sich die Teilnehmenden einig, wieder mehr Zeit in das Kochen zu investieren. Neben Apéros, Vorspeisen und Hauptgängen, wurde den Teilnehmenden auch die Zubereitung von Desserts wie zum Beispiel eine fettarme Variante des Tiramisu vermittelt:

Beeren-Tiramisu

- 100g Blanc Battu
- 250g Magerquark
- 40g Zucker
- Vanillestängel
- ½ dl Milch
- Espresso
- ½ P. Löffelbiskuit
- Grand Marnier
- 300g Erdbeeren oder andere Beeren
- Zitronensaft
- Kakaopulver



Zubereitung:

1. Blanc Battu, Magerquark, Vanillemark und die Hälfte des Zuckers gut mischen und etwas Milch begeben bis die Masse schön geschmeidig wird (Masse darf nicht zu flüssig sein)
2. Beeren mit restlichem Zucker und Zitronensaft mischen
3. Espresso mit Grand Marnier mischen und damit die Löffelbiskuits beträufeln
4. Die Löffelbiskuits in eine Schale verteilen
5. Zuerst die Beeren, danach die Quarkmasse auf die Löffelbiskuits verteilen
6. Die Quarkmasse mit etwas Kakaopulver bestreuen
7. Mind. 2 Stunden kühl stellen

Natürlich kam auch die Bewegung nicht zu kurz und so trafen sich die Teilnehmenden regelmässig im Bremgartenwald in Bern zu Nordic Walking-Lektionen mit Barbara Pfenninger (Nordic Walking-Instruktorin), um die Technik kennenzulernen. Bei der letzten

Lektion ging es schliesslich gemeinsam auf den Gurten! Auf diese tolle Leistung durften alle zu Recht stolz sein! Es war ein schönes und zugleich motivierendes Erlebnis für alle.

Am Ende des Kurses zeigte sich der Erfolg auch auf der Waage: Die fünf Teilnehmenden konnten zusammen 30 kg an Körpergewicht reduzieren! Die zwei BIA-Messungen, welche zu Beginn sowie am Ende des Kurses durchgeführt wurden, zeigten zudem einen Anstieg der Muskulatur von 9.5 kg sowie eine Abnahme der Fettmasse von knapp 32 kg. "Verbessertes Körpergefühl", "bewussteres Ess- & Bewegungsverhalten", "ausgeglichenere und zufriedener im Alltag" sind nur einige persönliche Veränderungen, welche die Teilnehmenden am Ende des Kurses bei sich feststellen konnten.

Eine ganz persönliche Erfahrung können Sie im nachfolgenden Interview mit einer Gruppenkursteilnehmerin lesen:

Interview mit M. L., Gruppenkursteilnehmerin

Was hat Sie an unserem Gruppenkurs angesprochen?

Bereits das Inserat in der Presse hat mich sehr angesprochen. Das Erstgespräch mit der Ernährungsberaterin, Frau Seline Moser, hat für mich sehr viel dazu beigetragen, den Kurs zu wagen. Vertrauen gab mir auch, dass der Kurs ein Angebot des Spitals „Sonnenhof“ war. Ich wollte mich in keine Abhängigkeit einer Vertriebsgruppe von Nahrungsmitteln oder Medikamenten begeben.

Wovon konnten Sie am meisten profitieren?

Durch die bunt zusammengewürfelte Gruppe ergaben sich viele Facetten der Schwierigkeiten und der Erfolge zum Thema Gewichtsreduktion und das war spannend. Am meisten profitiert habe ich von der kompetenten Leitung der Ernährungsberaterin. Sie hat auf eine sehr fundierte Art gut vorbereitetes Wissen vermittelt zu Themen, die mich sehr interessierten und die ich umzusetzen versuchte. Die Ermutigung der Ernährungsberaterin dran zu bleiben, hat dazu beigetragen, die eigene Ernährungsumstellung anzugehen und aus langjährigen schleichenden Gewohnheiten auszusteigen. Ob Erfolg da war oder nicht, nie wurde eine negative Wertung mit in die Kurse hineingebracht. Ich wurde akzeptiert wie ich war – für mich ein sehr wesentlicher Teil!

Was hat Ihnen am Gruppenkurs besonders gefallen?

Die neue Art an das Thema Essen, Bewegung und Gesundheit herangeführt zu werden, hat mich total fasziniert. Falsche Essensmuster und auch zu wenig Bewegung (Dank an Barbara Pfenninger!) im Alltag, wurden uns mit glaubhaften Erläuterungen und Anleitungen zur Veränderung bewusst gemacht. Die Abende waren äusserst vielfältig und interessant. Zu erwähnen ist auch das aktive Zubereiten des Essens mit der netten Köchin Liliane Piller. War ein super Abend mit viel guter Gemeinschaft und ich habe auch praktisch profitiert! Ihre wichtigsten Erkenntnisse aus dem Gruppenkurs:

Die Ernährungspyramide ist wichtig und hängt heute an meinem Kühlschrank! Die Verabschiedung von falschen Ernährungsweisen braucht immer wieder mein persönlicher Entscheid, Zeit und Geduld. Zum Erfolg der Gewichtsreduktion gehört Bewegung – viel Bewegung und immer mehr...

Die Freude aber an den verlorenen Kilos und der Gewinn von Lebensfreude und neuer Energie entschädigen längstens für jede Trainingsstunde und allen Verzicht!

Welche positiven Veränderungen haben Sie seit dem Gruppenkurs bei sich beobachtet?

Dankbarkeit für die vielen wertvollen Nahrungsmittel, die wir hier im Ueberfluss zur Verfügung haben für eine ausgewogene gesunde Ernährung im speziellen neue Freude an Gemüse und Früchten.

Bewegung macht Spass und fehlt mir, wenn ich zu lange warte.

Das Bewusstsein, dass es möglich ist, Kilos zu verlieren ohne sich einer Diätlinie zu verschreiben oder einer Organisation beitreten zu müssen.

Ich bin stolz auf meine verlorenen Kilos und möchte noch mehr davon weg bringen (*).

Ein grosser Dank gehört Seline Moser, die durch ihre Begabung im Umgang mit den zum Teil auch heiklen Themen und uns unterschiedlichen Personen, absolut die richtige Menschlichkeit bewiesen hat! Ich kann den Gruppenkurs jederzeit ganz fest weiterempfehlen und freue mich im bestehenden Angebot dran zu bleiben.

Vielen Dank für das Interview!

Der nächste Kurs startet im März 2012. Der Nordic Walking - Teil wird neu von der Physiotherapie Sonnenhof durchgeführt - wir freuen uns darauf!

(*) NEU: Damit auch nach dem Kurs langfristig an der Gewichtsreduktion gearbeitet und das Gewicht gehalten werden kann, bietet die Ernährungsberatung in Zusammenarbeit mit der Physiotherapie neu einen Folgekurs an, welcher 4x jährlich das Auffrischen und Erweitern relevanter Themen sowie gemeinsames Nordic-Walken umfasst. Der Folgekurs kann auch von interessierten Mitarbeitenden oder externen Personen besucht werden.

