



DAS KÖRPERGEWICHT VERÄNDERN UND REDUZIEREN

Vielen Menschen fällt es schwer abzunehmen, weil sie dazu ihr Ernährungsverhalten umstellen müssen. Zwei Ernährungsspezialisten zeigen, wie es funktionieren kann - unkonventionell und praktisch.

KRISTIN AUBORT

Wie bitte? Merkblätter, damit jemand sein Verhalten ändert, um abzunehmen und sein Wohlfühlgewicht auch langfristig zu erhalten? Um sich körperlich und seelisch besser zu fühlen? Dieses ungewöhnliche Projekt wurde von Dr. Dominique Durrer, Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH in Vevey, Spezialistin für Ernährung und Obesität sowie Präsidentin von Eurobesitas Schweiz, in Zusammenarbeit mit Yves Schutz, Professor für menschliche Ernährung und Physiologie am Institut für Physiologie in Lausanne, unlängst in die Tat umgesetzt. » Was mich

SCHRITTWEISE UND KONKRET VORGEHEN

antrieb, solche Merkblätter zu erstellen, war die Feststellung, dass viele Gesundheitsfachleute Mühe haben, Patienten zu einer Verhaltensänderung

zu bewegen ... nur, weil es schwierig ist! Meines Wissens existiert bisher kein praktisches Instrument dieser Art, und ich wollte sie in ihrem Vorhaben unterstützen. Es ist die Aufgabe der Fachperson, dem Patienten zu helfen, den richtigen Zeitpunkt für sein Vorhaben zu finden, eigene Bedürfnisse zu ermitteln und die angestrebte Veränderung zu formulieren. Sein Projekt soll ja nicht scheitern, sondern zum Erfolg führen.»

DIE EIGENEN STÄRKEN ERKENNEN

Sofern der Patient nicht extrem motiviert ist, wird er Mühe haben, eine tiefgreifende Veränderung alleine anzugehen. «Wenn man sich unterstützt und angehört fühlt, ohne Bewertung, ist es viel einfacher. Diese Merkblätter erlauben es der Person, die Veränderung zuhause schrittweise anzugehen, im selbst gewählten Zeitrahmen (14 Tage, ein Monat ...). Dann trifft sie sich erneut mit der Fachperson, die sie bei ihrem Vorhaben unterstützt, sodass die gesteckten Ziele erreicht werden.»

Die Veränderung basiert auf drei Gesundheitsschwerpunkten: Ernährung, Körperbewegung, psychisches Verhalten. Ein vertieftes Gespräch verschafft der Fachperson Einblick in die Verhaltensmuster und Überzeugungen des Patienten. Angeleitet und motiviert durch sie, ermittelt dieser nun den Bereich, in dem ihm eine Verhaltensänderung möglich erscheint.

«Nehmen wir das Beispiel von Herrn X. Er hat zugenommen und berichtet seinem Arzt, dass er tagsüber pausenlos isst. Beim Erzählen wird ihm bewusst, dass er eigentlich nie hungrig ist. Die Fachperson erfährt dabei viel über dessen Überzeugungen: «Essen lindert meine Ängste» und versucht ihn nun dazu zu bewegen, eine Veränderung ins Auge zu fassen», so Frau Dr. Durrer.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Die nächste Etappe von Herrn X: die langsame Integration der Veränderung in den Alltag. «Da dem Patienten nun bewusst ist, dass er ständig isst, möchte er sein Hungergefühl zurückgewinnen. Ein vernünftiger Beschluss, denn dies wird ihm helfen, das Zwangsverhalten, das ihn zum Essen verleitet, in den Griff zu bekommen. Zur Auflösung von emotions- oder stressbedingten Zwängen werden Herrn X. auch Übungen angeboten, die ihn

Das eigene Hungergefühl wahrnehmen und spüren, wie es sich verändert: nach der Hälfte des Tellers, nach 3/4 des Tellers und am Ende der Mahlzeit. Und wenn man nicht mehr hungrig ist, bevor der Teller leer ist? Sobald kein Hungergefühl mehr da ist, hört man auf zu essen!



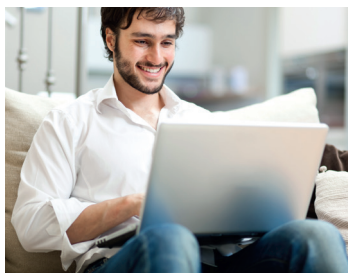
psychisch unterstützen,» so die Präsidentin von Eurobesitas.

Doch nun zur Praxis: Herr X. kann aus mehreren Übungen jene auswählen, mit denen er üben und die Veränderung schrittweise integrieren möchte. Bei einer davon geht es darum, das eigene Hungergefühl zu beobachten: wie drückt es sich körperlich aus, in welcher Intensität ... Eine weitere Übung besteht darin, erst zu essen, wenn er wirklich hungrig ist. «Irgendwann meldet sich der Hunger – auch wenn das erst am Abend ist. In dem Moment soll man (eine zuvor vorbereitete Mahlzeit) essen, damit man sich nicht vollisst», insistiert die Spezialistin.

DER WEG ZUM ERFOLG

Das als roter Faden für Gesundheits-

professionals und Patienten entwickelte praktische Konzept in Form eines Buches wird durch eine CD mit Übungen vertieft. Man ortet versteckten Zucker und Fette, kommt dem Salz auf der Spur, stösst auf Strategien, um wenig zwischendurch zu essen, findet wieder Gefallen an Bewegung und Sport ... Die Palette der behandelten Themen ist vielfältig, und jede Übung bietet ein oder mehrere Ziel(e), eine Anleitung sowie Fragen an, die man sich stellen sollte. Der Patient macht von Anfang an täglich in einem «Begleitheft» zu jeder Übung Notizen, die ihm die eigenen Fortschritte aufzeigen. Diese werden anschliessend mit dem Gesundheitsprofessional besprochen. ■



➤ **Lektüre und Umsetzung der Patienten-Merkblätter (Buch + CD mit den Übungen):** «Comment changer de comportement – Les clés pour une meilleure santé», Dr. Dominique Durrer und Prof. Yves Schutz, Médecine & Hygiène, 2013. (Bisher nur auf Französisch)

RAUCH-STOP

Lassen Sie sich beim Rauchstopp unterstützen: Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker von pharmacieplus begleitet Sie bei Ihrer Raucherentwöhnung.

SPEZIALANGEBOT IM JANUAR UND FEBRUAR 2014:
CHF 75.– statt CHF 95.–.

