

Abnehmen ist nicht schwer, Gewicht halten aber sehr

Lyss Überflüssige Pfunde zu verlieren ist mit ein wenig Disziplin in kurzer Zeit möglich. Doch viele Übergewichtige fallen schnell in alte Gewohnheiten zurück. Davon kann Gabriele Seffour aus Kerzers ein Lied singen. Ernährungscoaches helfen. Das Problem: Sie sind teuer.

Brigitte Jeckelmann

Gabriele Seffour macht nicht den Eindruck, dass sie 120 Kilo mit sich herumträgt. Ihr Auftreten ist natürlich, locker und selbstbewusst. Kurz gesagt: Sie macht nicht den Eindruck, ein Problem zu haben. «Dem ist auch nicht so», sagt sie, die seit ihrer Kindheit schwer übergewichtig ist, in der Fachsprache adipös. «Mit 13 wog ich 78 Kilogramm», sagt sie. Doch ihre Mitschüler hätten sie nie gehänselt, «weil ich sportlich mithalten konnte». Auf dem Trampolin sei so schnell «keiner an mich ran gekommen». Nur im Hoch- und Weitsprung sei sie «eine Flasche» gewesen.

Zurück in alte Muster

Dennoch hat sie sich stets zum Ziel gesetzt, weniger Kilos auf die Waage zu bringen. Dafür hat sie schon viel ausprobiert: Neben verschiedenen Diäten auch begleitete Programme mit sogenannten Ernährungscoaches. Unter anderem eines am Inselspital mit einer intensiven Phase von einigen Monaten. Daneben hatte sie auch schon ein spezielles Programm mit Ernährungsberatung in einem Fitnesscenter ausprobiert.

Das Problem: «In den drei bis sechs Monaten habe ich zwar fast 20 Kilo verloren, doch die meisten davon habe ich gleich wieder zugelegt, nachdem das Programm vorüber und ich wieder mir selbst überlassen war.» Denn die intensive Betreuung des Coaches fehlte, «da fühlte ich mich schon nicht mehr verpflichtet, das Ernährungsprogramm einzuhalten und bin in meine alten Muster zurückgefallen», sagt die Versicherungskauffrau aus Kerzers.

Zahlreiche Ernährungscoaches bieten mittlerweile ihre Dienste an. Im Internet findet man unter diesem Begriff über 100 000 Treffer. Unter anderem auch das Programm Vitalyse der Lysserin Judith Warmbrodt. Das Besondere daran: Sie wirbt mit dem schweizweit bekannten Herzchirurgen Thierry Carrel. Dieser soll mit dem Coachingprogramm 25 Kilo in et was mehr als einem halben Jahr verloren haben. Und dies ohne Hungern, mit einer «angepassten Ernährung» und unter enger Begleitung. Thierry Carrel bestätigt, mit Hilfe von Vitalyse

Gabriele Seffour: «Sobald ich wieder mir selbst überlassen war, habe ich die meisten der verlorenen Kilos wieder zugelegt.»

Stefan Leimer

abgenommen zu haben. Nach und nach habe er sich an gesundes Essen gewöhnt, sagt Carrel: Ein reichhaltiges Frühstück gefolgt von einem grossen Salat mittags und abends leichte Kost mit möglichst wenig Kohlenhydraten.

Nussgipfel und Kuchen

Dies steht in krassem Gegensatz zu seinen früheren Essgewohnheiten, die durch unregelmässige Arbeitszeiten mit langen Tagen am Operationstisch sowie häufigen Reisen ins Ausland bedingt gewesen seien. So habe er morgens nur Kaffee getrunken. Statt eines Mittagessens «gab es Frühstückchen und Kaffee». Um 18 Uhr habe er «meist zwei Nussgipfel» verdrückt und spät abends dann noch Teigwaren, Brot und Käse.

Carrel sagt, er hätte «viel Disziplin» aufbringen müssen, sich an das Ernährungsprogramm zu halten. «Das Coaching hatte bei mir einen grossen Anteil am Erfolg.» Die wiederholten Gespräche, zu Beginn bis zu zweimal wöchentlich, hätten gewirkt «wie ein Ritual». Er sei gezwungen gewesen, sich «immer wieder mit dem Thema Lebensstil und Ernährung auseinanderzusetzen».

Nachdem er das Ziel erreicht hatte, habe er noch etwa ein halbes Jahr nach der Gewichtsreduktion die Hilfe des Coaches beansprucht. Judith Warmbrodt, Geschäftsführerin von Vitalyse in Lyss, erklärt ihr Programm wie folgt: «Ich trainiere den Kunden ein neues Essverhalten an.» Konkret bedeute dies, ungesunde Le-

bensmittel durch gesunde zu ersetzen. Im Fall von Thierry Carrel statt Nussgipfel und Frühstückchen verschiedene Gemüse. Für Warmbrodt ist es wichtig, zu betonen, dass «ich meine Kunden mit dem Programm zur Selbstständigkeit befähige». Das heisst, sie sollen einst im Alltag alleine zurechtkommen. Laut Warmbrodt benötigen ihre Kunden unterschiedlich oft Gespräche: «Zu Beginn sicher öfter, später dann immer weniger.»

Fachleute bestätigen den Nutzen des Coachings. Der Zürcher Präventivmediziner und Buchautor David Fäh sagt: «Je umfassender ein Coachingprogramm einen Abnehmwilligen in seinem Alltag abholt und betreut, desto besser stehen die Chancen auf Er-

Selbsthilfegruppe für Übergewichtige in Biel

• Gabriele Seffour leitet die Selbsthilfegruppe **bluemaex.ch** für Übergewichtige. Diese umfasst zwischen 40 und 60 Mitgliedern, vorwiegend aus der Region Bern. Die Gruppe trifft sich regelmässig zu **Gesprächen**, bietet aber auch Kurse an sowie Sportprogramme wie Nordic Walking, Wandern und Aquafit. Auch lockere Aktivitäten wie Kegeln gehören dazu.

• Gabriele Seffour würde bei Interesse gerne eine Zweigstelle in der Region **Biel-Seeland** gründen.

• Buchtipps: David Fäh, «Stressfrei abnehmen», Beobachter-Edition, Fr. 29.90. *bjg*

Link: www.bluemaex.ch

folg.» Die personalisierte Herangehensweise ohne Abhängigkeit von bestimmten Produkten von Vitalyse findet er gut. Denn wichtiger als das Abnehmen sei, das Gewicht zu halten. Fäh: «Daran scheitern die Meisten.»

Abnehmen mit Nadeln

Davon kann auch Heinrich von Grünigen ein Lied singen. Der langjährige Chef von Radio DRS1 und heutige Präsident der Schweizerischen Adipositas-Stiftung wog einst 180 Kilo. Er hatte unzählige Abnehmprogramme ausprobiert «und jedesmal wieder zugenommen, es war zwecklos», sagt er. Bis er vor knapp zwei Jahren einen Arzt traf, der für ihn ein Ernährungsprogramm zusammenstellte, «nur mit Gemüse als Kohlenhydratquelle sowie Fleisch und Fisch».

Zugleich behandle ihn der Arzt mit Akupunktur. Dies beeinflusse sein Hungergefühl. Von Grünigen: «Ich kann genug essen, und verspüre keine Heissungerattacken.» Auf diese Weise hat er in rund 18 Monaten 75 Kilo verloren. «Doch wie erfolgreich das Programm wirklich ist, wird sich erst zeigen, wenn ich mein Wunschgewicht erreicht habe und dieses auch halten kann.»

Noch 20 Kilo will von Grünigen abspecken. Der Arzt fungiere bei ihm als Coach. Die regelmässigen Treffen seien für ihn beim Einhalten des Ernährungsprogramms

hilfreich. Auch wenn für von Grünigen Coaching nützlich ist, macht er doch eine Einschränkung: «Die Programme sind oft sehr teuer.» Denn nach seiner Erfahrung müsse eine stark übergewichtige Person sich mindestens zweieinhalb Jahre betreuen lassen, damit der Erfolg nachhaltig sei.

Von Grünigen: «Das kostet schnell mal tausende von Franken und ist nicht für jedermann finanzierbar.» Das sieht Gabriele Seffour genauso: «Schon die sechsmonatigen Programme kosten gegen 1000 Franken.» Über längere Zeit könne sie sich das nicht leisten. Zumal sie ihre Familie mit ihrem Job alleine finanziert.

Unterschiedliche Kosten

Judith Warmbrodt von Vitalyse nennt keine genauen Zahlen, da die Kosten von Fall zu Fall variieren. Warmbrodt: «Wenn die Kunden eine grössere Investition tätigen, halten sie sich eher an die Vorgaben.» Die Preise von Anbietern in Biel sind unterschiedlich. Kathrin Tröhler von «ein Mahlzeins» betreut Abnehmwillige «individuell und ganzheitlich». Ein «Analysenpaket» mit drei Besprechungen kostet bei ihr 285 Franken. Bei Bedarf verrechnet sie für nachfolgende Einzelstunden 85 Franken. Jasmin Bühler von «ernaehrung-biel.ch» beschreibt ihr Angebot wie folgt: Nach dem Erstgespräch und einer ausführlichen Anamnese entscheide sie jeweils zusammen mit dem Kunden das weitere Vorgehen. «Es braucht nicht für Jeden eine wöchentliche Sitzung, für andere ist genau das absolut entscheidend.»

Manche benötigten eher einen psychologischen Ansatz, bei jemand anderem sei vielleicht die sportliche Integration wichtiger. Kämen noch Krankheiten dazu, sehe das Ganze wieder komplett anders aus. Bühler verrechnet daher für jede Stunde 90 Franken. Die Migros-Klubschule in Biel bietet ein «Persönliches Ernährungscoaching» in drei Lektionen an, die 330 Franken kosten.

Gabriele Seffour behält ihr Ziel im Auge: 40 Kilo abnehmen.

Auszug aus dem Buch «Stressfrei abnehmen» von David Fäh unter: www.bielertagblatt.ch/abnehmen

Rhabillages

Vergangenheit lebt wieder auf



Die Grenchner und nicht zuletzt die Grenchnerinnen haben die «Goldenen 50er-Jahre», die Jahre der Jugend und des Aufbruchs, wiederentdeckt. Nachdem im Kultur-Historischen Museum eine «Zeitkuschlecke» (dieser Begriff ist ab sofort gesetzlich geschützt!) eingerichtet war, zog das Parktheater nach. Und wie. Das ehemalige Sitzungszimmer im Parterre wurde

mit der Gaststube vereinigt und zu einer Sitzzecke von anno dazumal umgebaut. Da gibt es den berühmten Nierentisch, das Kanafee und die Ständerlampe. Selbst die Tapeten scheinen direkt aus den 50ern zu stammen. Wer nun während des Essens das drückende Gefühl im Bauche hat, sich hinlegen zu müssen, tut dies unbehelligt. Allerdings ist nicht bekannt, ob der Teller mit Geschnitteltem nach Zürcher Art während des Gastes Erholungsphase warm gestellt wird oder nicht. Um besagtem Nierentisch sind originale Sessel der Zeit gruppiert. Hier lässt sich auch die jüngste Erbverhandlung trefflich diskutieren.

Im Kultur-Historischen Museum wird die Zeit der 50er noch vertieft wahrgenommen. Dann nämlich, wenn Zeitzeugen auftauchen und miteinander über Ereignisse diskutieren, die im alten Grenchen zu reden geben. Die

grenzenlose Liebe zu den «Goldenen 50ern» führt früher oder später dazu bei, dass in Grenchen demnächst mit festem Platz im Kalender der «Nostalgietag» gefeiert wird. An diesem Tag ist in der ganzen Stadt alles auf die 50er ausgerichtet, inklusive Hintergrundmusik mit den beiden M Milord und Marina. Schliesslich könnte «Oh mein Papa» über die Dächer der Stadt grummeln. – Eines ist sicher, dieser lokale Festtag wird bald zu einem Magnet, der die Leute nach Grenchen zieht. Dazu der Markt von damals, der Umzug und die Prämierung des besten Kostüms. Musik in der ganzen Stadt – und überall erfolgreiche Plakettenverkäufer. Verantwortlich für die Vorbereitung sind der Verein Tourismus Grenchen und das dazu besonders berufene Stadtmarketing. In den nächsten Tagen beginnen bereits die ersten Vorbereitungsarbeiten.

Manch einer wird nun die Frage stellen, woher des Grenchners ungebändigte Liebe zu den 50ern stammt. Dank der von Fred Fasnacht und Lukas Walter inspirierten Ausstellung im Kultur-Historischen Museum weiss man einiges (Museumsbesuche bilden halt eben doch!): 1955 wurde das Parktheater eröffnet, ein Werk, das nationale Bedeutung besitzt. Nur ein Jahr später folgte der zweite Paukenschlag des damaligen Stadtammanns Adolf Furrer, das Schwimmbad wurde eröffnet. Besonders zu beachten ist die Gestaltung der Anlage. Bei näherem Hinschauen entdeckt man, dass der planende Ingenieur hier genial die Formen eines Dampfes interpretierte.

Zwei grossartige architektonische Spitzenleistungen, welche die Grenchnerinnen und Grenchner – das ist sicher so – zeitlebens prägen und zu den «Goldenen 50ern» führte. *Rhabilleur*

Reklame



AMSELTAL LYSS

Wohnen im Amseltal Lyss

2½-Zimmer-Wohnungen (mit/ohne Galerie)
4½-Zimmer-Wohnungen (mit/ohne Galerie)

Tag der offenen Tür: Samstag 18. Februar 2017 von 10–11 Uhr

- familienfreundlich
- moderner Innenausbau
- eigener Waschturm
- grosszügige, attraktive Grundrisse
- ab Netto Fr. 1150.–/1680.–

www.amseltal-lyss.ch

ZOLLINGER IMMOBILIEN

Postfach 350, 3074 Muri b. Bern
Telefon 031 954 12 12, info@zollinger.ch

Bezug ab Juli 2017