

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe AG sowie weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

Bern

 SPITALAARBERG
INSELGRUPPE

 SPITALUND
ALTERSHEIMBELP

 SPITALMÜNSINGEN
INSELGRUPPE

 SPITALRIGGISBERG
INSELGRUPPE

 SPITALTIEFENAU
INSELGRUPPE

Schwindel

***Plötzlich gerät die Welt
ins Schwanken***





Gruppendynamik hilft beim Abnehmen

Wer sein Gewicht reduzieren möchte, hat oft eine «Diät-Karriere» mit radikalen Hungerkuren hinter sich, statt auf eine langfristige Ernährungsumstellung und eine Änderung des Lebensstils zu setzen. Wie das erfolgreich gelingen kann, vermittelt die Ernährungsberatung des Spitals Aarberg in Gruppenkursen.

Rund 41 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz ist übergewichtig, davon sind 10 Prozent gar adipös (fettleibig). Übergewicht und Adipositas begünstigen nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 oder einige Krebsarten, sondern verursachen auch hohe Kosten für die Gesellschaft. Gleichzeitig ist der gesellschaftliche Druck, schlank zu sein, immer noch gross; dementsprechend zahlreich sind die Diäten, die in Medien und Werbung präsent sind und die oft eine rasche Gewichtsabnahme versprechen.

Jo-Jo-Effekt vermeiden

«Es gibt viele unseriöse Angebote mit falschen Erfolgsversprechen auf dem Markt, und viele Menschen nehmen eine radikale Diät in Angriff, in der Hoffnung, rasch an Gewicht zu verlieren», sagt Benita Rauch, Ernährungsberaterin im Spital Aarberg. «Doch radikale Diäten sind nicht empfeh-

lenswert; meist sind sie zu einseitig, führen zu Nährstoffmangel und Abbau an Muskelmasse. Dadurch sinkt der Energiebedarf, gleichzeitig wehrt sich der Körper gegen die Kalorienreduktion und spart beim Energieverbrauch ein, man friert zum Beispiel vermehrt.» Nach der Diät fallen viele Menschen zurück in die alten Verhaltensmuster und nehmen wieder zu – der bekannte Jo-Jo-Effekt.

Die Gründe für eine Gewichtszunahme sind individuell, in der Regel ist das Gleichgewicht von Kalorienzufuhr und -verbrauch gestört. «Ausreichend Bewegung kommt bei unserem Lebensstil immer häufiger zu kurz, dies senkt den Energieverbrauch», so Benita Rauch. «Zudem muss immer alles schnell gehen; oft nimmt man sich nicht die nötige Zeit, eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten oder diese mit Bedacht zu essen. Der Konsum von Fast Food oder Fertiggerichten ist gestiegen. Ablenkungen während des Essens, das Esstempo oder emotionales Essen bei Stress, Langeweile, Wut oder Trauer sind weitere Gründe für eine Gewichtszunahme.»

Lebensstil ändern

«Wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren will, muss dies durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung tun», so die Ernährungsberaterin.

«Eine gesunde Gewichtsreduktion heisst: ein bis zwei Kilo pro Monat, dann verliert man auch keine Muskelmasse.» Wichtig sei auch, sich realistische Ziele zu setzen, die überprüfbar sind. «Wer sich zu viel vornimmt und scheitert, ist frustriert – und gibt rascher auf.» Überhaupt spricht die Ernährungsberaterin nicht gerne von Diät, sondern von langfristiger Ernährungsumstellung und einer Änderung des Lebensstils. «Wer das Gewicht halten will, muss schlechte Ernährungsgewohnheiten dauerhaft ändern, Bewegung in den Alltag integrieren und achtsam gegenüber seinem Körper sein.»

Abnehmen in der Gruppe

Viele Menschen versuchen regelmässig, ihr Gewicht zu reduzieren. Einigen gelingt dies aus eigenem Antrieb, andere nehmen Unterstützung oder professionelle Hilfe in Anspruch und lassen sich von einer Ernährungsberaterin begleiten. Oder sie schauen sich nach Menschen um, die dasselbe Ziel wie sie verfolgen. Die Ernährungsberatung des Spitals Aarberg bietet seit mehreren Jahren Gruppenkurse zur Gewichtsreduktion an. In diesen Kursen vermittelt die Ernährungsberaterin den Teilnehmenden unter anderem, wie eine gesunde, ausgewogene Ernährung aussieht und welche «Essgewohnheiten» besser vermieden werden

sollten: «Zu viel Alkohol, zu viel Süsses, zu fettreiches Essen, ein zu grosser Anteil an Stärke, zu wenig Gemüse und häufiges Zwischendurch-Essen erhöhen die Kalorienzufuhr ungemein.»

2020 startet am Spital Aarberg der Kurs «Ganzheitlich abnehmen» – dieser zieht sich über ein halbes Jahr hin: «Das gibt Teilnehmenden die Gelegenheit, im Kurs Gelerntes im Alltag auszuprobieren, zu vertiefen und allenfalls in der nächsten Kursstunde zu besprechen», sagt Benita Rauch. Wer es kürzer und intensiver mag, für den eignet sich «Low Carb, mit weniger Kohlenhydraten ans Ziel». In drei Lektionen lernen die Teilnehmenden, wie sie mit einer Einschränkung der Kohlenhydratzufuhr und gleichzeitiger Zufuhr von genügend Eiweiss abnehmen können, ohne zu hungern.

Verhaltensmuster hinterfragen

Im Kurs «Ganzheitlich abnehmen» nimmt Benita Rauch gemeinsam mit den Teilnehmern ihr Ernährungsverhalten unter die Lupe. «Jede, jeder wird sich seiner Essgewohnheiten bewusst und lernt, wie wichtig es ist, achtsam zu essen. Wichtig ist auch, zu spüren, wann der Hunger gesättigt ist», so Benita Rauch. Die Themen Bewegung, Essmotivation, Frustessen, «Ausrutscher» oder Rückschläge werden ebenfalls angesprochen. «Das Essverhalten prägt sich über Jahre oder Jahrzehnte ein, das lässt sich nicht von heute auf morgen ändern. Wichtig ist bei einem «Ausrutscher» vielmehr, dass man sich die Frage nach dem Auslöser stellt und sich bewusst wird, aus welchen Gründen man isst, ob aus Appetit, Kummer, Ärger, Stress oder Langeweile. Wir streben bei den Teil-

nehmenden eine dauerhafte Veränderung sowohl bei der Ernährung als auch bei ihrem Verhalten an», so die Ernährungsberaterin. «Dabei geht es nicht nur um eine Gewichtsreduktion, sondern auch darum, dass sich die Teilnehmenden besser fühlen, leistungsfähiger sind, allenfalls auch bessere Blutzuckerwerte erreichen.» Geeignet ist der Kurs für alle, die Gewicht verlieren möchten – egal, wie viel – und die bereit sind, sich in einer Gruppe mitzuteilen. «Das Abnehmen in der Gruppe hat mehrere Vorteile», sagt Benita Rauch. «Die Teilnehmenden können sich gegenseitig motivieren, sie tauschen ihre Erfahrungen aus, geben sich gegenseitig Tipps und manche treffen sich auch, um gemeinsam Sport zu treiben.»

Nur sehr selten brechen Teilnehmende den Kurs ab, den meisten gelingt es, die neuen Erkenntnisse umzusetzen. Bei vielen verbessert sich der Gesundheitszustand nachhaltig, oder sie bewegen sich mehr. «Ich habe gelernt, worauf ich achten muss, ohne extrem zu werden», so das Feedback einer Teilnehmerin, eine weitere sagt: «Ich habe viele neue Erkenntnisse gewonnen und wertvolle Tipps erhalten.»



Kurse, Gruppenkurse, Einzelberatungen

Der Kurs «Ganzheitlich abnehmen» findet 2020 an zehn Mo-Abenden, jeweils von 18–19.15 Uhr an diesen Daten im Spital Aarberg statt: 9. 3., 23. 3., 30. 3., 20. 4., 11. 5., 8. 6., 29. 6., 17. 8., 14. 9., 19. 10. 2020. Kosten CHF 420. Anmeldung (siehe Kontakt rechts) bis 21. 2. 2020. Kursinhalte u.a.: Grundlagen gesunder Ernährung, Selbstbeobachtung der Ernährungsgewohnheiten, Verhaltensmuster beim Essen, Bewegung im Alltag und in der Freizeit, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung. Die Physiotherapie zeigt zudem einfache Übungen zum Stärken der Muskulatur und Fördern des Gleichgewichtssinns.

Der Gruppenkurs «Gewichtsreduktion durch Low Carb» findet 2020 an drei Di-Nachmittagen, jeweils von 15.30–17 Uhr und an drei Abenden von 18–19.30 Uhr an diesen Daten im Spital Aarberg statt: 5. 5., 26. 5., 16. 6. 2020. Kosten CHF 140. Anmeldung (siehe Kontakt rechts) bis 21. 4. 2020. Kursinhalte u.a.: Kohlenhydrate, Vorkommen und Mengen, Wirkungsweise von Nährstoffen auf Blutzuckerspiegel, optimale Mahlzeitenzusammenstellung, Mahlzeitenrhythmus und Fettverbrennung.

Einzelberatungen Mit ärztlicher Verordnung oder als Selbstzahler sind auch Einzelberatungen jederzeit möglich. Diese bieten den Vorteil, dass auf die persönliche Situation ganz individuell eingegangen werden kann.

Die Auskunftsperson



Benita Rauch
Ernährungsberaterin BSc BFH SVDE

Kontakt:

Spital Aarberg, Insel Gruppe AG
Lysstrasse 31, 3270 Aarberg
Tel. 032 391 82 88
erb@spitalaarberg.ch



Link zur Website
Ernährungsberatung
Spital Aarberg