

Ernährungscoaching in der Praxis

131,8 kg in 20 Wochen und ein neuer Lebensstil – das folgende Praxisbeispiel zeigt, was acht Teilnehmer mit einem professionellen Coaching erreicht haben...

Zur Erhöhung der Alltagsaktivität tragen die Teilnehmer an ihrer Hüfte einen Aktivitätssensor der die Bewegungszeit und den motorischen Kalorienverbrauch erfasst



Die Teilnehmer des Abnehmprojekts

Essen erlaubt

Personalcoaches bringen nicht nur Promis öffentlichkeitswirksam in Topform, wie z.B. Starcoach David Kirsch das Topmodel Heidi Klum nach ihrer Babypause.

Es funktioniert auch mit ganz normalen Menschen, wenn ein Personalcoach und eine Ernährungsberaterin ein ganzheitliches Ernährungs- und Bewegungskonzept entwickeln und umsetzen.

Projektstart: Frühjahr 2010

Im Frühjahr 2010 starteten der Sporttherapeut Thomas Gundelfinger und die Ernährungswissenschaftlerin Monika Maurer mit ihrem Team ein Gewichtsabnahme- und Gesundheitsprogramm mit acht Teilnehmern. Sieben davon hatten einen BMI von über 35, einer von über 30.

Werte, die bei der Bevölkerung kein Einzelfall sind: Rund 65% der deutschen Männer zwischen 18 und 80 Jahren bringen zu viel Gewicht auf die Waage, bei den Frauen sind es 50%. Die Ursache für das Übergewicht, das ab einem BMI-Wert von über 25 auch wissenschaftlich so benannt wird, sind Bewegungsmangel und falsche Ernährung.

Am Anfang führten Maurer und Gundelfinger mit den Teilnehmern des Ernährungskurses medizinische Checks durch, um etwaige gesundheitliche Risiken abzuklären. Die Ernährungsberatung orientier-

Exklusiver Service

unter www.bodylife.com/service



Zielgerichtete Ernährungs- und Trainingspläne
Tabelle zur Grundumsatzberechnung bei Männern und Frauen

te sich an dem Programm „RICHTIG ESSEN Gewichts-Coaching KombiPlus“ des RICHTIG ESSEN Instituts Berlin.

Jeder Teilnehmer erhielt seinen individuellen Ernährungsplan unter Einbeziehung des persönlichen Grundumsatzes und des Alltagsumfelds.

Die Ernährungsempfehlungen beruhten auf einer kalorienreduzierten Mischkost gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (siehe Kasten).

Zusätzlich standen mit den Teilnehmern ein Einkaufstraining und eine Anleitung zur Veränderung des Essverhaltens auf dem Programm.

Bewegung mit einbauen

Zur Erhöhung der Alltagsaktivität setzte der Sporttherapeut Thomas Gundelfinger zusätzlich zu wöchentlichen, persönlich betreuten Trainingseinheiten einen Aktivitätssensor ein. Das kleine Gerät wird an der Hüfte getragen und zeichnet jegliche Bewegung auf.

Am Ende eines jeden Tages war für die Teilnehmer nur ein Symbol entscheidend: Sonne oder keine Sonne? Denn nur wer sein persönliches Alltagsbewegungsziel erreichte, konnte sich an der lachenden Sonne auf dem Display des Gerätes erfreuen. Der motivierenden Wirkung der Sonne konnten sich nach Aussagen der Teilnehmer selbst gestandene Männer nicht entziehen.

Mithilfe der zugehörigen Software konnte der Sporttherapeut sofort überprüfen, ob jedes der Mitglieder seine Hausaufgaben an zusätzlichen Bewegungseinheiten auch umgesetzt hatte. Im

Anzeige

Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.bodylife.com/injoy



Laufe des Programms schärften so alle Teilnehmer ihr Bewusstsein dafür, wie wichtig ausreichende Bewegung für eine ausgewogene Energiebilanz ist.

Projektende: Herbst 2010

Nach 20 Wochen hatte die Gruppe insgesamt 131,8 kg Gewicht abgenommen. Ein Teilnehmer reduzierte sein Gewicht um sage und schreibe 65 kg und nimmt weiter ab. Körperliche Fitness und medizinische

Coaching-Tipps zur Überwindung des inneren Schweinehunds

- Eine bereits am Vorabend gepackte Sporttasche fordert zum Fitnessstudio-besuch geradezu auf.
- Verabreden zum Sport: Geteiltes Leid, halbes Leid oder doppelte Freude – gemeinsames Workout im Sportstudio übt einen Gruppenzwang aus, absagen fällt schwerer und Sport macht gemeinsam noch mehr Spaß.
- Den Zeitpunkt für den Sport so wählen, dass er am besten in das persönliche Tageskonzept passt. Auch die Wahl der Sportart sollte den individuellen Vorlieben entsprechen.
- Erfolge dokumentieren – Datum und Dauer jeder Sporteinheit sollten festgehalten werden, auch das gute Gefühl nach dem Sport mit Worten festhalten; einmal pro Woche auf die Waage!
- Motivation auf Dauer: Neben der motivierenden Wirkung des Fitnesstrainers gibt es mittlerweile auch eine Vielzahl an kleinen elektronischen Motivationsgeräten, wie z.B. Aktivitätssensoren. Gerade am Anfang können diese Geräte dazu beitragen, neben dem Training im Fitnessstudio seinen Alltag aktiver zu gestalten.
- Erfolge feiern! Für jedes erreichte Ziel ist eine Belohnung fällig, vielleicht ein schickes Outfit in einer kleineren Kleidergröße?



Moderate Belastung beim Nordic Walking: Sporttherapeut Thomas Gundelfinger (m.) mit zwei seiner Teilnehmer

Parameter verbesserten sich bei allen Teilnehmern signifikant. Eine Erkenntnis hat sich vor allem in ihr Bewusstsein eingepreßt: Nur wer sich ausgewogen ernährt und ausreichend bewegt, nimmt ab und hält sein Gewicht.

Aufgabe eines Ernährungscoaches

Dieses Beispiel von Sporttherapeut Thomas Gundelfinger und der Ernährungswissenschaftlerin Monika Maurer zeigt, welche Möglichkeiten sich für gut ausgebildete Spezialisten im Bereich Gewichtsreduktion und Ernährungsberatung ergeben können.

Anzeige

Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.bodylife.com/IFAA



Monika Maurer mit ihren Mitarbeiterinnen Miriam Kurz (r.) und Eveline Lazik (l.)

Tatsächlich schlägt jetzt die Stunde der Fitnessstudios und Personalcoaches. Ihre Aufgabe wird es zunehmend sein, sich als ganzheitliche Präventionsberater zu profilieren und ihre Kunden zu einer langfristigen Lebensstiländerung zu bewegen. Die Bundesbürger sind durchaus veränderungswillig, wie eine Studie der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände aus dem Jahr 2008 zeigt: Nahezu jeder zweite Deutsche hat das Bedürfnis, sein Gewicht zu reduzieren.

Für viele, die schon einige Schnelldiäten mit dem unausweichlichen Jojo-Effekt hinter sich gebracht haben, sind Fitnessstudios und Personalcoaches die vertrauenswürdigen Begleiter auf dem Weg zu einer echten Lebensstiländerung.

Dauerhaft schlank bleibt man nur durch eine ausgewogene Ernährung und einen aktiven und Lebensstil. Fitnessstudios und

Personalcoaches sind dazu aufgerufen, ihre Mitglieder und Kunden auf diesen Weg zu bringen. Im Rahmen eines langfristig angelegten Programms zur Lebensstiländerung kann sich eine dauerhafte vertrauensvolle Kundenbeziehung entwickeln. Das Fitnessstudio oder der Personalcoach wird zum Gesundheitsbegleiter, der seinen Schützling genau kennenlernt und so am besten beraten kann. Mit diesem Ansatz lassen sich Studiomitglieder eher langfristig binden als mit kurzfristigen Diätprogrammen.

Energiebilanz im Auge

Die geschilderten Elemente einer ausgewogenen Ernährung sind nur die halbe

Miete für einen schlanken Körper. Bewegung im Alltag und regelmäßiger Sport sind ebenso wichtig. Kleine Veränderungen machen sich positiv in der Energiebilanz bemerkbar.

Raten Sie Ihren Kunden zu Treppensteigen statt Lift, Fahrrad statt Auto, moderates Ausdauertraining im Studio oder Krafttraining zum Muskelaufbau.

Doch damit ist es leider nicht getan. Eines der größten Probleme bei Übergewichtigen ist es, sich langfristig zu motivieren. Kunden und Mitglieder klagen immer wieder darüber, dass sie damit kämpfen, sich zum Training aufzuraffen. Hier ist der Trainer bzw. Ernährungsberater als



Claudia Harrer-Groß ist geprüfter Ernährungscoach (IHK) und Kursleiterin für Nordic Walking und Gewichtsreduktion. Neben ihrer Coaching-Tätigkeit unterstützt sie die Firma Aipermon im Bereich Marketing von Aktivitätssensoren mit ihrem Fachwissen. Infos: www.aipermon.com

@ Ihr Feedback

Stichwort: Ernährungscoaching
fitness-redaktion@health-and-beauty.com

Coach gefragt. Mit Coaching-Tipps (siehe Kasten) versucht er seine Mitglieder langfristig zu motivieren und in ein schlankere(s) Leben zu führen. Claudia Harrer-Groß

Ernährungsregeln

Mit den hier in Auszügen vorgestellten Richtlinien für eine vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de) können Fitnessstudios und Personalcoaches ihren Kunden konkrete Empfehlungen an die Hand geben. Ernährungscoach Claudia Harrer-Groß ergänzt die Empfehlungen um einige wertvolle Tipps, die ein Coach bei Beratungsgesprächen einfließen lassen kann.

✔ **Vielseitig essen** und ausgewogen essen heißt abwechslungsreich essen. Nährstoffreiche und energiearme Lebensmittel kombinieren und nicht zu viel von allem.

Tipp: Mindestens ein Salat und eine Portion warmes Gemüse sollten am Tag durch komplexe Kohlenhydrate und hochwertige Proteingerichte mit wenig, aber „gutem“ Fett ergänzt werden.

✔ **Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken**, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe; am besten mit fettarmen Zutaten verzehren.



Tipp: Wer das grobe Korn im Brot nicht verträgt, probiert es mit fein gemahlenern Broten und toastet diese für eine bessere Bekömmlichkeit.

✔ **Obst und Gemüse:** Nimm fünf am Tag, am besten frisch oder kurz gegart, oder eine Portion als Saft als Teil jeder Hauptmahlzeit oder auch als Zwischenmahlzeit. Eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Flavonoiden) ist gewährleistet und sie sind ein unschätzbare Beitrag für eine gesunde Ernährung.



Tipp: Grünzeug-Muffel sollten Obst- und Gemüsesäfte sowie Trockenfrüchte probieren.

✔ **Täglich Milch- und Milchprodukte**, ein- bis zweimal die Woche Fisch. Fleisch, Wurst und Eier nur in Maßen genießen. Die genannten Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch liefert Mineralstoffe und Vitamine (B₁, B₆, B₁₂). Nicht mehr als 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche. Fettarme Sorten bei Wurst und Milcherzeugnissen haben den Vorzug.



Tipp: Ein Brötchen mit Frischkäse, Tomate oder Gurke und Kräutern schmeckt würzig und frisch.

✔ **Fett ist lebensnotwendig** und liefert essenzielle Fettsäuren, fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, deshalb kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren erhöht das Risiko für Fettstoffwechselstörungen,



als Konsequenzen drohen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Pflanzliche Öle und Fette sind zu bevorzugen (Raps- und Sojaöl und Streichfette, die daraus hergestellt werden). Vorsicht ist auch bei unsichtbaren Fetten in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck, Süßwaren und in Fast Food geboten. Nicht mehr als 60–80 Gramm Fett pro Tag.

Tipp: Auch pflanzliche Öle bieten eine große Vielfalt. Leinöl, Kürbiskernöl und Sesamöl schmecken lecker und sind eine Alternative zum bekannten Olivenöl.

✔ **Zucker und Salz in Maßen.** Zucker und Lebensmittel oder Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten hergestellt werden, sollten nur gelegentlich gegessen bzw. getrunken werden. Ein Zuviel an Salz sollte beim Würzen vermieden werden, kreativer geht's mit Kräutern und Gewürzen. Wenn Salz, dann mit Jod und Fluorid. **Tipp:** Pflanzen Sie Ihren eigenen Minikräutergarten mit pflegeleichten Kräutern wie Thymian, Liebstöckel und Basilikum an.

✔ **Pro Tag 1,5 Liter Flüssigkeit** sind ein Muss. Wasser mit oder ohne Kohlensäure und andere kalorienarme Getränke sollten den Flüssigkeitsbedarf hauptsächlich abdecken. Alkohol nur selten.

Tipp: Stellen Sie sich den Tagesbedarf an Getränken morgens in Sichtweite parat, bis zum Abends trinken Sie alles aus.

✔ **Schonende Zubereitung** von Lebensmitteln. Garen Sie die Speisen bei niedrigen Temperaturen, soweit möglich kurz und mit wenig Wasser und wenig Fett. Dadurch wird der natürliche Geschmack erhalten, Nährstoffe werden geschont und die Bildung von schädlichen Verbindungen wird verhindert.

Tipp: Gemüse bleibt knackig im Dampfgareinsatz.

✔ **Zeit fürs Essen einplanen**, dadurch erhöht sich das Sättigungsgefühl.

Tipp: Wussten Sie, dass das Sättigungsgefühl erst nach 15 Minuten eintritt? Deshalb sollte die Dauer der Hauptmahlzeit mindestens so lange betragen. Langsam essen, gut kauen, wer in kurzer Zeit zu viel vertilgt, fühlt sich übersättigt und unwohl.