

Diätetik

Wunschgewicht und -figur mit Gruppenberatung



Roger Altmann

Dorfstrasse 31
3216 Ried b. Kerzers

Ernährungsberater SPA

Swiss Prävensana Akademie,
Fachschule für Gesundheitsberufe

Einreichungsdatum: 3. September 2017

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Brigitte	3
1 Einleitung	4
2 Motivation zum Thema	6
3 Analyse	7
3.1 Gewichtsmanagement.....	7
3.2 Ernährungssituation in der Schweiz	8
3.3 Determinanten	9
3.4 Gesundheit vs. Körpergefühl als Treiber	10
3.5 Anatomische und physiologische Grundlagen.....	10
3.5.1 Verdauung und Resorption	11
3.5.2 Energiehomöostase zur Regulierung	12
3.6 Das Metabolisches Syndrom als Pathologie.....	12
3.7 Diät – die richtige Ernährung	13
3.8 Methoden und Instrumente	16
3.8.1 Verhaltensänderung und Ressourcen.....	16
3.8.2 Setting / Gruppenberatung	17
3.9 Diätetischer Prozess.....	18
3.10 Ethische und gesetzliche Grundlagen	19
4 Hypothese.....	20
4.1 Ausgangslage und Problemstellung	20
4.2 Fragestellungen	20
4.3 Arbeitsthesen.....	21
4.4 Arbeitsprogramm.....	22
4.5 Abgrenzungen	22
5 Durchführungsphase	23
5.1 Setting und allgemeine Rahmenbedingungen.....	24
5.2 Abklärung und diätetische Planung.....	25
5.2.1 Anamnese	25
5.2.2 Diagnose inkl. Erhebung Ernährungszustand	26
5.2.3 Diätetische Planung	28
5.3 Intervention und Beratung	34
6 Synthese	38
6.1 Erzielte Resultate der Testpersonen.....	38
6.2 Selbstbeurteilung durch Berater.....	39
7 Persönliche Stellungnahme	40
Anhang.....	41
Literatur- und Quellenverzeichnis.....	41
Abbildungs- und Bilderverzeichnis.....	42
Tabellenverzeichnis	42
Ernährungsprotokolle	43
Ergebnisse Workshop 1 „Kalorien pro Teller zählen“	47
Ergebnisse Workshop 2 „Mahlzeitengestaltung“ vom 29. Juni 2017	48
Selbständigkeitserklärung zur schriftlichen Arbeit	49

Vorwort von Brigitte

Wie könnte man besser zusammenfassen, um was es bei der Arbeit geht, als mit den Worten einer Teilnehmerin der Gruppenberatung? Die Fragen wurden vom Verfasser der Arbeit vorgegeben:

Was habe ich erlebt?

Als erstes musste ich mir eine Personenwaage kaufen, welche nun einen fixen Platz in meiner Wohnung gefunden hat. Ich habe mich sehr intensiv mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt, nicht nur bei den Treffen. Dadurch habe ich sehr viel gelernt.

Nach starkem Nachdruck von Roger habe ich nach einiger Zeit angefangen, ein z'Morgen zu essen. Dies ist nun ein fixer Bestandteil meines Tages. Nicht nur der Start in den Tag ist nun angenehmer, auch der ganze Tag hat an Lebensqualität gewonnen.

Nach meinem erfolgreichen Grand Prix von Bern Lauf wollte ich mich auf die faule Haut legen und mich auf meinen Lorbeeren ausruhen. Doch dann hat mich Roger mit einem Trainingsplan motiviert, das Training für einen Halbmarathon wieder aufzunehmen.

Meine Abnehmerfolge sind leider sehr langsam und spärlich erfolgt.

Wie habe ich mich gefühlt?

Ich fühlte mich während der ganzen Zeit sehr unterstützt und ernstgenommen. Es wurde auf alle Gruppenteilnehmerinnen persönlich eingegangen. Auch wenn der Erfolg nicht immer da war, habe ich Dank der Unterstützung nicht aufgegeben.

Was hat mir besonders gut gefallen?

Das erste Mal in meinem Leben spürte ich so lange Motivation. Normalerweise verliere ich diese sehr rasch. Ich denke, einer der Gründe, wieso dies so war, ist weil es eine Gruppenarbeit war. Die Moderation war klar bei Roger, jedoch konnte man sich gut austauschen.

Die eigenen Erfahrungen von Roger, welche auch im Buch „Leichten Fusses durchs Leben“ festgehalten sind, beeindruckten und motivierten mich.

Was könnte man noch besser machen?

Ein wenig war es zu wissenschaftlich und zu wenig praxisbezogen. Einige Sachen waren so wissenschaftlich, dass ich diese nicht verstanden habe.

Was nehme ich für die Zukunft mit?

Wie einfach gesunde Ernährung sein kann mit den richtigen Angewohnheiten. Ich werde mich auf die richtigen Angewohnheiten konzentrieren. Das z'Morgen ist nun fix in meinem Kopfoutlook eingetragen. Die Schüssel aus dem Schrank nehmen, Chiasamen, Milch und Haferflocken in die Schüssel geben und nach Belieben mit Früchten aufwerten.

Der Erfolg meiner Gewichtsabnahme ist nicht herausragend, aber mit mehr Zeit werde ich mein Ziel noch erreichen.

Ich möchte mich herzlich für die gute Zeit und die Chance bedanken.

Ich wünsche dir, Roger, eine gelungene und erfolgreiche Arbeit.

1 Einleitung

Wie bin ich auf dieses Thema gekommen? Eine Diplomarbeit sollte nicht nur einen Nachweis erbringen, sondern auch das Interesse von Leser und Leserin wecken und bedeutsam sein. Zudem sollte eine Arbeit auch einen gewissen Neuigkeitswert beinhalten und Lücken zum aktuellen Wissen schliessen. Mit diesen Anforderungen dachte ich zuerst an eine Querschnittsuntersuchung zum Sporternährungsverhalten im Laufsport, um ein spezifisches Thema zu bearbeiten und eine Nische zu erschliessen. Mit den Anforderungen der Akademieleitung, dass die Diplomarbeit prozessorientiert oder ein Business Case sein muss, wurde ein neues Thema erforderlich, wobei mindestens 3 Testpersonen zu integrieren waren und was liegt da als Ernährungsberater näher auf der Hand als eine Beratung? Doch Beratungen gibt es zuhauf, wie Sand am Meer. Und dann lernte ich Alina, Brigitte und Marlies kennen – die ideale Ausgangslage, drei Frauen gegen 30 Jahre mit einer ähnlich gelagerten Herausforderung: das Wunschgewicht und die Wunschfigur wiederzufinden. Das Setting einer Gruppenberatung anerbote sich mir als Thema für diese Diplomarbeit und den drei Frauen die Chance, von einer kostenlosen Beratung zu profitieren. Eine win-win Situation war entstanden.

In der Schweiz leben 30% übergewichtige Menschen, womit die Ernährung in Bezug auf Gewichtsmanagement von Bedeutung ist. In der Schweiz sind eher Einzelberatungen zur Ernährung an der Tagesordnung gegenüber den Selbsthilfegruppen, wie diese aus den Vereinigten Staaten von Amerika bekannt sind. Damit gehe ich als Verfasser davon aus, mit dieser Arbeit einen gewissen Neuigkeitswert zu generieren und einen Beitrag zur Erschliessung der moderierten Ernährungsberatung in Gruppen zu bieten. Ich wünsche Ihnen als Leser und Leserin der Arbeit interessante Momente. Doch um was geht es in meiner Diplomarbeit genau? Die Arbeit gliedert sich im Wesentlichen in folgende Teile (Aufbau der Arbeit):

1. In der **Literaturanalyse** wird das aktuelle Wissen aufgearbeitet, welches für eine erfolgreiche Bewältigung in einer Gruppenberatung, auf der gesunden Suche nach dem idealen Gewicht und der idealen Figur, notwendig ist. Im Allgemeinen wird die Energiebilanz und Ernährungssituation in der Schweiz betrachtet sowie Determinanten und Treiber, die zum Wunschgewicht, respektive der Wunschfigur führen. Im Speziellen werden aber auch die anatomischen und physiologischen Grundlagen beleuchtet und das sogenannte Metabolische Syndrom als ein modernes pathologisches Phänomen. Insbesondere wird auf die Diätetik, die Lehre der richtigen Ernährung (und Ernährungsform), im Kontext der Gewichtsreduktion eingegangen. Methoden gesundheitlicher Verhaltensänderung werden erarbeitet, Gruppenberatung mit ressourcenorientierten und ethisch vertretbaren Ansätzen kreiert und zudem als Kernstück der diätetische Prozess aufgearbeitet.
2. Den diätetischen Prozess kann man sich wie eine Reise durch ein Tal oder eine Schlucht vorstellen, flankiert von Herausforderungen und Hindernissen. Je besser man sich mit dem zu Erwartenden im Vorfeld vertraut macht, desto wahrscheinlicher wird die bevorstehende Reise auch gelingen. Mit den **Arbeitshypothesen** soll ein Leitfaden geschaffen werden, um dem Vorhaben bedarfsgerecht (Teilnehmerinnen, Zeit und Mittel) zu begegnen. Diese Hypothesen sollen in einem ersten Schritt von der Ausgangslage und den Problemstellungen in Fragestellungen zusammengetragen und in einem zweiten Schritt davon abgeleitet werden. In diesem Teil sollen auch die Abgrenzungen vorgenommen werden, was alles zum Gegenstand dieser Reise gehört und was nicht – zudem wie der „Reisebericht“ ausgeführt wird.

3. Die **Durchführung** oder Reise unterteilt sich analog dem diätetischen Prozess in die Phasen: Erkundung des Settings und allgemeiner Rahmenbedingungen, die Abklärungen, das Assessment im Sinne einer Anamnese und Diagnose inklusive zugehöriger Erhebungen, die diätetische Planung, Intervention und Beratung sowie zum Abschluss die Evaluation des Erreichten. Das zugrunde liegende Muster lautet Abklärung, Intervention und Evaluation – wobei dieses in der Synthese (s. unten) aufgearbeitet wird. Obschon dieser Teil hier nur kurz ausgeführt ist, nimmt er den grössten Teil der Arbeit in Anspruch und spiegelt die eigentliche Gruppenberatung.
4. Die **Synthese** inklusive der Evaluation befasst sich damit, die gemachten Erfahrungen, gewonnenen Ergebnisse und Erkenntnisse zusammenzutragen. Bevor die Resultate bekannt sind, wäre es hier in der Einleitung zu früh, bereits irgendwelche Strukturen festzuhalten, ausser dass zur Zusammenführung vorgängig eine Bestandsaufnahme erforderlich sein wird und zur Selbstbewertung ein eigenes diätetisches Evaluationsmodell vom Verfasser angewendet wird und sich der Leser und die Leserin auf diesen Transfer und die persönliche Stellungnahme freuen dürfen – mit Tipps für die weitere Anwendung und Hinweisen zu weitergehenden Abklärungen, die allenfalls erforderlich sein werden.

Zur bevorstehenden Reise – der Gruppenberatung im Gewichtsmanagement – stellt sich allenfalls die Frage nach der Motivation dazu und zu welchen Zweck und Ziel überhaupt auf diese Strapazen eingegangen wird. Erfahren Sie im nächsten Kapitel mehr darüber.

2 Motivation zum Thema

Was motiviert mich, dieses Thema zu bearbeiten? Ich selber habe es geschafft, etliche Kilos abzunehmen, nachdem mein Gewichtszustand einen bedenklichen Body Mass Index erreichte. Aus eigenem Antrieb kam ich zurück in den Normalbereich, um danach den einzigartigen Jungfrau-Marathon zu absolvieren. Meine Erfahrungen darüber sind unter dem Buchtitel „Leichten Fusses durch Leben“ (Roger Altmann) im November 2015 beim Verlag Einfach Lesen in Bern erschienen. Zuvor hatte ich wenige Kenntnisse über die „richtige Ernährung“ und ich scherte mich auch wenig um meine Gesundheit, was sich inzwischen dramatisch geändert hat. Um diese Erfahrung reicher habe ich bei der Swiss Prävensana Akademie (SPA) die Ausbildung als Ernährungsberater SPA absolviert und schreibe nun zum Diplomabschluss diese Arbeit. Für mich bietet dieser Prozess der Gruppenberatung eine einmalige Gelegenheit, das gelernte Wissen anzuwenden und Beratungserfahrungen zu sammeln. Zudem bietet mir diese Arbeit die Chance, die Theorie zu vertiefen und nach der Durchführung des diätetischen Prozesses diesen auch kritisch zu reflektieren. Ich freue mich sehr, anstelle der zuerst angedachten Querschnittsuntersuchung eine prozessorientierte Arbeit anzugehen und daraus zu lernen. Aber: Warum schreibe ich über dieses Thema, und was sind das eigentliche Ziel und der Zweck davon?

Die Arbeit bezweckt unter anderem die Aufklärung der Testpersonen über gesundheitsförderliches Verhalten, insbesondere im Bereich der Ernährung und teilweise der Bewegung. Im Weiteren dient sie dem Initialisieren einer Verhaltensänderung, unterstützt durch eine Gruppenberatung mit gemeinsamem Kontext zum Erreichen der individuell gesteckten Zielsetzungen mit Bezug auf ein nachhaltiges Gewichtsmanagement. Das Hauptziel, die Gewichtsreduktion, lässt sich smart folgendermassen festhalten:

Spezifisch Messbar	Ziel ist die nachhaltige, individuell definierte und in der Arbeit dokumentierte Gewichtsabnahme der Testpersonen im Setting einer regelmässigen über ein knappes halbes Jahr stattfindenden Gruppenberatung, gemessen in Kilogramm vom Körpergewicht und damit verbunden die Verringerung des Bauchumfanges als Beitrag zur Figur-Verbesserung.
Ambitiös Realistisch	Die Reduktion der Kalorienaufnahme kann mit einer ausgewogenen Ernährung pro Tag 250 bis 1'000 kcal umfassen, wobei der Grundumsatz nicht zu unterschreiten ist und die tägliche Kalorienzahl gemäss dem aktuellen und vertretbaren Wissen mindestens 1'200 kcal betragen soll. Bewegung kann als unterstützende Massnahme in den diätetischen Prozess integriert werden.
Terminiert	Erstgespräch zur Vorbereitung im März 2017. Hauptprozess (diätetische Beratung inklusive Verlauf) von April bis Ende August 2017, so dass die Arbeit im September abgeschlossen und eingereicht werden kann.

Tabelle 1: Formulierung des Hauptziels der Arbeit

3 Analyse

Was muss der Laie alles zu meinem Thema als Grundlage wissen und verstehen? Dieser Frage soll mit der folgenden Theorie und Literaturanalyse nachgegangen werden:

3.1 Gewichtsmanagement

Der menschliche Körper ist dauernd im Fluss – wir verändern uns täglich. Komplizierte Stoffwechselprozesse sind rund um die Uhr in uns aktiv:

- für die Vitalfunktionen, bei der Nahrungsaufnahme, zur Energiebereitstellung
- beim aufbauen, umbauen und abbauen von Körpersubstanz
- und zur Bewältigung von Krankheiten

Nach ihrer Funktion unterscheiden Arens-Azevêdo, Pletschen und Schneider (2011) Lebensmittelbestandteilen nach **Baustoffen, Brennstoffen und Wirkstoffen**. Eiweiss, Mineralien und Wasser sind unter anderem Baustoffe. Als Hauptbrennstoffe gelten kurzfristig Kohlenhydrate und langfristig Fett, wobei auch aus Protein Energie gewonnen werden kann, was als Autophagie oder Selbstverdauung bezeichnet wird. Und bei den Wirkstoffen handelt es sich vorwiegend um Vitalstoffe: Vitamine, diverse Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe, aber auch Wasser gehören dazu. Weitere Bestandteile von Lebensmitteln sind Ballast- und Zusatzstoffe.

Baustoffe werden der anatomischen Struktur zugeführt, die Brennstoffe werden für die physiologischen Vorgänge benötigt und im Stoffwechsel wird die Verarbeitung beider durch Wirkstoffe als Katalysatoren unterstützt. Der Körper versucht, die Balance zwischen den Anforderungen der Umwelt und eigenen Ressourcen zu halten und so in Homöostase zu verweilen. Bei erhöhten oder verringerten Anforderungen passt er sich in Grenzen der neuen Situation an, wird er dabei überfordert, können Pathologien entstehen. Gelingt der Ausgleich auch über eine längere Zeit nicht, werden diese krankhaften Zustände und Vorgänge chronisch.

Der **Gewichtszustand** ist ein Ergebnis, das aus der Balance geraten kann. Wenn weniger Energie verbraucht als über Brennstoffe aufgenommen wird, kann dies mit einer Gewichtszunahme einhergehen. Wenn mehr verbraucht als aufgenommen wird, geht dies mit einer Gewichtsabnahme einher. Dabei spielt jedoch auch die Aufnahmefähigkeit, die Resorption, eine wichtige Rolle.

Nebst dem Grundumsatz spricht Schek (2013) auch vom Ruheumsatz: Der minimale kalorimetrische Energiebedarf lässt sich 12 bis 24 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme bei vollständiger körperlicher und geistiger Inaktivität unter Thermoneutralität (nackt bei 20° Raumtemperatur) bestimmen. Zu diesem Grundumsatz ist der bei der Nahrungsaufnahme durch die Thermogenese induzierte Bedarf aufzuaddieren: Innerhalb von 3 Stunden werden je nach Makronährstoff (Protein, Kohlenhydrat und Fett) nahrungsinduziert zusätzlich im Mittel zwischen 3 bis 17 Prozent für die Wärme- und ATP-Bildung benötigt. Zu diesem Ruheumsatz ist der Leistungsumsatz für körperliche Aktivität aufzurechnen. Bei schwangeren und stillenden Frauen sind die Gravidität und Laktation als Sonderumsätze ebenso dazu zu rechnen.

Stellt man im speziellen Falle eines Erhaltungsbedarfs/-umsatzes der Brennstoffzufuhr die Ruhe-, Leistungs- und Sonderumsätze gegenüber, so befinden sie sich im Gleichgewicht. In allen anderen Fällen ergibt sich eine Unter- oder Überdeckung an Kalorien. Wir sprechen hierbei von der **Energiebilanz**:

Grundumsatz + induzierte Thermogenese = Ruheumsatz + Leistungsumsatz + Sonderumsätze = Gesamtumsatz (bei Erhaltung)	Brennstoffzufuhr
+ Überdeckung (kann zur Gewichtszunahme führen)	./ Unterdeckung (führt zur Gewichtsabnahme)

Tabelle 2: Energiebilanz

Bei Männern wird der Grundumsatz mit 24 kcal pro Kilogramm-Körpergewicht geschätzt, bei Frauen mit 10 Prozent weniger. Multipliziert mit dem Faktor zum Physical-Activity-Level (PAL) wird der Gesamtumsatz ermittelt. Dieser beträgt in der Regel je nach Arbeits- und Freizeitverhalten 1.4 bis 2.4. Geschlechterspezifische Sonderumsätze und das Alter sind dabei nicht berücksichtigt, auch nicht der Wärmeverlust über die grössenabhängige Körperoberfläche oder klimatische, krankheits-, stress- und depressionsbedingte Bedarfe (vgl. Arens-Azevêdo, Pletschen und Schneider, 2011).

Über kurz oder lang kann eine übermässige Brennstoffzufuhr in Abhängigkeit von Bau- und Wirkstoffen zu Übergewicht führen. Zum Vergleich, ein Kilogramm Nahrungsfett hat einen Brennwert von rund 9'000 kcal und Körperfett hat einen Energiewert von etwa 7'000 kcal, da Fettzellen circa 20 Prozent Wasser beinhalten und auch aus anderen Stoffen bestehen. Die Bestimmung des optimalen Gewichts ist keine leichte Aufgabe. Mit dem Body Mass Index (BMI) wurde eine Methode geschaffen, die sich als Standard zur **Gewichtsbeurteilung** durchgesetzt hat, auch wenn es begründete Abweichungen davon gibt. Mit einem Index von 18 bis 24 bei Frauen und 19 bis 25 bei Männern ist der Normalbereich ziemlich weit gesteckt. Werte darunter bezeichnen Untergewicht und Werte darüber Übergewicht. Ab 30 wird von Adipositas, einer Fettsucht, gesprochen. Für die Gesundheit ist vor allem das viszerale (Organ-)Fett belastend.

Beim Gewichtsmanagement geht es darum, die Ernährung ausgeglichen und nachhaltig zu gestalten, so dass sich der Mensch im Normalgewicht befindet und sich wohl fühlt. Doch wie sieht in der Schweiz die Situation dazu aus?

3.2 Ernährungssituation in der Schweiz

Die Empfehlungen zur Ernährung in der Schweiz basieren auf den Grundlagen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), angepasst auf die demographischen Gegebenheiten in der Schweiz. Die Nährstoffzufuhr richtet sich nach den DACH-Referenzwerten, der deutschsprachigen Gesellschaft für Ernährung. Zudem berücksichtigen die Empfehlungen aktuelle Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft. Nebst den Makronährstoffen wird dabei insbesondere auch auf die richtige Zufuhr von Natrium aus Kochsalz und Vitamin D geachtet. In Abweichung zu den DACH Empfehlungen aus dem Jahr 2000 kam die Eidgenössische Ernährungskommission EEK zum Schluss, dass 50 Prozent Kohlenhydrate zur Deckung des Energiebedarfs ein zu hoher Wert ist – tiefere Anteile weisen einen positiven Gesundheitseffekt auf. Beim Salzkonsum werden für Erwachsene 1.5 g pro Tag als ausreichend betrachtet und 800 IE (ca. 20 ug) vom Vitamin D (Bundesamt für Gesundheit BAG, 2012). Der Sechste Schweizerische Ernährungsbericht fördert unter anderem zu Tage, dass:

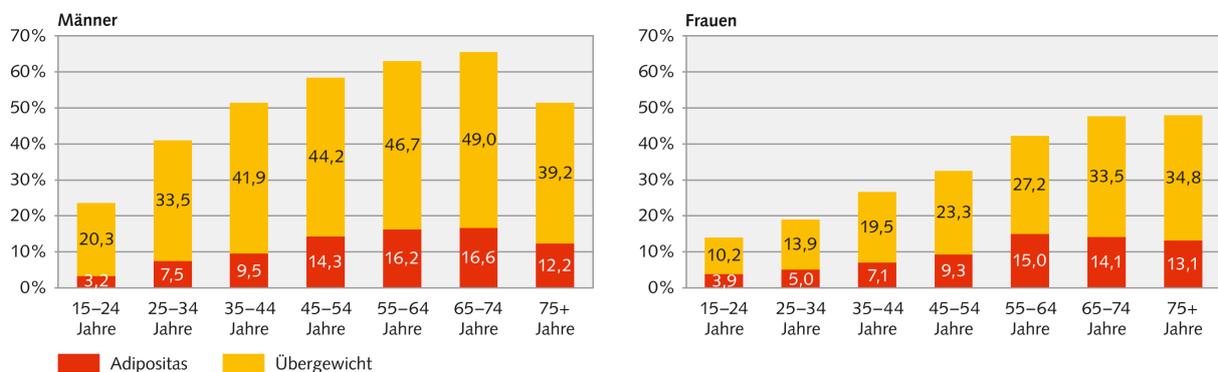
- 30 Prozent aller Erwachsenen weder auf ihre Ernährung achten, noch Interesse daran zeigen

- Krankheiten nicht mit der Ernährungsweise in Zusammenhang gebracht werden
- es an Ernährungswissen mangelt und Empfehlungen aus Gewohnheit vernachlässigt werden

Die Datenlage betreffend Zusammenhang von Gesundheit und Ernährung ist in der Schweiz unzureichend, womit keine gesicherten Aussagen zu Risikofaktoren festgehalten werden können. Die Massnahmen auf der Verhaltens- und Verhältnisebene werden auf folgende Themen fokussiert: **Übergewicht** (siehe Abbildung 1), Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Diabetes mellitus Typ II, Osteoporose, Mangelernährung. Als Erfolgsfaktoren werden Schlüsselpersonen und das Setting einer Intervention genannt. Die Integration in die nationale (Kommunikations-) Strategie und Nutzung bestehender Netzwerke werden als wichtig erachtet.

Übergewicht und Adipositas, 2012

Bevölkerung in Privathaushalten ab 15 Jahren



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS, Neuchâtel 2014

Abbildung 1: Übergewicht und Adipositas in der Schweiz, gefunden am 4.07.2017 unter: www.bfs.admin.ch

3.3 Determinanten

Vordergründig ist nicht nur das Ess-/Bewegungsverhalten und der Sport massgebend für den Gewichtsstatus eines Menschen, sondern biologisch bedingt auch genetische oder epigenetische, vom Elternhaus anezogene Umstände. Beim selben Mahlzeiten-Rhythmus kann die Zufuhr von Brennstoffen unterschiedliche Auswirkungen haben, je nach Stoffwechselaktivität, Schilddrüsenfunktion, Zustand der Darmflora, Hormonaktivität, Gesundheitszustand etc. Nebst diesen **biologischen Bedingungen** sind aber auch die Psyche und das soziale Umfeld wichtige Faktoren. „Macht Armut die Menschen dick und krank?“ stellen sich die Freiburger Nachrichten als Frage und berichten gemäss Bundesamt für Statistik (BFS) und Schweizerischer Gesundheitsförderung (SGF), dass bei Männern insgesamt und bei Frauen zwischen 25 und 44 Jahren das **Einkommen** eine bedeutende Rolle in Bezug auf das Übergewicht spielt und sie halten fest: „Armut kann ... Übergewicht und Krankheit begünstigen“ (Reichmuth, 2016). Auch die **Bildung** nimmt Einfluss, bei Personen mit tiefer Schulbildung tritt Adipositas drei mal so häufig auf als dies bei Personen mit Hochschulabschluss der Fall ist. Gemäss der SGF ist der Grund dafür, dass der Gesundheitszustand „zu 10 bis 20 Prozent von einem frei wählbaren Gesundheitsverhalten“ abhängt und 50 bis 60 Prozent auf die **allgemeinen Lebensumstände** zurückzuführen sind. Damit wird klar, nur 20 bis 40 Prozent des Gesundheitszustandes sind durch andere Faktoren determiniert, wie zum Beispiel der genetischen Programmierung.

Warschburger (2008) benennt als Hintergrundvariablen den sozioökonomischen Status; Alter, Geschlecht und Bildungsstand; sowie die kulturelle und ethnische Zugehörigkeit. All

diese Einflussvariablen bestimmen die Inanspruchnahme von Beratung, aber auch das individuelle (Gesundheits-) **Verhalten**. Je nach **Alter und Geschlecht** kommen zudem biologische Gegebenheiten zum Tragen. So sind bei Männern und Frauen die Stoffwechselprozesse und Hormonaktivitäten unterschiedlich ausgeprägt und, insbesondere ab dem 50. Lebensjahr, ist auch der Stoffwechsel verlangsamt. Wie Holsboer-Trachsler, Extraordinaria für Stress- und Traumaforschung der Universität Basel, an ihrem Vortrag vom 1. Juli 2017 anlässlich des Helsana-Gesundheitsforums in Bern anmerkt, ist **Stress** (unter anderem bei berufstätigen Menschen) und die damit verbundene Kortisol-Ausschüttung ein treibender Faktor zur Begünstigung des viszeralen Fettes – dem „Bauchfett“.

Zusammengefasst können die oben herausgearbeiteten Determinanten gut ins biopsychosoziale Gesundheitsmodell der WHO eingeordnet werden, wobei die Dichotomie von Verhalten und Verhältnissen bedeutsam ist. Dem Stress kann, als Faktor, eine spezifische Rolle zugeschrieben werden.

3.4 Gesundheit vs. Körpergefühl als Treiber

Zur Figur und analog dem Fitnessverhalten gibt es in jungen Jahren eine Polarisierung zwischen dem Geschlechterverhalten (Altmann, 2015):

Frauen eifern dem Schlankheitsideal nach und sind arbeitsorientiert. Bei den Männern steht Kraft und Grösse im Vordergrund (Wettkampforientierung). Das übertriebene, leistungsgetriebene Risikoverhalten und Unterdrücken von Warnsignalen des Körpers sind typische männliche Eigenschaften, welche Antagonisten der Gesundheitsförderung sind. Gesundheitsorientierter Sport, um das Körperbild und Wohlbefinden zu verbessern, wirkt bei Frauen auch den teilweise vorhandenen Essstörungen entgegen.

Aus einem damals mit Rahel Frei (Fitnessinstructorin) geführten Interview geht auch hervor, dass es bei Frauen in erster Linie um Fettabbau und das Straffen von Bauch, Beine und Po geht und darum „das Gewissen zu beruhigen“ indem etwas für die eigene Figur unternommen wird. Bei Männern geht es nebst dem Fettabbau um Muskelaufbau und beim Fitnesssport darum, spezifische Sportarten zu ergänzen. Im Weiteren geht es um gesellschaftliche **Anerkennung und Integration**. Ein neuer Trend der aktuell zu beobachten ist, zeigt, dass Frauen nicht mehr schlank sondern vielmehr stark sein wollen. Junge Leute kümmern sich wiederum mehr um eine gesunde Ernährung, wobei die älteren Menschen mehr Erfahrung zur „richtigen“ Ernährung mitbringen.

Aufgrund dieser Ausgangslage scheint es naheliegend: Menschen wollen in erster Linie nicht der Gesundheit oder dem Gewicht zuliebe abnehmen, sondern vielmehr, damit sie von der Gesellschaft akzeptiert werden und ihr **Körper- und Selbstwertgefühl** dadurch verbessert wird. Mit dem eigenen Erscheinungsbild den geltenden Werten und Normen zu entsprechen – und so ein würdevolles Leben zu führen – ist ein wesentlicher Treiber.

3.5 Anatomische und physiologische Grundlagen

Die Anatomie, welche sich mit der Struktur, dem Aufbau des Körpers befasst und die Physiologie als Lehre der (Körper-)Funktionen sollen an dieser Stelle hinsichtlich Ernährung und in Bezug auf das Gewichtsmanagement beleuchtet werden. Dabei gilt ein Augenmerk dem Verdauungstrakt und, wie, wodurch die Nahrungsaufnahme gesteuert und reguliert wird:

3.5.1 Verdauung und Resorption

Wesentliche Teile des Verdauungssystems sind (vgl. Jecklin, 2012): Mundhöhle (Cavum oris), Rachen (Pharynx), Speiseröhre (Ösophagus), Magen (Ventriculus), Zwölffingerdarm (Duodenum), Dünndarm (Jejunum und Ileum) und Dickdarm (Colon) inklusive Blinddarm (Caecum), bis hin zum Mastdarm (Rectum) mit dem After (Anus) und die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) sowie die Leber (Hepar) mit der Gallenblase (Vesica fellea). Einfach ausgedrückt besteht das Verdauungssystem aus einem etwa sechs bis sieben Meter langen **Muskelschlauch**, bestückt mit **Schleimhäuten, Darmzotten und Drüsen**. Anhand von peristaltischen, wellenartigen Bewegungen wird darin die Nahrung von der Aufnahme bis zur Ausscheidung transportiert.

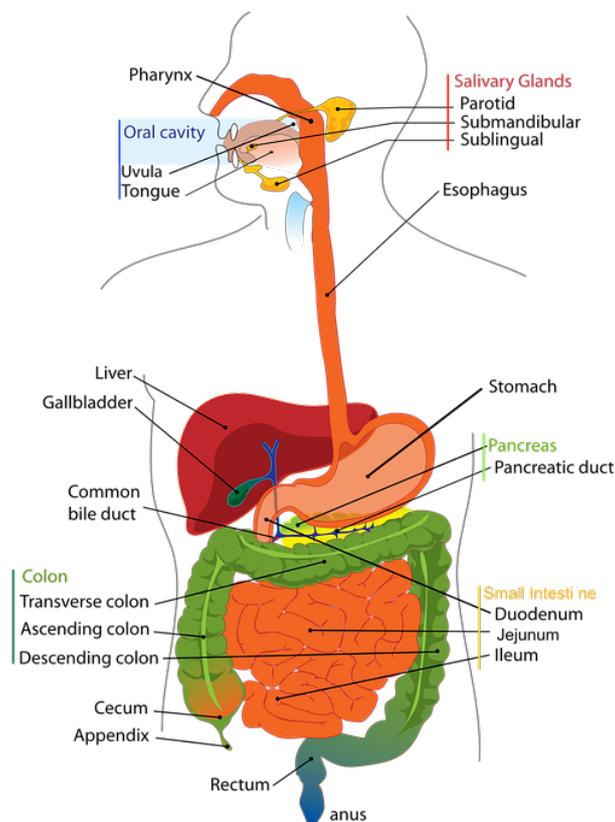


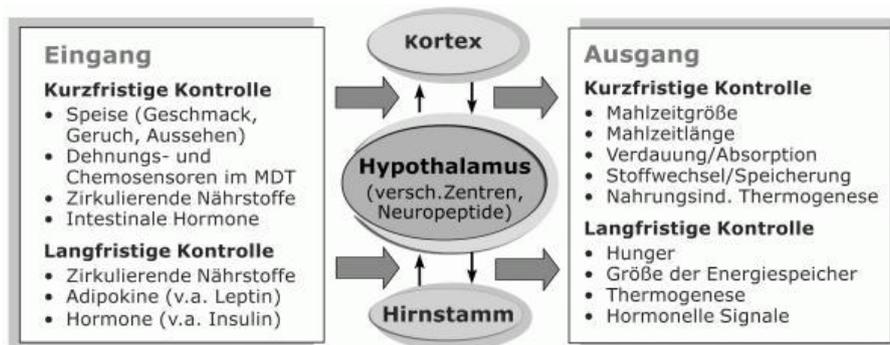
Abbildung 2: Menschliche Verdauung,
gefunden am 7.07.2017 unter: www.pixabay.com

Die Hauptaufgabe dieses Verdauungssystems besteht darin, die Nahrung zu zerkleinern, zu „reinigen“ und die Stärken, Kohlenhydrate, Fette und Proteine aufzuspalten, so dass diese nebst den **Vitalstoffen** von der Darmschleimhaut aufgenommen werden können. Diese enzymatischen Prozesse werden als **Amylase, Lipase und Protease** bezeichnet. Die Durchlaufzeit der Nahrung durch den Magen beträgt etwa drei bis vier Stunden, worin mittels Salzsäure auch die **Denaturierung** von Proteinen vonstatten geht. Sogenannte **Transporter** (SGLT1/2, GLUT1/2 etc.) befördern die Glukose, Fruktose und Galaktose in den Blutkreislauf hinein. Glycerin und Fettsäuren gelangen über Mizellen, respektive an Lipoproteine gebunden, ins Blut. Wobei dann, von der Pfortader und Lymphe gespeist, die Leber viele Stoffwechselprozesse übernimmt und Galle für die **Emulgierung** von Fetten produziert. Benötigte **Enzyme** und **Insulin** werden zu einem grossen Teil von der Bauchspeicheldrüse, der Pankreas, hergestellt. Die Aufnahme, Resorption von Nährstoffen ist abhängig davon, wie gut diese Prozesse funktionieren. Zum Beispiel vermindert eine

Zöliakie aufgrund beschädigter Darmzotten die Aufnahmefähigkeit nebst dem, dass bei einer Verabreichung von Gluten Bauchschmerzen auftreten.

3.5.2 Energiehomöostase zur Regulierung

Die Steuerung zur Nahrungsaufnahme und nachgelagert damit verbunden des Verdauungstraktes erfolgt mittels **Energiehomöostase**. Das Gehirn misst den Energiezustand vom Körper und die Energiereserven. Hunger (Orexie) oder Sättigkeit (Anorexie) sind in der Regel die Folge. Die **Set-Point Theorie** vertritt dabei den Standpunkt, dass der Körper sein Gewicht verteidigt und er die Balance zwischen Nahrungsaufnahme, Energiebedarf und -reserve sucht. Nimmt man die Energiehomöostase und Set-Point Theorie zusammen, so betrifft das Regelwerk in Kombination kurzfristig den **Appetit** (subjektives Verlangen nach Nahrung) und den **Hunger** (objektives Verlangen nach Nahrung) und langfristig die **Energie-reserven** inklusive deren Veränderung. Gemäss Podingbauer und Ekmekcioglu (2005) kann die Regelung der Nahrungsaufnahme folgendermassen dargestellt werden:



Podingbauer A, Ekmekcioglu C Journal für Ernährungsmedizin 2005; 7 (1) (Ausgabe für Österreich): 22-29 ©

Abbildung 3: Regelung Nahrungsaufnahme,
gefunden am 7.07.2017 unter: www.kup.at/kup/pdf/5111.pdf

Die Rückmeldungen vom Körper zum Gehirn erfolgen über zwei Achsen: Zur kurzfristigen Energiesituation¹ erhält das Gehirn Informationen über die **trockene Achse** per Vagusnerv (Nervus vagus) gastrointestinale Sättigungssignale sowie von stimulierenden Neurotransmittern. Und auf längere Sicht² mittels den Adipokinen und Hormonen über eine zweite **feuchte Achse** die periphere, endokrine Signale mitgeteilt.

3.6 Das Metabolisches Syndrom als Pathologie

In der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, dem ICD-10 Code, gilt das Metabolische Syndrom nicht als Erkrankung. Nach Arens-Azevêdo, Pletschen und Schneider (2011) wird das gemeinsame Auftreten folgender Gesundheitsprobleme bei einer Person als **Metabolisches Syndrom** und gemäss dem typischen Ausgang mit „tödlichem Quartett“ bezeichnet:

- Bluthochdruck
- Insulinresistenz
- Fettstoffwechselstörungen
- Übergewicht/Adipositas

Der Verlauf dieser „Krankheit“ funktioniert folgendermassen: (1) Bedingt, durch einen Anstieg des Bauchfetts und veränderter Hormonproduktion (2) steigt der Blutzucker, das

¹ Vgl. glukostatische Theorie, Glukosedichte: ca. 1 g Traubenzucker pro Liter Blut

² Vgl. lipostatische Theorie, Leptin und Insulin

Blutfett, Insulin und der Blutdruck an. (3) In der Folge kann es zu Arteriosklerose kommen, (4) mit anschliessender Herz-Kreislauf-Erkrankung, die durch Herzinfarkte zum Tode führen können. In der Schweiz sind ¼ aller Todesursachen durch koronare Herzkrankheiten bedingt. Bevor es soweit ist, richtige Ernährung und genügend Bewegung helfen!

3.7 Diät – die richtige Ernährung

Die Diätetik, die Lehre der richtigen Ernährung- und Lebensweise, beschäftigt sich mit einer gesunderhaltenden Ernährung und blickt über den Tellerrand hinaus, indem auch der Lifestyle: unter anderem die persönliche Einstellung und das Arbeits-, Beziehungs-, Bewegungs-, Entspannungs- und Genussverhalten Mitbeachtung finden. Gemäss Wikipedia gibt es unterschiedliche Ernährungslehren, die prominentesten sind: **Vollwerternährung** (Vollwertkost), **Vegetarismus** und Veganismus, Rohkost, Makrobiotik „die Lehre von einem Langen Leben“, Trennkost, Traditionelle chinesische Medizin (TCM), Ernährung nach den fünf Elementen, Ayurveda und Anthroposophie als spirituelle und esoterische Weltanschauung (gefunden am 7.07.2017 unter: www.de.wikipedia.org/wiki/Diätetik).

Nach ihrer Funktion wurden eingangs Baustoffe, Brennstoffe und Wirkstoffe als Lebensmittelbestandteile vorgestellt. Nach ihrer Gattung kann aber auch von **Makro- und Mikronährstoffen** gesprochen werden:

Makronährstoffe (Brenn- und Baustoffe)	Mikronährstoffe (Wirk- und Baustoffe)
<p>Energielieferanten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protein/Aminosäuren • Kohlenhydrate (kurzfristige Energielieferanten) • Fett (langfristige Energielieferanten) • Alkohol <p>Nicht Energielieferanten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballaststoffe/Nahrungsfasern* • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine • Mengen- und Spurenelemente (Mineralstoffe) • Sekundäre pflanzliche Stoffe* • Substanzen fermentierter Lebensmittel* <p>*bioaktive Substanzen</p>

Tabelle 3: Makro- und Mikronährstoffe.

In den Nahrungsmitteln sind zusätzlich zu den oben aufgeführten Stoffen auch **Ergotropen** (Enzyme, Hormone, Immunstoffe), **Additive** (E-Zusatzstoffe), **Rückstände und Verunreinigungen** enthalten (Schek, 2013).

Im Wesentlichen stellen sich folgende Fragen bei der Planung einer gesunden Ernährung:

- Was soll gegessen werden und was nicht?
- Wieviel soll davon gegessen werden?
- Wann und wie oft soll gegessen werden?
- Wie soll es gegessen werden?

Gemäss Statuten verfolgt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) die Hauptziele: (1) Förderung der Forschung und Information über neue Forschungsvorhaben, (2) Förderung der Zusammenarbeit zwischen wissenschaftlichen und praxisorientierten auf dem Gebiet der Ernährung und (3) die evidenzbasierte Aufklärung der schweizerischen Bevölkerung über alle Fragen einer gesunden Ernährung, unterstützt durch Massnahmen in der Ernährungsinformation, -erziehung und -ausbildung (gefunden am 7.07.2017 unter: www.sge-ssn.ch). Mit diesem Auftrag verbunden, hat die SGE unter anderem die Lebens-

mittelpyramide und den optimalen Teller für erwachsene Menschen im Alter von 18-65 Jahren entwickelt:

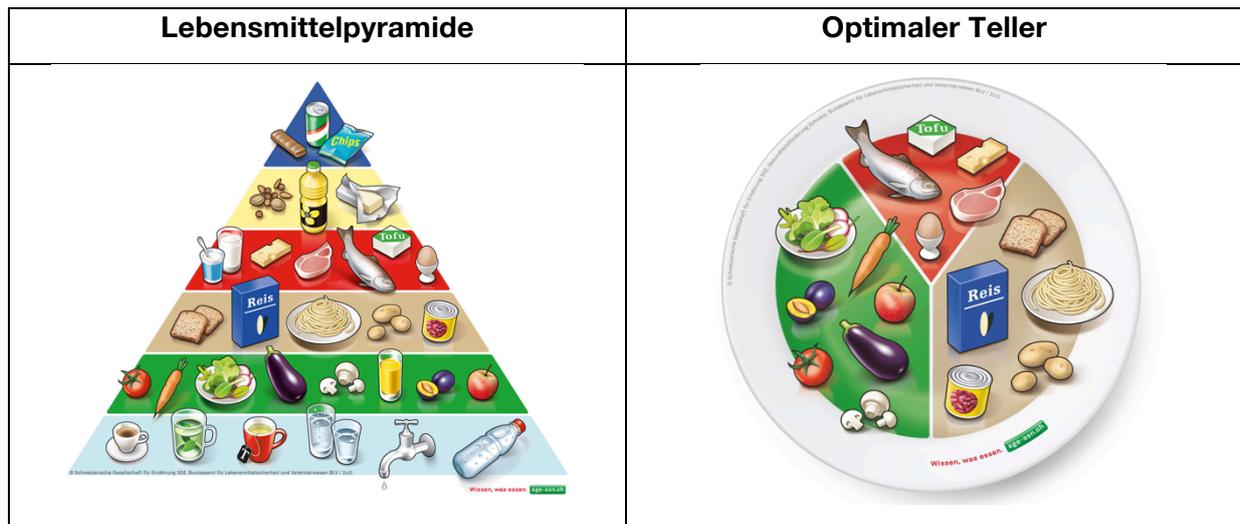


Bild-Tabelle 4: Gegenüberstellung der SGE Ernährungsempfehlungen, gefunden am 8.07.2017 unter: www.sge-ssn.ch

Anmerkungen zum optimalen Teller:

- Bei reduziertem Energiebedarf sollte mehr Obst und Gemüse zulasten Stärke- und Kohlenhydrathaltigem gegessen werden.
- Bei erhöhtem Energiebedarf sollte entsprechend die Menge an Stärke und Kohlenhydraten erhöht werden.
- Bei reduziertem Appetit sollte mehr Eiweisshaltiges zulasten von Obst und Gemüse gegessen werden.

Die Lebensmittelpyramide veranschaulicht als theoretische Grundlage die Ernährungsempfehlungen der SGE und deren Portionengrösse für Erwachsene von 18 bis 65 Jahren, welche in Abhängigkeit zum Alter, Geschlecht, Grösse, körperlicher Aktivität etc. variieren. Im Weiteren empfiehlt die SGE nachhaltig einzukaufen und zu geniessen, im Wortlaut heisst es (gefunden am 8.07.2017 unter: www.sge-ssn.ch):

- Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Wurst-Konsum.
- Werfen Sie möglichst wenig Lebensmittel weg: Planen Sie Ihre Einkäufe und lagern Sie die Lebensmittel richtig, damit möglichst wenig verdirbt und weggeworfen werden muss. Verwerten Sie Essensreste kreativ bei der nächsten Mahlzeit.
- Beachten Sie Herkunft und Produktionsbedingungen der Lebensmittel.
- Bevorzugen Sie saisonale und regionale Lebensmittel (z.B. Erdbeeren im Sommer, Kohl im Winter).
- Meiden Sie Lebensmittel, die mit dem Flugzeug transportiert wurden.



Als Fazit lassen sich für eine gesunde, gesunderhaltende Ernährung **drei Hauptsäulen** zu den oben aufgeführten Fragestellungen ableiten:

1. Die richtige Menge an essentiellen und nicht-essentiellen Nährstoffen
2. Die Ausgewogenheit und Zubereitung inklusive Herkunft
3. Der Mahlzeitenrhythmus

In unserem Breitengrad und Kulturkreis entspricht die Vollwertkost diesen Anforderungen am besten – auch bei der kalorien- respektive energiereduzierten Kost. Die Umsetzung ist für den Omnivor (Allesesser) unproblematisch, wogegen Vegetarier und insbesondere auch Veganer acht geben müssen, dass sie mit genügend Eisen, Omega 3, Vitamin B12 und D versorgt werden. Proteinreiche (nicht eiweisshaltige) Lebensmittel sind auch in der Pflanzenwelt zu finden, zum Beispiel in Erbsen. Andere Ernährungsformen wie die Low-Carb und Low-Fat Variante sind problematisch und nicht ausgewogen. Entgegen früherer Meinung ist auch die Versorgung mit den richtigen Fettsäuren wichtig, zudem benötigt der Körper mit etwa 120 bis 140 Gramm pro Tag auch ausreichend Kohlenhydrate (Zucker) für das Hirn, die Nervenzellen und roten Blutkörperchen. Wird ihm die entsprechende Menge nicht zugeführt, verbrennt er zur Gewinnung wertvolle Proteine zu Kohlenhydraten (vgl. ketogene Ernährung), erhält er auch zu wenig Fett, so erfolgt die Verbrennung von aus Protein (EW) gewonnenen Kohlenhydraten (KH) zu Fett (FS): EW → KH → FS.

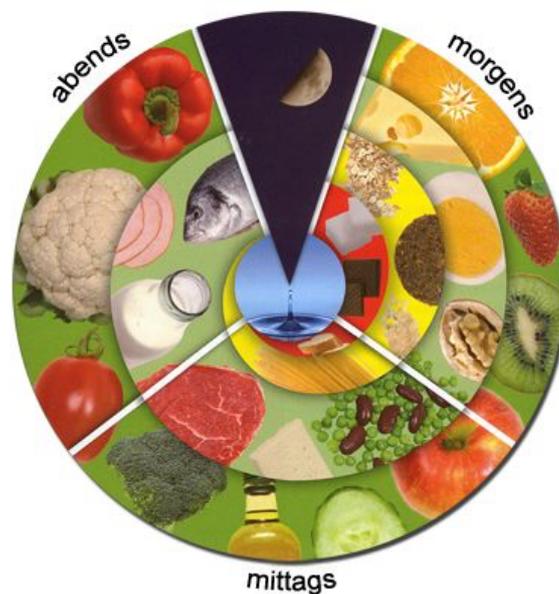


Abbildung 4: Ernährungsuhr von Patric Heizmann, gefunden am 8.07.2017 unter: www.netzathleten.de

Die beiden ersten Säulen werden von den Empfehlungen der SGE gut abgedeckt, der Mahlzeitenrhythmus kommt jedoch etwas zu kurz. Wenn es um den **Mahlzeitenrhythmus** geht, dann steht zudem schnell einmal das Thema Schichtarbeit auf dem Plan. So auch beim Bericht der SGE von Bholmann (2013) „Mahlzeiten – Im Rhythmus mit der inneren Uhr“ mit der Weisheit, dass man wie ein Kaiser frühstücken soll und am Abend nur „Schmalkost“ drin liegt. Auch wenn es allenfalls nur unzureichend evidenzbasierte Studien zum Thema gibt, die Erfahrung zeigt: es ist nicht nur wichtig, wovon wie viel gegessen wird, sondern auch das richtige Timing ist entscheidend. Aus der Darstellung (siehe Abbildung 4) von Heizmann (2010) wird ersichtlich:

- Wasser ist rund um die Uhr zentral.
- Obst und nahrungsfaserreiches Gemüse sollten eher vor und Gemüse nach dem Mittag verzehrt werden.
- Schlechte und gute Kohlenhydrate sind eher am Morgen und Mittag zu geniessen.
- Und was dann am Abend noch bleibt sind Gemüse und eiweisshaltige Produkte.

Pflanzliche Kohlenhydrate am Morgen, neutrale Kost oder Trennkost am Mittag und am Abend tierische Eiweisse, das ist auch das Tagesschema, das der Verfasser um abzuneh-

men angewendet hat. Erwähnenswert ist, dass auf ausreichende Mahlzeitenabstände geachtet und zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen keine Nahrung – ausser Flüssigkeit – zugeführt werden sollte. Damit haben Magen und Verdauungstrakt auch einmal die Gelegenheit, Ruhe zu finden.

Der Mahlzeitenrhythmus wird im Allgemeinen mit der Ernährungsverhaltensdimension in Bezug gebracht. Unter anderem wird er zur Stabilisierung einer Verhaltensänderung herbeigezogen.

3.8 Methoden und Instrumente

Zu ‚wissen wie man sich richtig ernährt‘ und ‚sich richtig zu ernähren‘ sind zwei paar Schuhe. Die **Gesundheitspsychologie** GHP hat einige Modelle hervorgebracht, die sich dem Thema Verhaltensänderung widmen. Insbesondere wird in der GHP auch mit Ressourcen orientierten Ansätzen gearbeitet, welche es in der Beratung zu aktivieren gilt. Doch nebst der Beratung zur Ernährung ist auch die Bewegung als Teil eines gesunden Verhaltens nicht ausser acht zu lassen.

3.8.1 Verhaltensänderung und Ressourcen

Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (TTM) von Prochaska und DiClemente von 1983 (vgl. Knoll, Scholz und Rieckmann, 2013), ist das am häufigsten angewendete **Stadienmodell**, das insbesondere bei der Raucherentwöhnung grosse Erfolge zu verzeichnen hat. Gegenüber dem **Prozessmodell** gesundheitlichen Handelns (Health Action Process Approach, kurz HAPA) unterscheidet es sechs Stufen der Veränderung: (1) Präkontemplation, (2) Kontemplation, (3) Vorbereitung, (4) Handlung, (5) Aufrechterhaltung und (6) Termination oder Beendigung. Im Modell wird angenommen, dass eine Person alle sechs Stufen nacheinander durchschreitet und diese auch abgeschlossen werden müssen, bevor es zur nächsten Stufe geht. Mit der Beendigung stellt sich auch die Frage der Nachhaltigkeit und was bei Rückfällen geschieht. Werden dann erneut alle Stadien durchlaufen?

Diesem Rückfallprozedere schenkt das HAPA-Modell nach Schwarzer (1992) mehr Beachtung indem der Handlung aufgrund der Initiierung, Aufrechterhaltung und Wiederherstellung begegnet wird. Zudem schenkt es der Theorie von Bandura (1977) gebührende Aufmerksamkeit, indem bei der Motivation und Intention nebst der Risikowahrnehmung auch die Handlungsergebniserwartung und Selbstwirksamkeit in die Betrachtung einfließen. Um das Modell zu vervollständigen wurde auch die Planung mit der Ausführungs- und Handlungsplanung integriert sowie (Handlungs-)Barrieren und Ressourcen. Ein Makel vom HAPA Modell ist es, dass die präkontemplative Phase darin nicht vertreten ist: Die (1) motivationale, präintentionale Phase, (2) intentionale Phase, (3) volitionale Phase und (4) aktionale Phase gehören zum Prozess (vgl. Knoll, Scholz und Rieckmann, 2013).

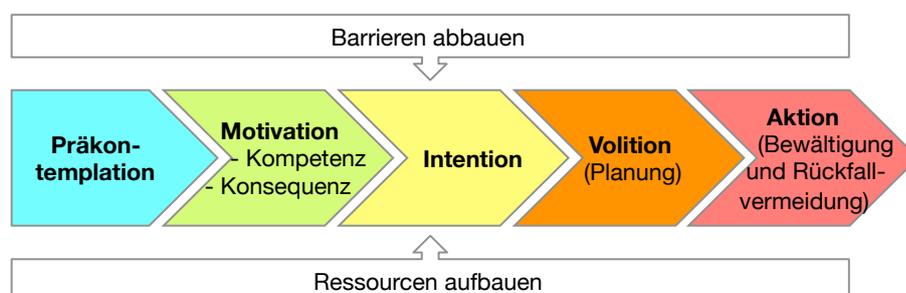


Abbildung 5: Modell (eigene Darstellung).

„Best of both“: Der Verfasser der Arbeit hat sich aufgrund dieser Ausgangslage ausgehend vom TTM und HAPA-Modell entschieden, folgende Phasen und Stadien als Modell für die Durchführung anzuwenden: (1) Präkontemplation, (2) Motivation, (3) Intention, (4) Volition und (5) Aktion, wobei mit der Anamnese hervorgehoben hat, in welchem Stadium der Verhaltensänderung die Beratung beginnt. Dabei wird der Prozess flankiert von einem Aufbau der **Ressourcen** und einem Abbau der **Barrieren**. Ressourcen für gesundes (Ernährungs- und Bewegungs-)Verhalten sind:

- Beziehungen und soziales Netz
- Genetische Disposition
- Erfahrungen und Bewältigungsstrategien
- Strategien zur Rückfallvermeidung
- Monetäre-materielle Faktoren
- Bildungsstand und Wissen
- Arbeit und sozialer Status
- Glück und Zufriedenheit
- Selbstvertrauen
- Resilienz und Schutzfaktoren
- Positive Einstellung
- Etc.

Im psychologischen Sinne sind Ressourcen: Kraft- und Energiequellen, Kompetenzen, die erworben wurden, Lösungsstrategien, die eingesetzt werden können. Sie stellen das **Potential zur Bedürfnisbefriedigung** dar und die Möglichkeit, sein Leben selber zu kontrollieren. Inwiefern Ressourcen als Potential verstanden werden, hängt insbesondere von der subjektiven Beurteilung durch die betroffene Person ab (Nussbeck, 2014).

3.8.2 Setting / Gruppenberatung

Beim Setting einer **Gruppenberatung** gelten gegenüber der Einzelberatung zusätzliche Anforderungen. Zur Definition (vgl. Nussbeck, 2014):

Zwei Menschen sind ein Paar oder eine Dyade, von einer Gruppe wird ab drei Personen gesprochen, wobei die Gruppe in der Beratung auch nicht mehr als 10 bis 30 Teilnehmende umfassen sollte. Eine Gruppe ist eine losere Verbindung als ein Team, wobei nach natürlichen (Familie), formellen und informellen Gruppen zu unterscheiden ist. Die Anwendung der Gruppenberatung setzt einen gemeinsamen Kontext (Ziel, Werte und Normen) voraus und, dass die einzelnen Bedürfnisse und die der Gruppe beachtet werden. Eine Gruppe verfolgt eine gemeinsame Problemlösung und ist in der Regel geschlossen. Die Gruppe bietet den Teilnehmenden auch einen Rückhalt.

In einer Gruppenberatung sind drei Prozesse unter einen Hut zu bringen, die (1) Sozialisation, (2) Kommunikation, (3) Problemlösung und Entscheidungsfindung. Dem Moderator und Berater kann dabei einiges an Verantwortung abverlangt werden:

- Die Festlegung der Hackordnung
- Die Festlegung der Kommunikationsstrukturen
- Die Festlegung eines ‚Code of Conduct‘ (ob geschrieben oder ungeschrieben)
- Der Planungs- und Verbesserungszyklus

Nach Geissler (1995) gilt es für den Moderator und Berater nicht nur auf zwei, der Sach- und Beziehungsebene, sondern auf drei Ebenen zu agieren und auch gruppendynamische Prozesse mitzugestalten, in denen die Rollen, Funktionen und Positionen von Individuen gefestigt werden (vgl. Nussbeck, 2014).

Mit dem Vorteil der Bereicherung und Förderung der Selbstregulation über eine erhöhte Selbstwirksamkeit können auch Rückfallstrategien mit der Gruppe breiter abgestützt

werden. Als Nachteil bieten sich durch Zurückhaltung für Teilnehmende Rückzugsmöglichkeiten an.

3.9 Diätetischer Prozess

Bisher wurde einiges zusammengetragen und analysiert, die relevanten Aspekte des Gewichtmanagements, die aktuelle Ernährungs- und Übergewichtssituation in der Schweiz. Als Treiber wurde das Körper- und Selbstwertgefühl von Menschen als Teil der Gesellschaft erkannt. Anatomische, physiologische und pathologische Sachverhalte wurden aufgedeckt, um dann die diätetischen Grundlagen, die drei Säulen der richtigen und somit gesunderhaltenden Ernährung (inkl. Mahlzeitenrhythmus) bereitzustellen.

Nun ist es an der Zeit, die Brücken von den erarbeiteten Phasen der Verhaltensänderung aus Sicht der GHP in ein praktisches Vorgehen zu schlagen, das auch im Setting der Gruppenberatung angewendet werden kann. Diesem Vorgehen soll der diätologische³ Prozess aus Österreich nach Purtscher (2011; zit. in Buchholz und Ohlrich, 2011), für prozessgeleitete Tätigkeiten in den Gesundheitsberufen, zugrunde gelegt werden. Im Weiteren soll er gemäss den Bedürfnissen zum Arbeitstitel: ‚Wunschgewicht und -figur mit Gruppenberatung‘ modifiziert werden. Mit dem Brückenschlag sind die einzelnen modellhaften Phasen der Verhaltensänderung nicht mit den Teilprozessen dieses angepassten diätetischen Prozesses zu verwechseln – die Phasen der Verhaltensänderung stellen vielmehr die Startbedingungen zum Prozess dar.

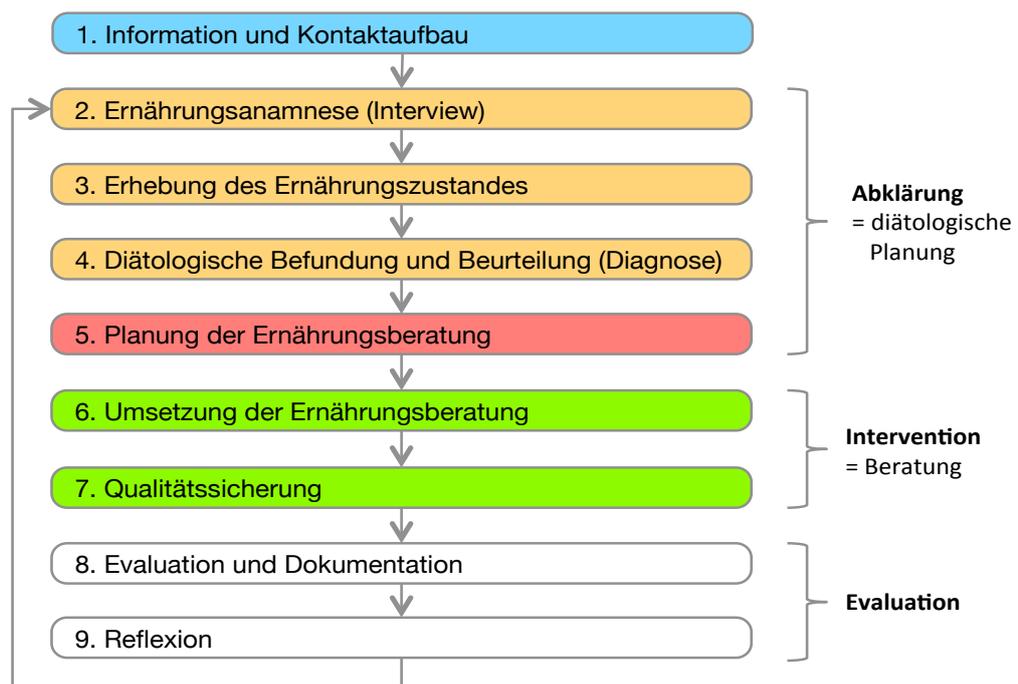


Abbildung 6: Prozessmodell in Anlehnung an Purtscher (2011)

Mehr als in der Einzelberatung ist in der Gruppe die Information und der Kontaktaufbau von grosser Bedeutung, um den Grundstein einer Vertrauensbasis zu schaffen. Deshalb wurde der Prozess mit diesem ersten Teilprozess ergänzt.

Abklärung

Zum weiteren Vorgehen sind bei der Anamnese und Erhebung die Klienten-Befragung, das Führen und Auswerten eines Ernährungsprotokolls, die Anwendung standardisierter

³ In Deutschland und der Schweiz wird hierbei von ‚diätetisch‘ gesprochen

Messverfahren zur Ermittlung des Ernährungszustandes, vorhandene Labordaten und Analysen der Körperzusammensetzung einzusetzen. Mit den vorhandenen Daten und Informationen aus der Befundung und Beurteilung kann eine Schlussfolgerung als Planungsgrundlage für die diätetische Beratung gefolgert werden.

Mit der Planung werden die Ziele und das Vorgehen für die Ernährung (Diät) festgelegt, Bedarfswerte an Energie, Makro- und Mikronährstoffen bestimmt und Berechnungen für die diätetische Beratung vorgenommen.

Intervention

Die Umsetzung der Ernährungstherapie wird durch die Beratung ersetzt. Der Teilprozess „Ernährungsmedizinische Beratung“ des Originalprozesses entfällt, da Klienten mit relevanten medizinischen Befunden nicht zu beraten sondern an Therapeuten weiterzuleiten sind. Die Beratungsziele leiten sich von den diätetischen Zielen ab und die Qualitätssicherung soll als Bestandteil in die Durchführung zur Ernährungsberatung integriert sein.

Evaluation

Die Evaluation dient als „Feedbackschleife“ und soll in der Arbeit als Mini-Assessment erfolgen, um die Basis für die Synthese zu bilden und festzustellen, inwiefern die Arbeitsziele erreicht wurden. Die Dokumentation der Durchführung erfolgt im übernächsten Kapitel der Durchführungsphase. Und die Reflexion (der letzte Teilprozess) dient der persönlichen Stellungnahme, den ‚Lessons learned‘.

(In Anlehnung an Buchholz und Ohlrich, 2011)

3.10 Ethische und gesetzliche Grundlagen

Zum Abschluss der Analyse – Last but not least – sind auch die ethischen Grundlagen als Randbedingung der Beratung aufzuarbeiten. Die Schweizerische Gesellschaft für Beratung (SGfB) hat dazu bereits Grundlagen verbrieft (vgl. SGfB Ethikgrundlagen, gefunden am 8.07.2017 unter: www.sgfb.ch), die Bezug auf die universellen Menschenrechte, die vorbehaltlose Annahme der Klienten und Klientinnen und ihre Integrität, Selbstbestimmtheit und Privatsphäre nehmen. Zudem wird darin auch auf die Kompetenz von Beratern und Beraterinnen eingegangen, diese umfasst die Aus- und Weiterbildung sowie die Berücksichtigung von aktuellen Erkenntnissen aus Forschung und Entwicklung. Die Grundlagen stützen sich dabei auf die „Philosophischen Grundlagen“ der Europäischen Gesellschaft für Beratung (EAC).

Daraus lassen sich die 10 folgenden **Regeln für Berater** festhalten:

1. Sorgfaltspflicht
2. Dokumentationspflicht (auch zum Selbstschutz)
3. Pflicht von Weiterbildung, Wissen und Erfahrung des Beraters
4. Verschwiegenheitspflicht und Datenschutz
5. Selbstbestimmungsrecht des Klienten
6. Meinungsfreiheit des Klienten
7. Wahrung der Grenzen des Klienten (Unversehrtheit)
8. Entgeltungspflicht (Kunde muss zahlen)
9. Rücksichtnahme und Akzeptanz auf Soziales, Geschlecht, sexuelle Ausrichtung, religiöse und kulturelle Lebensweise
10. Achtung der Menschenrechte

4 Hypothese

Die Literatur zur Reise wurde gelesen und im vorangegangenen Kapitel diskutiert und dargelegt. Doch bevor es auf die Reise geht, bedarf es an weiteren Vorbereitungen. An dieser Stelle geht es um die Planung der Reiseroute, um die Etappen festzulegen. Sich mit möglichen Schwierigkeiten bereits im Vorfeld vertraut zu machen und die richtige Ausrüstung bereit zu legen, die bevorstehende Reise zu organisieren und ein Reiseprogramm zusammen zu stellen. Die Fragen nach dem „Was will ich mit wem, in welcher Zeit, mit was erreichen?“ drängen sich hier und jetzt auf. Dazu sollen Arbeitshypothesen⁴ im Sinne von Annahmen und Voraussetzungen eruiert werden, mit dem Wissen, dass man manchmal auch vom Kurs abkommt und wieder auf den Weg zurück finden wird.

4.1 Ausgangslage und Problemstellung

Mit der festgehaltenen Motivation, Zielsetzung und Absicht der Arbeit bietet sich auch die Ausgangslage an. Es geht um die Anwendung und Durchführung des **diätetischen Prozesses** bei mindestens drei Testpersonen in einer **Gruppenberatung** als Setting: Im gemeinsamen Kontext abzunehmen und die persönlichen Ziele, welche sich in erster Linie auf die messbare **Gewichts- und Bauchumfangreduktion** beziehen, individuell zu gestalten. Der Abschluss der Arbeit als Reisebericht ist per Anfang September 2017 geplant. Zu den Vor- und Nachteilen einer Gruppenberatung stellen sich bereits am Anfang, vor der Reise, einige Probleme auf dem Weg zum Ziel:

- Die Akquisition von Testpersonen und Vertrauensaufbau
- Die Gruppendynamik als Chance und Risiko (De/Stabilisierung)
- Die Gewichtsreduktion als gemeinsamer Kontext
- Unterschiedliche Basis an Wissen, Erfahrung und Fähigkeiten (Befähigung)
- Ein unterschiedlicher individueller Druck zur Zielerreichung (persönliche, voneinander abweichende Detailziele und Prioritäten) und die jeweils unterschiedliche persönliche Ausgangslage
- Einige Unterschiede in Verhalten, Gewohnheiten und Umfeld (inkl. sozialer Unterstützung) betreffend Anwendung und Nutzung von Potentialen
- Die Organisation des Beratungsrhythmus
- Der Anspruch und die Komplexität für den Berater und Reiseleiter

Bevor die Arbeitsgrundlagen geschaffen und die Arbeitsthemen definiert werden können, gilt es zur weiteren Vorbereitung den relevanten Fragen nachzugehen.

4.2 Fragestellungen

Wie uns die (Reise-)Literatur und vorangegangene Analyse vermittelt, gilt es in der Gruppenberatung drei Prozesse unter einen Hut zu bringen: die Sozialisation, Kommunikation und den Problemlösungsprozess. Dazu kommen auch die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten des „Reisegebiets“ die es zu beachten gilt. Und gerade im Zusammenhang mit der Sozialisation, bei welcher in der Gruppendynamik von (1) Forming, (2) Storming, (3) Norming und (4) Performing gesprochen wird, kommt es zum Schluss der Reise auch zum (5) Adjourning, dem Loslassen. Auch wenn dieser diätetische Veränderungsprozess bis zum Ziel hin führt, ist es genau dieser Teil der Reise, der für die Nachhaltigkeit entscheidend ist.

⁴ Die Arbeit ist anwendungs- und prozessorientiert und sie bezweckt oder verfolgt weder die Verifikation noch die Falsifikation, die Hypothesen sollen bloss eine Arbeitsgrundlage aufzeigen

Von der Reiseleitung, dem Verfasser, wurden folgende Fragestellungen aufgeworfen:

- a. Organisation und Struktur der Besprechungen
- b. Aufbau von Vertrauen (Glaubwürdigkeit), Akzeptanz und gemeinsame Standards zur Synchronisierung
- c. Wechselwirkung zwischen Individuum, Gruppenberatung und Umfeld (Unterschiede versus Gemeinsamkeiten)
- d. Ressourcen aktivieren und Hindernisse abbauen
- e. Geeigneter Veränderungsprozess (Ablauf, Modell und Instrumente)
- f. Inwiefern spielen Alter und Geschlecht eine Rolle
- g. Nachbetreuung und Rückfallvermeidung

Wie aus diesen Fragestellungen hervorgeht, spielen nicht nur die erwähnten **gruppendynamischen Prozesse** eine Rolle, sondern auch die **Kommunikation** auf der individuellen Ebene (vgl. Vertrauen und Akzeptanz) und die sachlichen Aspekte der **Problemlösung**, wie die Aufklärung und Zielsetzung, die nachhaltige Verhaltensänderung und das Aktivieren von Ressourcen.

4.3 Arbeitsthesen

Mit dem Inventar an Fragen lassen sich Arbeitsgrundlagen, die Arbeitsthesen, niederschreiben. Zur Reise gibt es also Folgendes mit Bezug auf die oben aufgeführten Fragestellungen (a-g) als Vorgabe zu beachten:

- i. Die Anwendung eines erprobten **diätetischen Standardprozesses** (vgl. Purtscher, 2011) erleichtert die Arbeit ^(e)
- ii. Ein Meta-Modell (vgl. Abbildung 5) wird benötigt, um der Anforderung und Komplexität angemessen begegnen zu können ^(e)
- iii. Eine Rhythmisierung erleichtert die **Integration der Veränderung** in den Alltag: täglicher Malzeitenrhythmus, wöchentliches Wägen und Messen, zweiwöchentliche Beratungstermine ^(a)
- iv. Die „Modellerfahrung“ und Kompetenzen des Beraters erzeugen Glaubwürdigkeit und schaffen eine Basis für Vertrauen ^(b)
- v. Durch klare Strukturen und Standards entsteht eine starke Abgrenzung der Gruppe gegenüber anderen Domänen und der Umgebung ^(a-c)
- vi. Durch das blosse Vorhandensein der Gruppe / der Beratung wird bereits ein Teilerfolg zu erwarten sein – **die Teilnehmenden partizipieren** ^(a-d)
- vii. Es gibt nicht nur die individuelle oder generische Massnahmenebene zu bearbeiten, sondern beide, um erfolgreich zu sein (eine **ganzheitliche Betrachtung** steht im Vordergrund) ^(c-d)
- viii. In der Beratung besteht die wesentliche Herausforderung, Ressourcen zu aktivieren und Hindernisse / Barrieren abzubauen, damit die Zielsetzung (= Gewichtsreduktion) erreicht wird ^(d)
- ix. Emotionen und die Sehnsucht oder das Verlangen nach dem „Zielbild“ sowie eine Leidenschaft dafür sind wichtige Schlüssel zum Erfolg – nicht nur die Anleitung zur „richtigen Ernährung“ ^(d)
- x. Gibt es Unterschiede betreffend dem Alter und Geschlecht der Teilnehmenden, sind die spezifischen Gegebenheiten und Bedürfnisse ausreichend zu berücksichtigen (**Gendermainstreaming** und Diversity-Management) ^(f)
- xi. Die Nachhaltigkeit der Beratung wird durch die entsprechende Befähigung der Teilnehmenden gefördert ^(g)

Um diesen Thesen noch etwas Struktur zu verleihen kann das Leitbild zur Gesundheitsförderung in einer Unternehmung gemäss Luxemburger Deklaration der EU von 1997 herbeigezogen werden. Es umfasst die Partizipation, Integration, Ganzheitlichkeit der Massnahmen und das Projektmanagement sowie Gendermainstreaming seit 2007. Bei einer Unternehmung, im weiteren Sinne auch einer „Reise“ durch den diätetisch wiederholbaren Prozess, tritt das Prozessmanagement an die Stelle vom Projektmanagement.

Fazit, diese im Sinne der Gesundheitsförderung deklarierten Standards lassen sich auch in der Ernährungsberatung anwenden.

4.4 Arbeitsprogramm

Zur Durchführung und fürs Kick-off wurde folgendes Arbeits-/Reiseprogramm geschrieben:

Phase	Prozess	Inhalt	Zeitraum
Kick-off	Information und Kontaktaufbau	<ul style="list-style-type: none"> • Briefing und Klärung der Rahmenbedingungen • Gesundheitscheck und Körperparameter • Ziele und Motivation • Programmbesprechung 	März 2017
Abklärung	Anamnese, Erhebung der Ernährung, Diagnose und Planung	<ul style="list-style-type: none"> • Kennwertanalyse und Energiebilanzierung • Ernährungsprotokoll und Definition Schlüsselmassnahmen • Sofortmassnahmen und Ernährungsplanung 	April 2017
Intervention	Umsetzung und Beratung inklusive Qualitätssicherung	<ul style="list-style-type: none"> • Fortschrittskontrolle, Besprechung, Fragen und Antworten • Entwicklung Zielbild • Spezialthemen 	Mai bis August 2017
Evaluation	Evaluation, Dokumentation und Reflexion (durch Gruppe und Berater)	<ul style="list-style-type: none"> • Zielerreichung, Reflexion und Abschlussberichte Teilnehmende • Self Assessment Berater 	September 2017

Tabelle 5: Fahrplan (Arbeitsprogramm)

4.5 Abgrenzungen

Damit auch klar hervor geht, was zur Reise gehört und was nicht, sind hier noch einige Abgrenzungen anzubringen:

Die vorliegende Arbeit „Wunschgewicht und -figur mit Gruppenberatung“ umfasst eine Literaturanalyse und die empirische Anwendung des diätetischen Prozesses, wobei die Beschreibung der Resultate deskriptiv erfolgt. Der Beratungsprozess erstreckt sich über die Abklärung, Intervention und Evaluation. Die Nachbetreuung ist nicht Gegenstand der Arbeit. Im Prozess wird das Ernährungsfachwissen der SPA Schule als „State of the Art“ angewendet. Die Beratung bezieht sich zum grossen Teil auf das Ernährungsverhalten der Testpersonen, sie berücksichtigt aber auch das Bewegungsverhalten.

5 Durchführungsphase

Die Reise beginnt! Wie einleitend vorgestellt, hatte sich mit Alina, Brigitte und Marlies als „Testpersonen“ eine tolle Reisegruppe zusammengefunden. Die Grundlagen (Methode, Fahrplan, Beratung und Vorgehen) wurden zusammengetragen und vorbereitet. Um den diätetischen Prozess als Vorgehensmodell mit all seinen Inhalten und Randbedingungen in die Praxis zu transferieren ist noch etwas klarzustellen:

Ein Modell ist eine vereinfachte, reduzierte Darstellung der Realität und Systemebene. Was sich in der Theorie scharf voneinander trennen lässt, fliesst in der Praxis ineinander. Ein sequenzieller Ablauf ist eher die Ausnahme, als die simultane Bearbeitung unterschiedlicher Teilprozesse. So können z.B. Sofortmassnahmen geplant und ergriffen werden, bevor die Erhebung anhand eines Ernährungsprotokolls und dessen Auswertung stattgefunden hat. Insofern kann man sich den theoretisch skizzierten diätetischen Prozess wie einen See vorstellen: berührt man seine Oberfläche ist man bei der ‚Kontaktaufnahme‘ angelangt und gewinnt einen ersten Eindruck über dieses neue Medium, dem ‚Wasser‘, mit all seinen Inhalten und Eigenschaften die von Belang sind. Taucht man die ersten Meter hinab, erhält man weitere Informationen, erste Erfahrungen und Erkenntnisse, bis man endlich die ‚Sprungschicht‘ erreicht, welche hier die Planung der Ernährungsberatung (und den Rubikon⁵) versinnbildlicht. Nach dem Überwinden der Sprungschicht und Abklärung gelangt man in tiefere, kalte Gewässer der Intervention, kommt näher an den Grund und zum Ziel. Wichtig ist es dabei auch, den Respekt vor diesen Elementen und Tiefen zu bewahren und laufend zu überprüfen, ob sich alle Parameter im ‚grünen Bereich‘ befinden und bei Abweichungen davon sind entsprechende Vorkehrungen zu treffen.

In diesem Sinne ist jedes Beratungsgespräch auch ein erneuter ‚Tauchgang‘ mit einem immer tiefer werdenden Tauchprofil: Mit wem führe ich detailliert was durch? Die Reise wird zur Tauchreise. Und nicht nur für Reisen sollte man vorbereitet sein, sondern auch für jeden einzelnen Tauchgang. Nachstehend die Übersicht zu den einzelnen Beratungsterminen und Inhalten:

Datum	Sitzung	Themen	Teilnehmerinnen
9. März 2017	1.	<ul style="list-style-type: none"> • Kick-off Meeting • Rahmenbedingungen • Briefing (Kenngrossen und Protokolle) 	Alina, Brigitte, Marlies
6. April 2017	2.	<ul style="list-style-type: none"> • Beweggründe und Motivation inkl. psychographischer Abklärung • Fact-Sheet und Zieldefinition • Besprechung Sofortmassnahmen 	Alina, Brigitte, Marlies
20. April 2017	3.	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischenbesprechung • Snickers Beispiel • Auswertungen/Analyse Ernährungsprotokolle • 7 Schlüsselmassnahmen festhalten • Bewegung im Alltag und Schrittzähler 	Alina, Marlies
27. April 2017	4.	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischenbesprechung 	Alina,

⁵ Den Rubikon zu überschreiten ist ein Konzept aus der Beratungspsychologie und eine Redewendung, einen wichtigen Schritt zu tun

		<ul style="list-style-type: none"> • Dito von der 3. Sitzung betreffend Brigitte • Barrieren und Fallen identifizieren 	Brigitte
4. Mai 2017	5.	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischenbesprechung • Lebensmittelpyramide • Workshop: Kalorien pro Teller zählen 	Alina, Brigitte, Marlies
18. Mai 2017	6.	<ul style="list-style-type: none"> • Vortrag: Säure- und Basenhaushalt 	Alina, Marlies
1. Juni 2017	7.	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischenbesprechung 	Alina, Brigitte, Marlies
15. Juni 2017	8.	<ul style="list-style-type: none"> • Zielbildbesprechung • Repetition Lebensmittelpyramide/SGE Teller 	Brigitte, Marlies
29. Juni 2017	9.	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischenbesprechung inklusive Zielbildbesprechung Alina • Workshop: Mahlzeitengestaltung 	Alina, Brigitte, Marlies
13. Juli 2017	10.	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischenbesprechung • Strategien zur Rückfallvermeidung 	Alina, Brigitte, Marlies
3. Aug. 2017	11.	<ul style="list-style-type: none"> • Vortrag: Gesunde Ernährung – wenn Essen krank macht 	Alina, Marlies
31. Aug. 2017	12.	<ul style="list-style-type: none"> • Besprechung der Berichterstattung • Debriefing und Entlastung 	Alina, Brigitte, Marlies
14. Sept. 2017	13.	<ul style="list-style-type: none"> • Reservetermin 	

Tabelle 6: Beratungsgespräche

Das gemeinsam Erlebte und Erarbeitete soll nachfolgend in logischer Reihenfolge dokumentiert und wiedergegeben werden. Dies erleichtert dem Leser und der Leserin, den Überblick zu behalten. Zudem wird zur Wahrung der Person nur der Vorname der jeweiligen Teilnehmerin erwähnt.

5.1 Setting und allgemeine Rahmenbedingungen

Beim Kick-off Meeting am 9. März 2017 – so das Reisetagebuch – wurde das Setting besprochen. Mit der Rahmenbedingung einer individuell definierten Gewichtsreduktion über mindestens 6 bis 16 Wochen als gemeinsames Ziel sollen die Beratungstermine regelmässig und an einem Donnerstagabend in Bern stattfinden. Für die Gruppenberatung wurden mindestens drei Personen und ich, der Berater, benötigt, wobei der Beratungsverlauf auch gerade anhand dieser Diplomarbeit dokumentiert wird. Die Teilnehmerinnen verpflichteten sich zur aktiven Mitwirkung, insoweit diese zumutbar war. Zudem wurde auch das Stillschweigen gegenüber Dritten mit Ausnahme der anonymisierten Wiedergaben von Daten und Informationen an dieser Stelle vereinbart und auf die Beratungsstandards der SGfB und die Kompetenzen des Beraters hingewiesen. Die Kontaktdaten wurden gegenseitig ausgetauscht.

Bei der Beratung handelte es sich also um eine geschlossene Gruppe mit einem gemeinsamen Kontext (Ziele, Werte und Normen), wobei es die Anforderungen der Gruppe im ersten

Rang und die individuellen Bedürfnisse im zweiten zu beachten galt. Mit grosser Wahrscheinlichkeit waren Erfolge, aber auch Misserfolge zu erwarten. Alternativ standen andere Diäten zur Auswahl, wobei hier der Fokus auf die nachhaltige Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und nicht auf schnelle Erfolge gerichtet war. Da die Daten und Informationen für diese Arbeit Verwendung finden, wurden auch keine Kosten für die Gruppenberatung in Rechnung gestellt.

Damit war ein erster Schritt getan, ein erster Kontakt hergestellt und über das Vorhaben informiert. Mit Zuversicht konnten wir uns so auf die gemeinsame Reise begeben. Der Grund zur Konsultation wird nebst anderem bei der Anamnese erörtert.

5.2 Abklärung und diätetische Planung

Bei den Abklärungen wurden Daten und Informationen aus der Ernährungsanamnese zur Erhebung des Ernährungszustands zusammengetragen und dann anhand der diätetisch Befundung und Beurteilung eine Diagnose erstellt:

5.2.1 Anamnese

Gemäss den biopsychosozialen Dimensionen des WHO-Modells zeichnen sich folgende Profile aus der Anamnese der drei jungen Frauen ab:

Alina ist 28 Jahre und hat einen russisch-schweizerischen Hintergrund. Nach der Lehre mit einer Matura arbeitet sie im Büro als Zeichnerin am CAD-System und besucht aktuell eine Weiterbildung. Sie ist ledig, hat einen Freund und liest gerne. Mit Metabolic-Balance und dem damit verbundenen Abwägen des Gemüses hat sie eher schlechte Erfahrungen mit einer Diät gesammelt. Sie möchte mit einem Wunschgewicht von 60 Kilo sportlich werden und Freude am Sport haben. Die Herausforderung besteht auch trotz Zeitmangel, sich gesund ernähren zu können. Pro Tag werden etwa 20 Zigaretten konsumiert.

Zum Gesundheitszustand: Trotz leichtem Asthma, das beim Sport keine relevante Konsequenz hat, raucht sie regelmässig Zigaretten. Beschwerden hat sie mit Rückenschmerzen, die Mandeln wurden vor Jahren entfernt. Gemäss ihrer Physiotherapie ist auf Joggen zu verzichten.

Brigitte ist 29 Jahre und stammt aus der Schweiz. Mit einem HF Abschluss ist sie beruflich als Bauleiterin im Büro und auf Baustellen tätig. Sie ist ledig, treibt oft Sport und hat am GP von Bern mit einer guten Zeit von circa 1:40 Stunden teilgenommen. Die nächste Herausforderung besteht darin, einen Halbmarathon zu bestreiten. Sie hat eine Gewichtsreduktion von bereits 5 Kilo hinter sich. Das Ziel besteht darin, weitere 5 Kilo abzunehmen und sich gesund zu ernähren. Eine zusätzliche Motivation wäre es, einen flachen Bauch und damit verbunden eine Bikinifigur zu realisieren.

Der Gesundheitszustand ist bis auf die Rückenbeschwerden gut, wobei es keine ärztlichen Einschränkungen zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten gibt. Sie leidet an einer Histamin Unverträglichkeit (auf Wurstwaren, Wein und Käse ist zu verzichten). Vom Erscheinungsbild weisen Hautrötungen und Juckreize auf diese Intoleranz hin.

Marlies ist 30 Jahre und kommt aus der Schweiz. Sie hat eine Ausbildung zur Bekleidungs-gestalterin und hat sich an der Handelsschule weitergebildet und in Marketing, Kommunikation und Eventmanagement. Als Teamleiterin arbeitet sie in einem Personalrestaurant. Sie hat vor kurzem geheiratet und zu ihren Hobbies gehören Sport, Lesen, Wandern, Radfahren und an der frischen Luft zu sein. Produktorientierte Erfahrungen zur Gewichtsreduktion gab es vor 10 Jahren mit Herbalife.

Ihr Gesundheitszustand ist gut und, bis auf den tiefen Blutdruck und die Baumnussunverträglichkeit, ohne Beschwerden. Eine Körperstrukturanalyse, die sie machen liess, zeigt einen Fettanteil von 29.4 %, wobei die Fettmasse symmetrisch pro Segment verteilt ist und Dank einer entsprechenden Muskelmasse auch 79 von 100 Fitnesspunkten erzielt wurden.

Zur Erfassung der Ausgangslage wurden folgende Parameter (nach der Morgentoilette) von den Testpersonen per 2. April 2017 gemessen und gemeldet:

Parameter	Alina	Brigitte	Marlies
Alter	28 Jahre	29 Jahre	30 Jahre
Geschlecht	Frau	Frau	Frau
Gewicht	83.0 kg	60.5 kg	70.3 kg
Körpergrösse	1.60 m	1.65 m	1.64 m
Taille/Bauchumfang	105 cm	80 cm	98 cm
Hüftumfang	115 cm	keine Daten	104 cm
Arbeitsaktivität	leicht	leicht	mässig
Freizeitaktivität	inaktiv	mässig aktiv	mässig aktiv
Sportaktivität > 5 Std. /Woche	nein	nein	nein

Tabelle 7: Parameter Alter, Geschlecht, Körpermasse und Aktivitätslevel

5.2.2 Diagnose inkl. Erhebung Ernährungszustand

Aufgrund der oben erfassten Parameter wurden die Auswertungen und entsprechende Kennzahlen am 6. April 2017 in der Gruppe besprochen. Zudem wurden auch der geschätzte Energiebedarf und die gesundheitliche (Risiko-)Situation diskutiert. Hier die Ergebnisse:

Kennwerte	Alina	Brigitte	Marlies
Body Mass Index BMI	32.4	22.22	26.14
Waist to Hight Ratio	0.66	0.48	0.6
Taille-Hüfte Verhältnis	0.91	keine Daten	0.94
Risiko Bauchumfang (viszeral)	deutlich erhöht	leichtes	deutlich erhöht
Geschätzter Tagesenergieumsatz	2'346 kcal	2'000 kcal	2'368 kcal
Gesamtbewertung (gewichtet: 50 % BMI, 20 % WtHR und 30 % Bauchumfang)	Adipositas 1	Normal	Übergewicht bis Adipositas
Normalgewicht Minimum	47.1 kg	50.4 kg	49.8 kg
Normalgewicht Maximum	61.4 kg	65.3 kg	64.6 kg

Tabelle 8: Auswertung der Körperparameter

Vor allem das viszerale Fett, das mit dem absoluten Mass vom Bauchumfang beurteilt werden kann, stellt gemäss Studien einen Risikoindikator dar. Unter der im The New England Journal of Medicine veröffentlichten Bericht „General an Abdominal Adiposity and Risk of Death in Europe“ vom 13. November 2008 zeigt sich bei Frauen mit circa 75 cm Bauchumfang ein tiefes Mortalitätsrisiko. Da das Gewicht und der Bauchumfang miteinan-

der korrelieren, kann durch eine Gewichtskorrektur gegen diesen mit 75 cm (bei Männern 89 cm) aufgeführten Wert hin nicht nur die Figur sondern auch der gesundheitliche Zustand verbessert werden.

Die empfohlene Gewichtsmassnahme beträgt nach weiteren Berechnungen bei:

- Alina minus 21.6 bis 27.3 kg
- Brigitte Null bis minus 1.3 kg
- Marlies minus 5.7 bis 11.8 kg



Nach dem Kick-off wurden im März Ernährungsprotokolle über einen Zeitraum von 10 bis 14 Tagen geführt. Die Rückmeldungen zum Erlebten reichten beim Beratungsgespräch vom 6. April 2017 von ernüchternd bis abschreckend, wenn man sich die ganze Zeit vor Augen führt, was man isst. Alina hatte in den zwei Wochen sogar 2 Kilos zugenommen und musste die ganze Zeit ans Essen denken, was zusätzlich Hunger bereitete.

Analyse Ernährungsprotokolle	Alina	Brigitte	Marlies
Zeitraum in Tagen	14	4	7
Energiezufuhr (kcal pro Tag)			
Minimum	1'128	1'178	992
Mittelwert	1'810	1'963	1'783
Maximum	2'752	2'528	2'359
Wasserzufuhr (Liter pro Tag)			
Minimum	0.6	1.7	1.2
Mittelwert	1.5	2.2	2.3
Maximum	2.6	3.0	3.1
Energiebedarf (kcal pro Tag)			
homöostatischer Umsatz	2'364	2'000	2'368
anaboler/kataboler Umsatz	1'000	-	-

Tabelle 9: Analyse Ernährungsprotokolle (quantitativ)

Zur Flüssigkeitszufuhr lässt sich festhalten, dass Alina gerade bei einer Reduktion der Nahrungsmenge knapp auf ihren täglichen Wasserbedarf von 2.5 Liter kommt, wobei davon ausgegangen wird, dass ein Liter über die Nahrung zugeführt wird. Die Genauigkeit und Zuverlässigkeit der Aufzeichnungen war bei Brigitte mit Normalgewicht sehr gut, bei Marlies mit Übergewicht bis Adipositas genügend und bei Alina mit Adipositas Stufe 1 und einer Gewichtszunahme während der Aufzeichnung vom Protokoll eher ungenau, im Vergleich zum Mittelwert der Energie Zufuhr. Die Messqualität zeigt sich auch aufgrund der benötigten Auswertungstage. Anzumerken ist, dass die Auswertung durch mich als Berater sicherlich auch einer gewissen Ungenauigkeit unterlag. Fazit: Je näher sich eine Testperson beim Normalgewicht befand, desto genauer wurde das Protokoll hinsichtlich dem geschätzten Gesamtenergiebedarf und unter Berücksichtigung einer allfälligen Gewichtsveränderung während der Erhebung erfasst.

5.2.3 Diätetische Planung

Nach einem gelungenen Beratungsstart, der Anamnese und Erhebungen zur Ernährung wurden am 6. April 2017 auch die Ziele festgehalten und Sofortmassnahmen besprochen, um mit der Planung zur Ernährungsumstellung zu beginnen – auch der Bewegung wurde ein kleines Augenmerk geschenkt:

Zieldefinition und Energiebilanzierung	Alina	Brigitte	Marlies
Gewichtssituation (in kg, ausser BMI und Körpergrösse)			
Startgewicht (KW14)	83.0	60.5	70.3
Zielgewicht	60.0	55.5	62.0
Gewichtsreduktion	23.0	5.0	8.0
Körpergrösse	1.6	1.7	1.6
BMI bei Zielgewicht	23.4	20.4	23.1
Energiesituation (in kcal pro Tag)			
homöostatischer Umsatz aktuell	2'364	2'000	2'368
anaboler/kataboler Umsatz	-1'000	-250	-500
Tagesmenge	1'364	1'750	1'868
Grundumsatz	1'743	1'271	1'476
Delta	-379	480	392
Zielerreichung (in Wochen)			
Zeitraum	23	20	19
Termin	KW 37	KW 34	KW 33

Tabelle 10: Zielerreichung und Energiebilanzierung

Bei Alina ist das Gewicht täglich ein Thema, so dass sie sich gegen aussen verschliesst und zurückzieht. Sie möchte ihr Gewicht von vor 4 Jahren zurück. Da fühlte sie sich gut und war glücklich mit ihrem Leben. Mit Metabolic-Balance hatte sie während 2 Monaten 10 kg abgenommen, leider nicht nachhaltig. Mit einer täglichen Kalorienreduktion von 1'000 kcal in Bezug auf den Gesamtumsatz wird hier sogar der Grundumsatz angegriffen, wobei die Tagesmenge noch über dem Minimum von 1'200 kcal liegt – grosse Ziele erfordern manchmal grosse Massnahmen.

Brigitte hatte bereits 5 kg über 2 Jahre abgenommen, indem sie weniger Süssgetränke konsumierte und mehr Sport trieb und sie wollte noch weitere 5 kg abnehmen. Mit Normalgewicht war ihr Anliegen ein flacher Bauch zu bekommen und nichts mehr kaschieren zu „müssen“.

Marlies wollte sich besser ernähren und weitere 8 kg abnehmen, um sich ihr Jugendbild zu erhalten, da mit 30 die besten Jahre anfangen würden. Zudem ist ihr Freund, und seit Anfang Juni 2017 ihr Mann, sehr sportlich – die „Defizite“ sollen ein wenig ausgeglichen werden. Auch Marlies hatte bereits vorgängig, im vergangenen Jahr, einige Kilos über Bord geworfen.

Sofortmassnahmen

Gebote :)	Verbote :(
<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 dl Wasser am Morgen nach dem Aufstehen • Kohlenhydrate am Morgen und Proteine am Abend • Mahlzeiten mit <150kcal/100g • Möglichst Vollwertkost, z.B. Vollkorn- oder Dinkelbrot • Vor und mit dem Essen 2-5 dl Wasser (zur Abwechslung auch mal Apfelschorle u.ä.) • Früchte als Zwischenmahlzeit • Viel Salat (mit Balsamico ohne Mayonnaise) und Gemüse mit Kernen und Bohnen • 50'000 Schritte in der Woche 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Süssigkeiten und Knabberien, kein Alkohol (stumpfe LM-Pyramide) • Keine Süssgetränke oder Energy Drinks • Keine Pasta + Pizza (oder Fastfood), gelegentlich Dürüm Kebab ist okay • Kein Brot am Abend • Finger weg von Wurstwaren • Nichts Frittiertes oder Paniertes

Tabelle 11: Sofortmassnahmen

Zusätzliche Bewegungsmassnahmen:

- Treppen laufen, statt Lift benutzen
- Im Büro jedes Dokument einzeln beim Drucker holen
- Zwischendurch am Arbeitsplatz stehen, statt sitzen (ca. 30 Min. falls Stehpulte vorhanden sind)
- Laufen und Velofahren, statt Verkehrsmittel benutzen
- Letzte Station zu Fuss laufen
- Zügig spazieren gehen und Wandern
- Bewegte Mittagspause einschalten
- Regelmässig ins Fitness-Center
- Zu Fuss einkaufen gehen
- Etc.

Zwei Wochen nach den Sofortmassnahmen, am 20. April 2017, war es dann soweit: Die Ernährungsprotokolle waren nicht nur quantitativ sondern auch qualitativ ausgewertet. Dies als Basis, um dann Schlüsselmassnahmen davon abzuleiten.

Verbesserungspotentiale aus Alinas Ernährungsprotokoll

<p>Morgen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Am Morgen bereits etwas essen, damit am Mittag oder gegen Abend kein Heisshunger entsteht • Gipfeli weglassen, das sind Kalorienbomben (besser Vollkornbrot geniessen) • Orangensaft möglichst frisch 	<p>Zwischenmahlzeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Früchte (Erdbeeren, Birnen etc.) sind eine gute Alternative statt Kuchen und Schokolade • Popcorn hat zwar genügend Ballaststoffe, ist aber energiereich
---	---

<p>Mittag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Teller pro Mahlzeit ist genug • Statt abends einen Dürüm Kebab essen, besser am Mittag • Ein Salatteller zum Mittagessen ist ein guter Ansatz, wobei dieser möglichst bunt sein sollte (Achtung vor Fertigsaucen und Wurstsalaten). Jeweils nur wenig Kartoffeln, Mais und Randen, da hier Stärke drin ist • Beim Salat oder Gemüsebuffet nach Trennkost (nicht wegen Stoffwechsel, sondern wegen den Kalorien) vorgehen • Sonnenblumenkerne können gut auf den Salat gestreut werden • Vegi-Menu ist prinzipiell gut, nicht zu viel Polenta, da auch hier Stärke drin ist 	<p>Getränke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilz, Red Bull, (Whiskey-)Cola und andere Süssgetränke weglassen. Z.B. Wasser mit Zitrone oder ungezuckerter Früchte- (kein Eis-tee)/Kräutertee geniessen • Statt Holundersirup/-früchtetee machen • Kaffee nach Möglichkeit schwarz trinken oder nur wenig Laktose freie Milch (ohne Zucker) • Max. ein Cappuccino oder Café Latte Macchiato pro Tag (am besten morgens) • Ein Glas Rotwein, statt Weisswein, ist 1-2 mal in der Woche okay • Apfelschorle passt gut mit dem Mittagessen zusammen
<p>Abend</p> <ul style="list-style-type: none"> • In die Nacht hinein keine leeren Kalorien (Spaghetti und Tiefkühlpizza) konsumieren, vor allem nicht Pesto oder Fastfood! • Am Abend auch keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen (vgl. Reis mit Satay-Sauce), mageres Fleisch mit gekochtem Gemüse geht gut (zwischen durch auch mal Reis dazu) • Entweder Fisch oder Spiegelei, aber nicht beides zusammen • Trockenfleisch und ein wenig Käse, aber auch ein Ei oder Hüttenkäse sind geeignet • Am Abend keine Teiggebäcke essen • 3 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine künstlichen Süsstoffe oder Light-Produkte verwenden • Pommes oder Fischstäbchen, da frittiert und paniert, sein lassen • Wurstwaren und Fertigsaucen meiden, auch beim Rahmspinat (Achtung: Mayonnaise und Rahm!) • Quark mit Beerensirup oder Frappe geht gar nicht (vor allem in tiefer Nacht) • Bemerkung: Apfel- oder Spinatkuchen sind ganz okay, doch mit Blätterteig hergestellt auch kalorienreich

Tabelle 12: Verbesserungspotentiale Ernährung Alina

Verbesserungspotentiale aus Brigittes Ernährungsprotokoll

<p>Morgen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Cafe Latte am Morgen passt, ggf. nachmittags darauf verzichten • Ein (Bircher-)Müsli am Morgen ist einwandfrei, doch keine Kelloggs & Co. • Gipfeli sind Kalorienbomben • Orangensaft zum Schluss, da sonst 	<p>Zwischenmahlzeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schoggi-Stängeli, Mars, Marzipan-/Kokosriegel, Chips etc. sind leere Kalorien (und dann noch nach 20 Uhr) • Für zwischen durch sind Früchte gut (Erdbeeren, Mandarinen etc.) • Mandeln mit Honig geht auch,
--	---

die Vorverdauung beeinträchtigt wird	ist besser als mit Zucker <ul style="list-style-type: none"> • Dinkelbrötchen eher am Morgen
Mittag <ul style="list-style-type: none"> • Ein Dürüm Kebab am Mittag (ohne Taschenbrot und Pommes!) entspricht der Lebensmittel Empfehlung von SGE • Polenta, Dinkelspaghetti sind okay, mit Käse drauf wird's schon bald deftig • Gemüse und Salat (am besten mit Balsamico) 	Getränke <ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Wasser bereits nach dem Aufstehen, ansonsten Wasserkonsum gut • Tee und Zitronenwasser eher ungesüsst, auf Süssgetränke (Cola, Ice Tee etc.) gänzlich verzichten. Sirup mit Wasser gibt auch Zuckerwasser! • Kaffee ohne Zucker und Rahm (eher Laktose freie Milch rein tun) • Genau, besser einmal in der Woche viel Alkohol ;)
Abend <ul style="list-style-type: none"> • Fisch mit Gemüse ist perfekt oder auch Poulet mit Gemüse – bravo! • Doch Wurstwaren und auch Brot zu dieser Zeit stehen lassen • Auch keine Pasta! • Kartoffeln eher am Mittag (stärkehaltig) • Dim Sum Teigtschen zur Ausnahme 	Allgemein <ul style="list-style-type: none"> • Sugus, habe ich da einen Trend verpasst? • Isostar Getränke und Powerriegel sind beim Sport (z.B. Rennen) gut, aber sonst nicht • Pommes mit Bratwurst (100 g) = ca. 90 Minuten rennen • Generell: statt Weissbrot/Zopf auf Vollwertiges umsteigen (am Abend kein Brot), zudem: Wurst- und Teigwaren ruinieren die Figur

Tabelle 13: Verbesserungspotentiale Ernährung Brigitte

Verbesserungspotentiale aus Marlieses Ernährungsprotokoll

Morgen <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewogenes Morgenessen am Wochenende ist gut, doch statt Zopf bitte Vollkorn- oder Dinkelbrot • Z'Nüni: Vollkorn-/Kürbiskernbrötchen sind gut, die Rhabarber-Joghurts eher am Morgen geniessen, statt abends • Ananas und Datteln, zwischendurch okay, aber für den ganzen Morgen etwas knapp (der Hunger kommt dann ggf. am Abend zurück) 	Zwischenmahlzeiten <ul style="list-style-type: none"> • Ovo, Schokolade (auch schwarze) etc. im Mass geniessen: Achtung, vor „Snacking“ auch auf Partys (gerade der Nussgipfel ist sehr kalorienreich)! • Schokoladenkuchen mit Früchten substituieren (z.B. Birnen) • Roher Hefeteig :) • Ein Amber-Bier (dunkel) zum Feierabend geht auch gut oder zum z'Vieri eine Banane
Mittag <ul style="list-style-type: none"> • Pommes, Mayo und Kalbsbratwurst oder Lauch/Suppen mit Creme sind kalorienreich • Eine Lasagne hat natürlich auch viele Kalorien, auch wenn Gemüse drin ist • Schwein mit Gemüse/Salat geht gut 	Getränke <ul style="list-style-type: none"> • Gute Flüssigkeitszufuhr 2 Liter passt • Sinalco und Cola: Süssgetränke, aber auch light Produkte sind zu meiden • Tee ohne Zucker ist eine sehr gute Lösung (den Honig dazu eher am

<ul style="list-style-type: none"> • Ein Dessert zum Mittag essen geht auch 	<p>Morgen, als am Abend)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Künstliche oder echte Süsstoffe würde ich nicht ins Wasser tun, ggf. Zitrone
<p>Abend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salat und Poulet zum z’Nacht (inkl. Ei) sind gut, genügend Verdauungszeit vor dem Schlafen 2-3 Stunden einrechnen • Am Abend ein wenig Käse und Schinken geht gut, ggf. auch ein Ei dazu • Achtung, Brot am Abend sein lassen (auch Vollkorn) und auch die Nutella! – zur Not ggf. Proteinbrot? • Besser einmal z’Nacht essen als dauernd immer wieder etwas (vgl. 24.03.2017) 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Minestrone kann man den Hunger abwenden und den Körper mit Mineralien (vor allem Salz) versorgen – doch später kommt der Hunger zurück • Achtung vor Blätterteig mit leeren Kalorien! • Gute Ansätze, doch eher unregelmässige Ernährung. Ggf. auf 4 Mahlzeiten pro Tag inklusive Zwischenmahlzeit verteilen

Tabelle 14: Verbesserungspotentiale Ernährung Marlies

Ableitung der individuellen Schlüsselmassnahmen

Alina	Brigitte	Marlies
<ol style="list-style-type: none"> 1. Genügend Wasser trinken, keine Süsstgetränke 2. Z’Morgen oder z’Nüni essen 3. Z’Nacht keine Kohlenhydrate (1) 4. 1'300 bis 1'400 kcal pro Tag 5. Kein Fastfood mehr 6. Nichts paniertes, fritiertes, kein Blätterteig oder sonstige Teigwaren 7. Nur noch ein Teller 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kein Süsstgetränk, ausser gezuckerter Kaffee mit Milch 2. Weniger Alkohol 3. Morgenessen inkl. ein Glas Wasser 4. Snacking vermeiden 5. Keine Wurstwaren, nichts frittiertes auch kein Fastfood 6. Viel Wasser trinken (2 Liter) 7. Am Abend keine Kohlenhydrate 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2.5 Liter oder mehr Wasser trinken 2. Kein Brot mehr am Abend (2) 3. Kein Snacking mehr. Die Mahlzeiten auf 4 begrenzen (3) 4. 2-3 Stunden vor dem Schlafen gehen einrechnen zum Verdauen 5. Süsstes austauschen mit Früchten (3 Portionen am Tag) 6. Keine Kohlenhydrate am Abend mehr 7. Warmes Gemüse für den Abend – wird besser verdaut

(1) dafür Trockenfleisch, Käse, Hüttenkäse, Karotten, Fisch oder Fleisch mit Gemüse

(2) Frühstück, Mittag, z’Vieri und z’Nacht (regelmässige Ernährung)

(3) nur noch morgens und dann auch nur Vollkorn oder dunkles Brot

Tabelle 15: Sieben Schlüsselmassnahmen pro Person

Damit waren die Grundlagen der diätetischen Planung geschaffen, Ziele und Massnahmen definiert und das schon nach drei Meetings, bei Brigitte nach dem Vierten, da sie am 20.

April 2017 nicht dabei sein konnte. Alina, Brigitte und Marlies wurden beauftragt, regelmässig ein Gewichtsjournal zu führen. Zur wöchentlichen Wägung legten Alina und Brigitte das Wochenende fest und Marlies den Donnerstag. Nun fehlte mir als Berater noch eines, das Zielbild – ich bin überzeugt, dass die Visualisierung von Zielen, verbunden mit Emotionen, einen besseren Anreiz darstellen als nur in Worte gefasste Ziele. Doch eine Zielbildentwicklung ist ein eigener Prozess, der Zeit benötigte. Und so wurde es Mitte Juni bis Juli 2017, bis auch diese Lücke mit tollen Präsentationen geschlossen wurde.

Zielbildentwicklung (und damit verbundene Emotionen)

So unterschiedlich die Personen mit ihren individuellen Zielen, so unterschiedlich wurden die Zielbilder gestaltet. Was ich vor meine Augen bekam, beeindruckte mich und ich war sogar etwas stolz auf meine Gruppe:

Das Zielbild von Alina besticht durch ihren Facettenreichtum und Differenziertheit. Details wurden ordentlich zusammengetragen, Aspekte die für sie wichtig waren: Ausgang (Konzerte, Partys, Tanzen etc.), geniessen, gesund essen, Kleider auch mit ausgeschnittenem Rücken, Schaumparty als Symbol, sich auch mal was zu getrauen, stolz wie Asterix dazustehen, der Einstieg in den Sport, wie zum Beispiel mit Klettern.

Brigittes Zielbild bestach durch eine einzigartige Klarheit, der Palmenstrand, zwei Liegen unter einem Sonnenschirm und ein flacher, strukturierter Bauch einer Frau. Wohlfühlen, gesund, sportlich, Energie, Durchhaltevermögen, dies sind die Attribute zur Ergänzung.

Marlies hat viel Kreativität und ich denke auch Liebe bei der Gestaltung eingebracht. Ein Weg, eine Strasse dem Sonnenuntergang entgegen – quasi ein Silberstreifen am Horizont – flankiert mit Details Sport und Yoga. Für mich als Betrachter die Versinnbildlichung vom Motto: „Der Weg ist das Ziel.“



Wohlfühlen, Gesund, Sportlich, Energie, Durchhaltevermögen,

Abbildung 7: Bsp. Zielbild (Collage von Brigitte)

5.3 Intervention und Beratung

Mit einem fließenden Übergang vom 20. auf den 27. April 2017 ging es mit den diätetischen Zielen als Beratungsziele und der Anwendung des Diätplans, den festgehaltenen Massnahmen, in die Interventionsphase über.

Die Intervention vom 27. April bis zum 31. August 2017 beinhaltete im wesentlichen Zwischenbesprechungen zur Umsetzung der Ernährungsberatung, die Befähigung (Ernährungsaufklärung und -information) und die Rückfallvermeidung zur Nachhaltigkeits- und Qualitätssicherung.

Umsetzung der Ernährungsberatung – Beratungsverlauf

--- 20. April 2017 ---

Marlies hat ihre Gewohnheiten umgestellt und isst am Abend neu kein Brot mehr, aber Schokolade gibt es noch. Teigwaren liess sie beiseite und gönnte sich mehr Früchte. Ihr Freund belächelte sie und meinte, er habe ihr das immer schon gesagt (Gewicht von 71 auf 70 kg).

Alina nimmt zwar immer noch kein Frühstück zu sich, dafür ein z’Nüni. Generell wird Wasser statt Süssgetränken konsumiert und seltener Brot. Am Abend gibt es weniger Kalorien und sie kocht selber mehr. Ihr Freund steht ihr unterstützend zur Seite (Gewicht von 83 auf 82 kg).

--- 27. April 2017 ---

Alina hat weitere 1.5 kg verloren und findet, sie sei weiterhin auf dem richtigen Weg. Wobei mit der Umstellung, weniger Kohlenhydrate, öfters leichte Kopfschmerzen auftraten. Anzumerken ist, dass sie sich zwischendurch ein wenig Schokolade gönnt hat.

Brigitte war nicht so diszipliniert und hat weiterhin genügend Süssigkeiten und Alkohol konsumiert. Bei Käse mit Wurst, was sie gern hat, erhält sie die Rückmeldung automatisch durch die Histamin-Unverträglichkeit. Brot am Abend lässt sie nun und auch generell Pizza und Pasta. Wasser statt Süssgetränke geht gut. Das Gewicht blieb stabil und der Bauchumfang sei sogar angestiegen meinte sie und, dass ihr noch der Kick zum Abnehmen fehlt.

--- 4. Mai 2017 ---

Bei dieser Besprechung wurden hauptsächlich Fragen zur biologischen Wertigkeit, Nahrungsergänzung, Süss- versus normale Kartoffeln und zum glykämischen Index (GI) beantwortet, damit genügend Zeit für die Lebensmittelpyramide und das Kalorien pro Teller zählen als Workshop (vgl. Befähigung unten) übrig blieb. Im Weiteren wurden rückblickend Erfahrungen ausgetauscht und der Beratungsintervall von einer auf zwei Wochen ausgedehnt.

--- 1. Juni 2017 ---

Nach dem Vortrag zum Säure- und Basenhaushalt vom 18. Mai 2017 (vgl. Befähigung unten) war es wieder einmal Zeit für eine ausführliche Zwischenbesprechung zum Erreichten und damit Verbundenen:

Alina konnte ihr Gewicht von 83 auf 78.6 kg reduzieren, wobei sie sich in Phasen mit wenig Schlaf auch schwerer tut, Gewicht abzubauen. Am Wochenende gibt es dann auch mal Ausnahmen, z.B. ein Apéro und statt kochen Essen beim Kurierdienst bestellt.

Brigitte hatte es von 60.5 auf 58.5 kg hinunter (unter die 60er Marke) geschafft. Am Morgen befindet sie sich gut im Plan. Aber tagsüber, wenn man unterwegs ist, sei es schwieriger,

den Ernährungsplan einzuhalten. Zum neuen Essverhalten kamen nun einmal in der Woche Joggen und zwei Aufenthalte zu 30-60 Minuten im Fitness mit Kursen zur Rumpfstabilisation dazu.

Marlies ist auch von 70.3 auf 69.2 kg hinunter (unter die 70er Marke), dafür betrug der Bauchumfang immer noch 93.5 cm. Der gefühlte Fortschritt sei gut, denn vor einem Jahr war sie noch ganze 75 kg schwer. Sie fühlt sich wohl im Körper und muss nun die nächsten drei Wochen das Gewicht halten, damit das Hochzeitskleid dann auch gut anliegt. Ihre Ernährung hat sich in Richtung abwechslungsreicher und gesünder essen verändert. Vor dem Schlafen wurde auch nicht mehr schwer gegessen und zudem legte sie jetzt den täglichen Arbeitsweg von 43 km mit dem Stromeer zurück. Nun gehörten auch ein bis zwei Aufenthalte im Fitnesscenter zum Wochenprogramm. Als Fazit hält sie fest, dass sie sich vitaler fühlt.

--- 15. Juni 2017 ---

Alina war krankheitsbedingt ausgefallen und so wurden mir von Brigitte und Marlies die Zielbilder präsentiert (vgl. diätetische Planung oben). Zudem wurde nochmals die Lebensmittelpyramide repetiert und das von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE empfohlene Teller besprochen.

--- 29. Juni 2017 ---

Alina ist bei einem Gewicht von 76.8 kg angelangt. Inzwischen hat sie Humus ausprobiert und ist begeistert davon. Im Gegensatz dazu „hängt der Salat bald zum Hals raus.“

Brigitte ist um die 58 kg und stagniert, da Feste dazwischen kamen und weniger Sport getrieben wurde. Immerhin weiss sie nun genau, an was es liegt.

Marlieses Kleid hat bei der Hochzeit bestens gepasst. Beim abstecken hatte sie 70 kg, bei der Hochzeit 69.3 kg und aktuell 69.6 kg erreicht.

Nach dieser kurzen Zwischenbesprechung blieb dann auch genügend Zeit für den Workshop Mahlzeitengestaltung (vgl. Befähigung unten).

--- 13. Juli 2017 ---

Die Gewichtsveränderungen wurden kurz rapportiert: Brigitte schwankte zwischen 57 und 58 kg hin und her, bei Marlies ging mit 68.4 kg eines verloren und Alina hatte ein minus von 300 g zu verzeichnen. Mit diesen Fortschritten war es nun auch wichtig, Strategien zu entwickeln, um Rückschläge zu vermeiden (vgl. Nachhaltigkeits- und Qualitätssicherung).

--- 31. August 2017 ---

Nach dem Vortrag zur gesunden Ernährung und, wenn Essen krank macht, vom 3. August 2017 stand nun das vorerst letzte Gruppenberatungsgespräch an. Die Reise neigte sich dem Ende zu. Und so hatten die Teilnehmerinnen auch den Auftrag bekommen, einen kurzen Schlussbericht über das Erlebte und Gefühlte, zudem was besonders gut gefallen hat und wo Verbesserungspotentiale schlummern, zu verfassen. Ergänzend kam auch dazu, was sich die Teilnehmerinnen für ihre Zukunft davon herausnahmen. Der Bericht von Brigitte ist als Beispiel im Vorwort der Arbeit zu lesen.

Und da sich jede Reise einmal dem Ende zuneigt, galt es, die gemeinsame Reise zu beenden und Abschied zu nehmen, mit dem Wissen, dass sich alle auf ihren persönlichen, weiteren Weg begeben. Die Resultate zur Gewichtsreduktion und Figurverbesserung werden gemäss der Fortschrittskontrolle, den Journals, im nächsten Kapitel (vgl. Synthese) diskutiert.

Befähigung (Ernährungsaufklärung und -information)

Die Beratung ist eine Seite, doch viel wichtiger als in dieser kurzen Phase der Begleitung ist es, die Teilnehmerinnen zu befähigen, damit sie sich zukünftig selber zurechtfinden und ihr Gewicht nachhaltig bestimmen können. Deshalb wurden im Beratungsverlauf und zur Abwechslung Vorträge und Workshops zu spezifischen Themen eingebaut, dies auch in Rücksprache mit den Teilnehmerinnen betreffend Menge, Mix und Malzeitenrhythmus:

- Die Lebensmittelpyramide der SGE (inklusive dem Sportlerzusatz) mit ihrer Portionenanzahl und -grösse wurde am 4. Mai 2017 behandelt sowie eine Beschreibung als Handout abgegeben.
- Zwei Vorträge wurden zu den Themen „Säure- und Basenhaushalt“ am 18. Mai 2017 und „Gesunde Ernährung – wenn Essen krank macht“ am 3. August 2017 gehalten.
- Zudem wurden auch zwei Workshops durchgeführt: am 4. Mai 2017 betreffend den „Kalorien pro Teller zählen“ und am 29. Juni 2017 zur „Mahlzeitengestaltung.“ Die Workshop Ergebnisse befinden sich im Anhang.

Nachhaltigkeits- und Qualitätssicherung

Mit der Beratung vom 13. Juli 2017 wurde in der Gruppe ein Inventar an Barrieren und „Fettnäpfen“ im Sinne der Rückfallvermeidung zusammengetragen und Strategien, Taktiken entwickelt, diese Fallen zur Ernährung geschickt zu umgehen:

Inventar an Fallen	Strategien und Taktiken zur Rückfallvermeidung
Büro-Apéros (Anlässe, Geburtstage)	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser statt Alkohol • Beim offerierten z’Nüni gar nicht hingehen • Frucht-Spiesse und Gemüsesachen statt Blätterteig • Auch mal nein sagen, statt 5 Gläser Wein nur 1 Glas
Familienfeste	<ul style="list-style-type: none"> • Gastgeber sein • Vorgängig mitteilen • Selber schöpfen • Oder einfach auf gewisse Sachen verzichten • Drüber sprechen, dass man abnimmt
Freund kauft ein	<ul style="list-style-type: none"> • Einkaufszettel schreiben • Finger davon lassen • Beim Abnehmen mitmachen lassen
Faulheit (Junkfood / Snacking)	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Snacks • Vorbereitung / Essen mitnehmen • Sich mal kneifen
Gewohnheit vor TV	<ul style="list-style-type: none"> • Sojabohnen • Kichererbsen gebacken • Erst gar nicht damit anfangen
Kundenessen	<ul style="list-style-type: none"> • Personal sagen, was man will • Vegi-Menü / Fitness-Teller
Stress, viel Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga, Ausgleich suchen • Luft holen / kurze Pause einschalten • Prioritäten setzen • Nicht immer alles selber machen

	<ul style="list-style-type: none"> • Positive und relaxte Einstellung • Mit Kollegen und Vorgesetzten darüber sprechen • Etc.
Vollpensionsferien / ggf. Halbpension	<ul style="list-style-type: none"> • Gutes und vollwertiges z'Morgen und z'Night • Wandern, Velo, Schwimmen, Joggen, Spazieren (Aktivferien) • Im Ausland gibt es eh keine guten Desserts (Einstellung!) • Fruchtsalat und -stücke
Belohnungen (diverse Anforderungen/Anstrengungen)	<ul style="list-style-type: none"> • Andere Belohnung (Shopping)
Schokolade zu Hause	<ul style="list-style-type: none"> • Frucht als Alternative • Gar keine Schokolade kaufen • Nicht zur Gewohnheit machen
Unterwegs mit Fast Food etc. (Weissbrot)	<ul style="list-style-type: none"> • Etwas mitnehmen • Mahlzeitenpause bei Reise einplanen • Genügend Wasser mitnehmen
Unterzuckerung / Heisshunger	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgewogene Ernährung • Notfall (Hunger Ast): Powerriegel
Besuch und Gäste zum Essen	<ul style="list-style-type: none"> • Offen kommunizieren, es andere wissen lassen • Bewusster Umgang mit Personen, die auf Ernährung achten • Nicht über den Hunger essen • Übriges mitnehmen (Dogi-Bag)
Heisse Sommerabenden (Feierabendbier)	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht nur aus sozialen Aspekten Alkohol mittrinken • Im Mass geniessen

Tabelle 16: Rückfallvermeidung

Zudem gibt es auch Fallen hinsichtlich der Bewegung:

- | | |
|------------------------------------|--|
| - Lift statt Treppe | - Ziel fehlt |
| - Spontane Einladung | - Domain Balance fehlt |
| - Arbeitet bis in die Nacht hinein | - Krankheit |
| - Feierabendbier, statt Training | - Wiedereinstieg in Training nach Unfall |
| - Motivation / Downlight | - Allgemein Einstieg in Sport |



Mit all dem Wissen, der Planung und den Massnahmen zur Ernährung und zusätzlicher Bewegung wurde die Reise, wie der Beratungsverlauf aufzeigt, erfolgreich durchgeführt. Zum Abschluss des diätetischen Prozesses soll in den nächsten beiden Kapiteln evaluiert werden, was bei der Durchführung konkret entstanden ist und darüber reflektiert werden, was ich aus meiner Diplomarbeit gelernt habe.

6 Synthese

6.1 Erzielte Resultate der Testpersonen

Bereits aus dem Beratungsverlauf gehen der Erfolg und die erzielten Resultate hervor. Um die erzielten Resultate doch etwas präziser und in Zahlen darzulegen, bilden die persönlichen Journale mit den wöchentlichen Messwerten eine wichtige Grundlage. Hier eine grafische Auswertung davon:

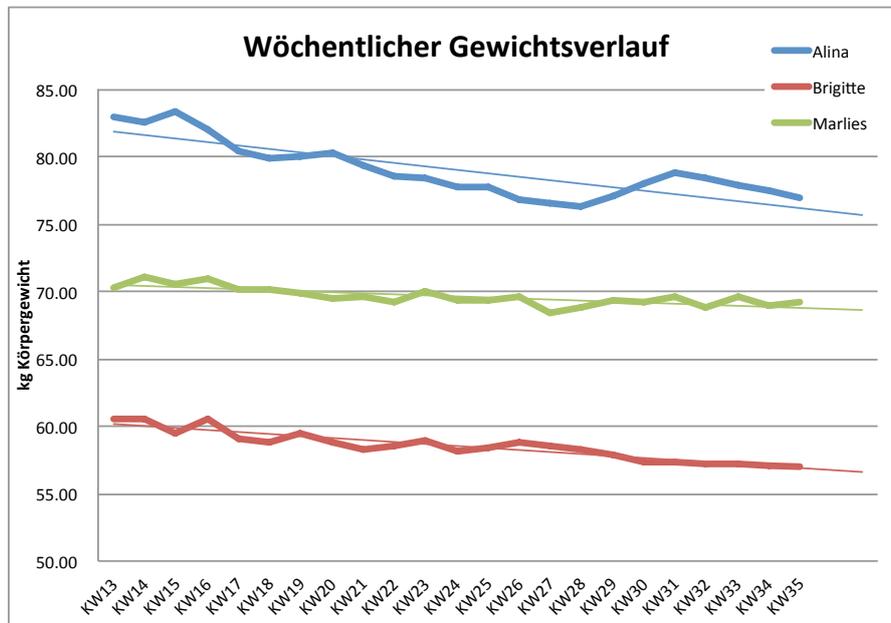


Abbildung 8: Gewichtsverlauf mit Trendlinie

Auch wenn die Ziellinie von allen Teilnehmerinnen noch nicht überschritten wurde, für mich als Berater und Verfasser der Arbeit ist es trotzdem ein grosser Erfolg, dass mit den definierten Massnahmen einige Kilos abgebaut werden konnten. Die Massnahmen zeigen alle den richtigen Trend (vgl. Abbildung 8). Nach dem diätetischen Plan sind als Ziel für Alina 60 kg per KW37, Brigitte 55.5 kg per KW34 und Marlies 62 kg noch zu erreichen.

Die systematischen Aufzeichnungen von Marlies zum Gewicht und Bauchumfang belegen mit einem Korrelationskoeffizient von 0.34 den Zusammenhang beider Grössen – der Bauchumfang dient auch als Indikator für die Figur:

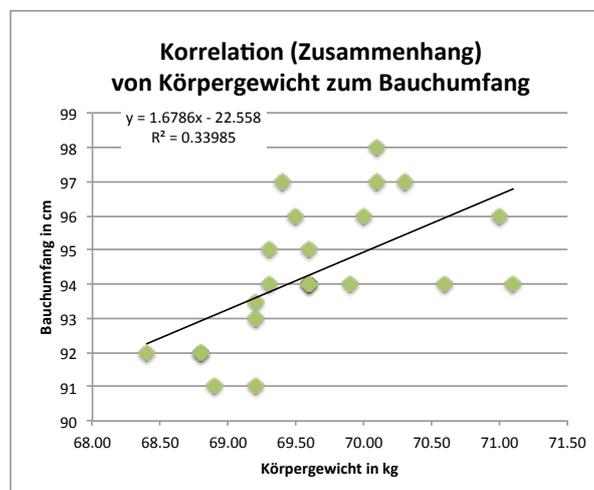


Abbildung 9: Korrelation von Körpergewicht und Bauchumfang

6.2 Selbstbeurteilung durch Berater

In Anlehnung an das EFQM und ENWHP Modell hat der Verfasser ein diätetisches Evaluationsmodell zusammengetragen. Maximal 100 Punkte werden damit nach folgenden Kriterien zur Befähigung und Abklärungen zu Transfer und Umsetzung inkl. Ergebnissen vergeben:

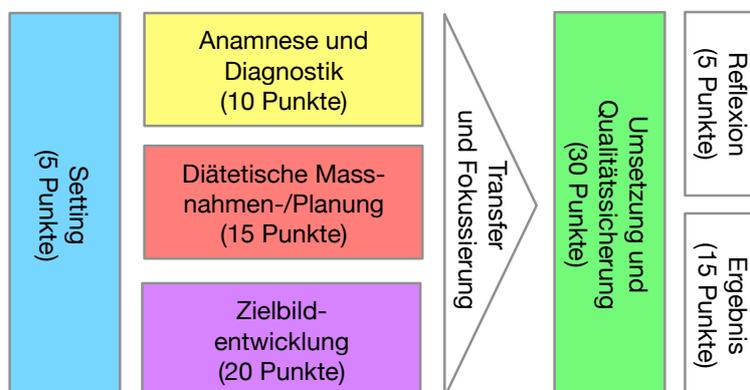


Abbildung 10: Evaluationsmodell
in Anlehnung an das EFQM und ENWHP Modelle

60 Punkte wurden in der Selbstbewertung erreicht, davon 37 Punkte in der Abklärung:

Setting: Die Gruppenberatung hat sich in der Zusammensetzung als geeignet erwiesen, auch der regelmässige Intervall mit Besprechung am für alle gut erreichbaren, ehemaligen Standort der Hallweg in Bern.	4/5
Anamnese und Diagnostik: Innert Kürze wurden etliche Abklärungen zum Ernährungszustand und zu sozialen Aspekten getroffen, die psychographischen Aspekte wurden aufgrund des limitierten Umfangs der Arbeit nicht miteinbezogen. Ggf. hätten auch die restlichen Abklärungen etwas „schlanker“ erfolgen können.	6/10
Diätetische Massnahmen-/Planung: Sofortmassnahmen wurden ergriffen. Die diätetische Planung erfolgte quantitativ mittels Kennwerte und qualitativ anhand von Schlüsselmassnahmen. Auf eine detaillierte Ernährungsplanung wurde verzichtet und eher Richtlinien für eine alltagstaugliche Ernährung geschaffen.	12/15
Zielbildentwicklung: Die Erarbeitung eines Ziels und den damit verbundenen Emotionen erachte ich als geeignetes Mittel zur Motivation, um das verbalisierte Ziel aus einem intrinsischen Antrieb heraus zu erreichen – sich das Ziel vor Augen zu führen. Die Entwicklung dauerte jedoch länger als zuerst angenommen.	15/20
Umsetzung und Qualitätskontrolle: Die individuelle Fortschrittskontrolle gestaltete sich, damit auch alle zu Wort kamen, eher knapp. Die Befähigung durch Wissensvermittlung und Aufklärungsarbeit hätte ggf. mehr mit Praxisbeispielen anstelle von „Theorie“ vermittelt werden können. Der Sicherung der Nachhaltigkeit wurde mehr Bedeutung geschenkt als der Qualitätssicherung.	15/30
Ergebnisse: Die Ziele betreffend Gewichtsreduktion wurden nicht allesamt wie geplant erreicht, dafür war es ein tolles Erlebnis für die Teilnehmerinnen und mich als Berater, auch wenn zwischendurch mal Tränen flossen.	5/15
Reflexion: Mit dem hier vorgestellten, aber ausbaubaren Evaluationsmodell wird eine holistische Betrachtung der relevanten Aspekte operationalisiert.	3/5

Tabelle 17: Evaluationskriterien und Bewertung

7 Persönliche Stellungnahme

Mit einer kritischen Selbstbeurteilung, wobei 70 Punkte als sehr gut gelten, lassen sich die abgeschätzten 60 von maximal 100 Punkten zeigen. Auf die Ausarbeitung eines detaillierten Bewertungsrasters z.B. anhand eines Fragebogens wurde verzichtet, da die Erstellung genügend Material für eine weitere Arbeit liefern würde.

Ich denke, vieles richtig gemacht zu haben, bei dieser Reise durch zuvor unbekanntes Terrain. Und so sollen hier vorerst die gewonnenen Erkenntnisse aufgelistet werden:

- Ein diätetischer Prozess verläuft nicht sequenziell, es geht eher darum, bei jeder Besprechung in tiefere Schichten vorzustossen, wobei man jedes Mal wieder mit „graben“ anfängt.
- In der Gruppe ist es zu Beginn als Berater und auch Moderator schwierig zu erkennen, ob jemand mit dabei oder nur „Mitläufer“ ist und so dauert es eine Weile, bis man als Berater auch das entsprechende Zutrauen findet – ohne eigenes Mitwirken der Teilnehmenden gelingt ein solches Unterfangen nicht.
- Die Beratungsgespräche dauerten in der Gruppe länger als zuerst angenommen, insbesondere am Anfang. Synergien sind in der Gruppendynamik zu finden und nicht in der Dauer von Meetings.
- Erschwerend kommt es in der Gruppe hinzu, die Teilnehmenden auf den gleichen Stand zu bringen. Oder auch, dass aufgrund von Krankheit, Urlaub und anderem nicht immer alle sämtliche Termine wahrnehmen können.
- Ein Zielbild kann nicht einfach aus dem Ärmel geschüttelt werden, es benötigt Zeit bis es entwickelt ist und die Zeit dazu sollte man sich unbedingt nehmen.
- Dank der homogenen Gruppe bestand ein geringer Anspruch im Hinblick auf das Diversity-Management, doch bei einer anderen Gruppe könnte dies zur grossen Herausforderung werden.
- Die Teilnehmenden sind eher praktisch im Umgang mit der richtigen Ernährung zu befähigen, denn theoretisch. Vermehrt ist nebst den Workshops auch mit Anschauungsmaterial zu arbeiten. Z.B. wie mit den Snickers als Kalorienmengenbeispiel am 20. April 2017.

Was würde ich beim nächsten Mal anders machen? Meine ‚Lesson learned‘ lautet, dass ich vieles gleich, wenn doch in kompakterer Form und fokussierter machen würde und bei der Zielsetzung die Ambitionen gegenüber dem Machbaren etwas kritischer hinterfragen würde. Zum einen sind grosse Ziele besser zu erreichen als kleine, da ihnen eine entsprechende Bedeutung zukommt. Doch manchmal ist weniger mehr. Auch würde ich die Befähigung etwas praktischer gestalten, wobei hierzu nicht unbeschränkt geeignete Werkzeuge und Mittel zur Verfügung stehen. Und so endet diese abenteuerliche Reise hier.



www.rogeraltmann.ch

Anhang

Literatur- und Quellenverzeichnis

- Altmann R. (2015). *Fitnesssport für Männer versus Figurtraining für Frauen* (Virtueller Messestand). Fernfachhochschule Schweiz FFHS: Bern.
- Arens-Azevêdo U., Pletschen R. und Schneider G. (2011). *Ernährungslehre. zeitgemäss - praxisnah* (11. Aufl.). Bildungsverlag Eins: Köln.
- Bohlmann F. (2013). Mahlzeiten. Im Rhythmus mit der inneren Uhr (Tabula, Ausg. 3/2013). Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: Bern.
- Buchholz D. und Ohlrich S. (2011). *Der Diätologische Prozess – ein (neues) methodisches Instrument in der Diät- und Ernährungstherapie* (53. VDD Bundeskongress vom 6.05.2011). Charité Universitätsmedizin: Berlin.
- Bundesamt für Gesundheit BAG, Hrsg. (2012). *Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht (Zusammenfassung)*. Bundesamt für Bauten und Logistik BBL: Bern.
- Heizmann P. (2010). *Ich bin dann mal schlank. Die Erfolgs-Methode*. Draksal Fachverlag: Leipzig.
- Knoll N., Scholz U. und Rieckmann N. (2013). *Einführung in die Gesundheitspsychologie* (3. Aufl.). Ernst Reinhardt Verlag: München, Basel.
- Nussbeck S. (2014). *Einführung in die Beratungspsychologie* (3. Aufl.). Ernst Reinhardt Verlag: München, Basel.
- Podingbauer A. und Ekmekcioglu C. (2005). *Regulation der Nahrungsaufnahme: Physiologische Mechanismen und klinische Relevanz* (Journal für Ernährungsmedizin, Ausg. 1/2005 für Österreich). Krause & Pachernegg GmbH, Verlag für Medizin und Wirtschaft: Gablitz.
- Reichmuth T. (2016). *Macht Armut die Menschen dick und krank?* (Zeitungsbericht). Freiburger Nachrichten: Freiburg.
- Schek A. (2013). *Ernährungslehre kompakt* (5. Aufl.). Umschau Zeitschriftenverlag: Sulzbach im Taunus.
- Warschburger P., Hrsg. (2008). *Beratungspsychologie*. Springer Medizin Verlag: Heidelberg.

Abbildungs- und Bilderverzeichnis

Abbildung 1: Übergewicht und Adipositas in der Schweiz, gefunden am 4.07.2017 unter: www.bfs.admin.ch.....	9
Abbildung 2: Menschliche Verdauung, gefunden am 7.07.2017 unter: www.pixabay.com..	11
Abbildung 3: Regelung Nahrungsaufnahme, gefunden am 7.07.2017 unter: www.kup.at/kup/pdf/5111.pdf	12
Abbildung 4: Ernährungsuhr von Patric Heizmann, gefunden am 8.07.2017 unter: www.netzathleten.de	15
Abbildung 5: Modell (eigene Darstellung).....	16
Abbildung 6: Prozessmodell in Anlehnung an Purtscher (2011).....	18
Abbildung 7: Bsp. Zielbild (Collage von Brigitte)	33
Abbildung 8: Gewichtsverlauf mit Trendlinie	38
Abbildung 9: Korrelation von Körpergewicht und Bauchumfang	38
Abbildung 10: Evaluationsmodell in Anlehnung an das EFQM und ENWHP Modelle	39
Titelbild gefunden am 14.04.2017 unter: https://pixabay.com/de/appetit-apple-kalorien-gastronomie-1239056/	

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Formulierung des Hauptziels der Arbeit.....	6
Tabelle 2: Energiebilanz	8
Tabelle 3: Makro- und Mikronährstoffe.	13
Bild-Tabelle 4: Gegenüberstellung der SGE Ernährungsempfehlungen, gefunden am 8.07.2017 unter: www.sge-ssn.ch.....	14
Tabelle 5: Fahrplan (Arbeitsprogramm)	22
Tabelle 6: Beratungsgespräche	24
Tabelle 7: Parameter Alter, Geschlecht, Körpermasse und Aktivitätslevel.....	26
Tabelle 8: Auswertung der Körperparameter.....	26
Tabelle 9: Analyse Ernährungsprotokolle (quantitativ).....	27
Tabelle 10: Zielerreichung und Energiebilanzierung	28
Tabelle 11: Sofortmassnahmen	29
Tabelle 12: Verbesserungspotentiale Ernährung Alina	30
Tabelle 13: Verbesserungspotentiale Ernährung Brigitte	31
Tabelle 14: Verbesserungspotentiale Ernährung Marlies	32
Tabelle 15: Sieben Schlüsselmassnahmen pro Person.....	32
Tabelle 16: Rückfallvermeidung.....	37
Tabelle 17: Evaluationskriterien und Bewertung	39

Ernährungsprotokolle

Protokoll von Alina:

13.03.17		20.03.17	
8.30	1/4 Dose Bilz	10.00	1 Cappuccino, 2 Stück Züpfle, 1 Branchli (Schokolade)
10.00	1 Espresso mit 2 Assugrin	12.00	1 Teller Salatbuffet: Rüebli, Nüsslersalat, Mais, Mais Piccata, Fisch, Pepperoni, fr. S
12.00	Migros: 1 Wrap Poulet, Beef Jerky 1 Pack	16.30	1 Cappuccino
13.30	1 Kaffee mit Milch und Zucker	19.30	1.5 Teller Spaghetti mit Fleisch und Sugo, inkl. Kartoffelstückchen drinnen
17.30	1 Red Bull	ganzer Tag	Wasser ca. 2L
20.00	1/4 Dose Bilz		
20.30	1 Pizza, Sonnenblumenkerne	21.03.17	
ganzer Tag	Wasser ca. 1L	8.00	1 kleine Birne
14.03.17		10.00	1 Kaffee mit Milch und Zucker
10.30	1 Kaffee mit Milch und Zucker	12.00	1 Teller Spaghetti mit Fleisch und Sugo, inkl. Kartoffelstückchen darin
12.00	1 Wrap Poulet, Beef Jerky (ca. 30g), ca. 200g Erdbeeren	16.00	1 Cappuccino
15.30	Erdbeeren ca. 250g, 2 Oostereier Schokolade	19.30	1 Teller vom Rice-Up = Reis, Chicken Meatballs, Broccoli, Satay-Sauce
17.30	1 Kaffee mit Milch und Zucker	20.00	2 Gläser Cola
18.30	1 Dürüm, Sonnenblumenkerne	ganzer Tag	Wasser ca. 1.5L
17.00	1 Glas Holundersirup		
ganzer Tag	Wasser ca. 1.5 L	22.03.17	
15.03.17		9.00	1 Kaffee mit Milch und Zucker
9.30	1 Kaffee mit Milch und Zucker	12.00	1 Teller Salatbuffet: 2 Chicken Nuggets, Spinat an Kokosmilch, Bärlauch, Randen
12.00	1 Dürüm, 0.3 L Cola, 1 Espresso mit Assugrin	16.00	1 Kaffee mit Milch und Zucker
14.30	1 Kaffee mit Milch und Zucker	20.00	1 Caffee Latte Macchiato (Coop)
20.00	1.5 Teller Spaghetti mit Pesto, 2 Glas Cola	20.30	Fischstäbchen (ca. 8-10 Stk.), 2 Spiegeleier, 2 Gläser Schwegges
22.00	1 Glas Holundersirup	ganzer Tag	Wasser ca. 1 L
23.30	1 Teller Spaghetti mit Pesto		
ganzer Tag	Wasser ca. 1L	23.03.17	
16.03.17		12.00	1 Teller Buffet: 2 Chicken Nuggets, 3 Stückchen Spinatkuchen, Rüebli, Couscous, 1
9.30	1 Kaffee mit Milch und Zucker	16.00	1 Cappuccino
12.00	1 Wrap Poulet, Beef Jerky (ca. 50g), ca. 200g Erdbeeren	17.30	3 Gläser Weisswein, etwas Orangensaft, 1 Stück Brot mit Käse und Aufschnitt
15.00	ca. 100g Erdbeeren	20.00	1 Caffee Latte (Coop)
16.00	1 Cappuccino	ganzer Tag	Wasser ca. 1L
20.00	1 Tiefkühlpizza		
ganzer Tag	ca. 1.5 L Wasser	24.03.17	
17.03.17	UNVOLLSTÄNDIG: Abendessen vergessen aufzuschreiben	8.00	1 Caffee Latte (Coop), 1 Vollkornkipfeli
9.00	1 Cappuccino	13.00	1 Teller mit 1 Frühlingsrolle, 3 Stk. Kalbswurst, Salat, Rüebli, Kartoffel, Balsamico
12.00	1 Menu Vegi: Polenta mit Zughetti-Gratin	15.30	1 Cappuccino
16.00	1 Cappuccino	19.30	Vollkornreis mit Pepperoni und halbe Wurst ("Schnecke")
18.03.17		ganzer Tag	Wasser ca. 1L
11.00	Sonnenblumenkerne		
13.00	Stück Apfelkuchen (Coop)	25.03.17	
21.00	2 Cornature-Plätzli, Spaghetti, Rahm-Spinat (1.5 Teller)	12.00	Sonnenblumenkerne
Mitternacht	1 kleine Flasche Cola, 1 kleine Portion Popcorn	13.00	1/4 Schokoladenkuchen
ganzer Tag	Wasser ca. 0.75L	19.30	3/4 Teiggebäck mit Schinken/Käse-Füllung
19.03.17		00.30-3.30	3 Whiskey Cola
3.00	4 Chicken Nuggets + 1 Cheesburger (McDonalds), 1/4 Erdbeer Frappe	4.15	1/4 Teiggebäck mit Schinken/Käse-Füllung, Sonnenblumenkerne, 1 Becher mit Quark+Beerenirup
10.00	Sonnenblumenkerne	ganzer Tag	Wasser ca. 0.75-1L
16.30	Dürüm Wrap mit Pommes (1 Portion), kleine Flasche Cola		
17.00	Sonnenblumenkerne	26.03.17	
ganzer Tag	Wasser ca. 1L	16.00	3 Gipfeli mit Butter/Margarine und Konfitüre
		16.30	1 Glas Apfelschorle
		20.30	2 Teller: Reis mit Fleisch und Sauce (Rindsragout, Pepperoni, Tomatensauce, Pilze Kartoffelstückchen), Sonnenblumenkerne
		ganzer Tag	Wasser ca. 1.5L

Protokoll von Brigitte:

Tag 1: Freitag 10.03.2017

Zeit	Lebensmittel	Menge
07:00	Müessli mit Zucker	1 Handvoll
08:40	Sugus	1 Stück
08:45	Espresso mit Zucker und Rahm	1 Stück
10:00	Züpfen	2 Stück
10:00	Schoggistängeli	2 Stück
11:30	Wasser	1 Glas
12:00	Dinkelpagetti mit Tomatensause	1 Teller
12:00	Eistee	1 Glas
13:00	Wasser	1 Glas
15:00	Espresso mit Zucker und Rahm	1 Stück
15:30	Sugus	1 Stück
18:00	Weiswein	4 Gläser
23:00	Absint	1 Glas
23:00	Wasser	1 Glas

Tag 2: Samstag 11.03.2017

Zeit	Lebensmittel	Menge
09:00	Rüebli	1 Stück
11:30	Züpfen mit Käse und Fleisch	2 Stück
11:30	Gipfeli mit Butter und Konfitüre	1 Stück
11:30	Bierchermüesli	1 Schalle
11:30	OVO, O Saft	1 Glas
12:30	Cola	1 Glas
13:00	Wasser	1 Liter
14:00	Süsssgetränke	1 Liter
15:00	Erdberre	1 Stück
17:30	Chips	halbe kleine Packung
18:30	Wasser	1 Glas
18:30	Rindfleisch mit Brot	1 Stück
18:30	Salat Kartoffe, Pasta und Gurken	1 Teller
20:00	Wasser	1 Glas
22:00	Mars	1 Riegel
22:30	Heisses Wasser mit Zitrone	1 Glas

Tag 3: Sonntag 12.03.2017

Zeit	Lebensmittel	Menge
09:00	Muesli	1 Schalle
09:30	Kaffee	1 Glas
09:30	Weisses Wasser mit Zitrone	1 Glas
15:00	Ice Tee	1 Glas
15:00	Bratwurst mit Brot	1 Stück
18:00	Wasser	2 Glas
19:00	Mandel mit Honig und Salz	1 Handvoll
20:30	Poule mit Gemüse Curry	1 Portion
21:00	Wasser	1 Glas
22:00	Wasser	1 Glas
22:30	Weisses Wasser mit Zitrone	1 Glas

Tag 4: Montag 13.03.2017

Zeit	Lebensmittel	Menge
09:00	Wasser	1 Glas
10:00	Cafe Latte	1 Glas
12:00	Sandwich	1 kleines
12:30	Taboule Salat	1 Portion
12:30	Wasser	1 Glas
15:00	Dinkelbrötli	1 Stück
16:00	Espresso mit Milch und Zucker	1 Tase
16:00	Wasser	1 Glas
17:00	Manderine	1 Stück
19:45	Fisch mit Gemüse	1 Portion
20:30	Heisses Wasser mit Zitrone	1 Glas
21:00	Wasser	1 Glas

Tag 5: Dienstag 14.03.2017

Zeit	Lebensmittel	Menge
08:00	Müessli mit Zucker	1 Schalle
10:30	Cafe Latte	
10:30	Wasser	1 Glas
12:00	Lachs	
12:00	Würstli (Mini Pick)	
12:00	Erdbeeren	
12:00	ICE TEE	1 Glas
15:15	Tee mit Zucker	1 Glas
15:15	Erdbeeren	250g
16:00	Wasser	1 Glas
17:00	Würstli (Mini Pick)	
18:00	Isostar	1 Gläser
21:00	Chips	1 Schalle
22:00	Wasser	1 Glas

Tag 6: Mittwoch 15.03.2017

Zeit	Lebensmittel	Menge
07:30	Wasser	1 Glas
08:00	Cafe Latte	1 Glas
09:00	Mandarine	1 Stück
10:30	Wasser	1 Glas
11:30	Tee mit Zucker	1 Glas
12:00	Kebab	1 Portion
12:00	Coca cola	0.5l
15:00	Tee	1 Glas
16:00	Cafe Latte	1 Glas
18:30	Ice Tee	1 Liter
21:00	Weisswein	1 Glas
21:00	Brot mit Käse und Fleisch	1 Portion

Tag 7: Donnerstag 16.03.2017

Zeit	Lebensmittel	Menge
07:30	Wasser	1 Glas
08:00	Isostarriegel	1 Stück
09:00	Cafe Latte	1 Glas
12:00	Gemüse und Salat	1 Portion
12:00	Wasser	0.5l
13:00	Erdberren	1 Stück
15:00	Marzipanriegel	1 Stück
15:30	Cocosriegel	1 Stück
18:00	Dim Sum Teigtaschen	1 Portion
19:00	Marzipanriegel	1 Stück
19:00	Wasser	1 Glas

Tag 8: Freitag 17.03.2017

Zeit	Lebensmittel	Menge
08:00	Wasser	1 Glas
09:00	Cafe Latte	1 Glas
09:00	Mandeln mit zucker	1 Handvoll
12:00	Wasser	1 Glas
12:00	Polenta, Gemüse mit Käse überbacken	1 Portion
13:00	Isostar	0.5 Liter
14:00	Cafe Latte	1 Glas
15:00	Tee mit Zucker	1 Glas
15:30	Schoggistängeli	1 Stück
16:00	Cafe Latte	1 Glas
17:30	Gützi	6 Stück
19:00	Wurst, Reis, Gemüse, Poulet	1 Portion
19:00	Wasser	1 Glas

Tag 9: Samstag 18.03.2017

Zeit	Lebensmittel	Menge
08:00	Wasser	1 Glas
09:00	Isostar	1 Glas
09:00	Müesli	1 Portion
12:00	Wasser	1 Glas
12:00	Isostar	1 Glas
13:00	Pommes mit Bratwurst	1 Portion
14:00	Süsse	1 Handvoll
15:00	Wasser	1 Glas
15:30	Wurst mit Brot und Käse	1 Portion
16:00	Pasta mit Tomatensauce	1 Portion
18:00	Kaffee	1 Glas
19:00	Wasser	1 Glas

Tag 10: Sonntag 19.03.2017

Zeit	Lebensmittel	Menge
10:00	Kaffee	1 Glas
11:00	Wurst mit Brot	1 Portion
12:00	Pasta mit Tomatensauce	1 Portion
13:00	Kaffee	1 Glas
15:00	Sirup	1 Glas
16:00	Wasser	1 Glas
17:00	Frühlingsrollen	5 Stück
17:00	Wasser	1 Glas
18:00	Isostarriegel	1 Stück
18:30	Wasser	1 Glas

Protokoll von Marlies:

Datum	Zeit	Was?	Wie viel?	Kg/Liter/g
18.03.17	08.00 Uhr	Wasser	3	Schlucke
18.03.17	08.30 Uhr	ovo-schoggi-eili	2	Stück
	11.00 Uhr	Birne	1	Stück
	11.15 Uhr	Wasser	5	Schlucke
	12.30 Uhr	Pommes frites	1	handvoll
	12.30 Uhr	etwas Mayo		
	12.30 Uhr	Kalbsbratwurst	0.5	Stück
	12.45 Uhr	Sinalco	0.5	Becher (2dl)
	12.45 Uhr	Wasser	4	Schlucke
	14.22 Uhr	ovo-schoggi-eili	1	Stück
	14.23 Uhr	Wasser	3	dl
	14.23 Uhr	roher Züfeteig	2	etwas von Hand
	16.45 Uhr	Wasser	2	dl
	17.00 Uhr	Züpfе	3	Stk. Handflächengross
Geburifest	bis	Trockenfleisch	5	Bizil
		Essig-zwiebeli	5	Stück
		Tomäti	4	Stück
		Mozzarella-chügeli	2	Stück
		greyezer Käse	1	Fingergrosses Stück
		Rüebli roh (stängeli)	15	Stück
		Gurken roh (redli)	10	Stück
		Peperoni stängeli	5	Stück
		etwas tartarsauce		
		Wassergläser (ca. 2dl gross)	6	Stück
		Kambly Güezi (petit peur mit Schoggi)	3	Stück
		Nussgipfeli	1	Stück Handflächengross
		20.30 Uhr	schoggieli (schwarze-schoggi)	3
19.03.17	08.45 Uhr	Frühstück		
		Zopfübеli	1.5	Stück (Faust gross)
		etwas Butter und Honig auf einer Scheibe		
		Schinken	1	Scheibe
		Wasser	3	dl
	13.00 Uhr	Minestrone-suppe	1	Schüsseli voll
	13.00 bis 14.00 Uhr	Wasser	5	dl
	16.00 Uhr	Schoggikuchen (flüssiger Kern)	1	Stück (ca. 6cm gross)
	16.00 Uhr	Tee ohne Zucker	3	Tassen
	18.00 Uhr	Birne	1	Stück
	19.00 Uhr	Salat (jungsalat) mit Balsamicoessig und öl	2	handvoll
		Pouletbrust	1	Stück
		mini Tomäti	4	Stück
		Ei	1	Stück
	21.00 Uhr	Tee mit etwas wenig Honig	2	Liter
	21.15 Uhr	schoggieli (schwarze-schoggi)	3	Stück
20.03.17	05.20 Uhr	Wasser	4	Schlucke (zuhause)
	07.00 Uhr	Wasser	2	Schlucke *
	07.10 Uhr	Ragusagipfeli (schoggi)	1	Stück
	07.20 Uhr	Wasser	5	dl
	08.00 Uhr	Wasser	7	Schlucke *
	09.00 Uhr	Ananas frisch geschnitten	1	0.5 Hand voll
	09.00 Uhr	Datteln	2	0.5 Hand voll
	09.00 Uhr	Wasser	2	Schlucke *
	10.15 Uhr	Schoggieli	2	Stück
	11.06 Uhr	Wasser	1	Schlucke (seit Vormi * 1Liter)
	12.20 Uhr	Schoggieli	1	Stück
	12.40 Uhr	Cola	0.25	dl
	13.08 Uhr	Mittagessen		
		Schweinsplätzli	100	Gramm
		Broccoli	3	Blüten
		Lauch à la crème	1.5	Löffel
		Grüner Salat	1	handvoll
		Wasser mit wenig Kohlensäure	2	Gläser (2.5dl)
		Cola	2.5	dl
	15.55 Uhr	Schoggieli	2	Stück
	18.18 Uhr	schoggieli (schwarze-schoggi)	3	Stück
	18.30 Uhr	Tee ohne Zucker	1	Tasse
	19.-20.00 Uhr	Wasser	3	Gläser (2.5dl)
	21.20 Uhr	Bio Pagnol (Brot)	45	Gramm
		Wasser	0.5	dl
		Schinken	45	Gramm
		greyezer Käse	46	Gramm
21.03.17	06.15 Uhr	Wasser	0.5	dl
	06.50 Uhr	Wasser	2.5	dl
	07.10 Uhr	Kürbiskernen brötli	1	Stück (9x7cm)
		Cailler Branche Cremant	46	Gramm
	09.00 Uhr	Ananas frisch geschnitten	1	0.5 Hand voll
	09.00 Uhr	Datteln	2	0.5 Hand voll
	10.30 Uhr	Wasser	5	Schlucke
	11.10 Uhr	Wasser	3	Schlucke
	11.50 Uhr	Sugus	1	Stück
	12.00 Uhr	Wasser	7	Schlucke
	13.00 Uhr	Gemüse-Lasagne	1	Handfläche gross
		Salat mit Frenchdressing	40	Gramm
		Wasser mit wenig Kohlensäure	3	Gläser (2.5dl)
	13.30 Uhr	Kokosmakkröndli	50	Gramm
	15.57 Uhr	Wasser	3	Schlucke (total 1L im Büro)
	15.57 Uhr	Schoggieli	2	Stück
	17.05 Uhr	Wasser	2.5	dl
Fitness	17.05- 19.30 Uhr	Wasser mit klein wenig Süssungsmittel drin	3	Flaschen (0.5l)
	19.53 Uhr	Birne	1	Stück
	20.41 Uhr	Greyezer Käse	27	Gramm
		Schinken	40	Gramm
		Ei	1	stück
		Jogurth Rabarber	180	ml
	22.00 Uhr	Wasser	2	Schlucke

22.03.17	06.07 Uhr	Wasser	3	Schlucke
	09.00 Uhr	Ananas frisch geschnitten	1	0.5 Hand voll
	09.00 Uhr	Datteln	2	0.5 Hand voll
		Wasser	5	Schlucke
	13.13h	Mittagessen, Salat, Pouletgeschnetzeltes, Lauchgemüse	317	Gramm
	13.43h	Tagesdessert (Schoggimousse)	1	Glas (140ml)
	16.15h	Wasser	4	Schlucke
	17.36h	Rabarberjoghurt	1	Stück (180g)
	18.34h	Schoggieli	1	Stück
	19.17h	Schoggieli	2	Stück
	19.17h	Wasser	4	Schlucke
	21.25h	Wasser	3	Schlucke
	22.58h	Wasser	4	Schlucke
23.03.17	09.00h	Cailler Branche Cremant	46	Gramm
	09.00h	Vollkornbrötli	1	Stück
	13.11h	Gemüsecremesuppe	2	dl
		Pommes Frites	113	Gramm
		Wasser	4	Glas (3dl)
	17.04h	Banane	1	Stück
	18.12h	Ruchbrot	50	Gramm
		Nutella	27	Gramm
	18.20h	Ruchbrot	37	Gramm
		Nutella	19	Gramm
	20.06h	Ruchbrot	43	Gramm
		Schinken	27	Gramm
		Greyezerkäse	38	Gramm
	20.33h	M&Ms	55	Gramm
		Wasser	0.5	Liter
24.03.17	5.33h	Wasser	4	Schlucke
	06.33h	Wasser	0.5	Liter
	9.00h	Blätterteig, Cantadou, Trockenfleisch Schnecken	4	Stück (ca. 4cm durchmesser)
	09.00 Uhr	Ananas frisch geschnitten	1	0.5 Hand voll
	09.00 Uhr	Datteln	2	0.5 Hand voll
		Wasser	2	Glas (3dl)
	13.00h	Spargelsuppe	2	dl
		Wasser	4	Glas (3dl)
	16.00h	Bier (Amber)	1	Flasche (0.33)
		Avocado		etwas aufs Brot und Chips
		Ziegenkäse	3	kleine Stücke
		zwierbelbrot	5	kleine Stücke
		Trockenfleisch		etwas
	18.45h bis ca. 21.30h	Cantadou		etwas aufs Brot und Chips
		Ananas frisch geschnitten	1	Handvoll
		Birne	0.25	Stück
		Chips	1	Handvoll
		Maltesers	1	Handvoll
		Cooki	1	Stück
25.03.17	10.00h	Wasser	1	Glas (3dl)
	11.00h	Tomatengratin wenigen Wurststückli und mit Ei überbacken	1	Suppenteller voll
	11.00h	Baguette	4	Stück
	11.00h	Minzente	1	Tasse
	11.45h	Minzente	1	Tasse
	14.30h	Wasser	3	Glas (3dl)
	14.30h	Cooki	3	Stück
	18.28h	Birne	1	Stück
	20.10h	Gespritzter Weisswein	1	Glas (2dl)
	20.45h	cola	1	Glas (3dl)
	21.15h	Schnitzel und pommes Frites	1	Portion (Restaurant)
	22.00h	Wasser	1	Glas (3dl)
26.03.17	13.00 Uhr	Wasser	1	Glas (3dl)
	13.31 Uhr	ovo-schoggi-eili	1	Stück
	13.39 Uhr	M& Ms	70	Gramm
	14.28 h	Wasser	1	Glas (3dl)
	15.27h	Kernenbrot	40	Gramm
	15.27h	Nutella	10	Gramm
	16.23h	Wasser	1	Glas (3dl)
	16.29h	Ananas	106	Gramm
	17.00h	Trockenfleisch	11	Gramm
	17.48h	Wasser	1	Glas (3dl)
	18.15h	Bananenbrot	32	Gramm
	18.30h	Zopf (selbst gemacht)	47	Gramm
	18.30h	Cantadou	7	Gramm
	18.46h	Zopf (selbst gemacht)	47	Gramm
	18.46h	Cantadou	5	Gramm
	18.46h	Wasser	2	Glas (3dl)
	19.46h	Salatmix (karotten, Radischen und Grüner)	140	Gramm
	19.46h	Croutns	12	Gramm
	19.46h	Ei	1	Stück
	19.46h	Greyezer	20	Gramm
	19.46h	Pouletbrust	111	Gramm
	19.46h	Zopf	63	Gramm
	18.46h	Wasser	1	Glas (3dl)
27.03.17	06.20h	Wasser	0.5	Liter
	07.15h	Ragusagipfeli (schoggi)	1	Stück
	07.18h	Wasser	0.3	DL
	09.00h	Wasser	2	Glas (3dl)
	11.00h	Wasser	2	schlucke
	12.48h	Grüner Salat, Rüepli, chabis, italiensauce, Spiessli mit 4 kleine Würstli, 2 Tranchen speck, Zuccetti gebraten.	256	Gramm
	17.00h	Eistee nicht so süss	0.5	Liter
	20.00h	Bananenbrot	86	Gramm
	20.51h	Sushi California rolls	6	Stück
	21.05h	Zopf	55	Gramm
	21.05h	Nutella	20	Gramm

Ergebnisse Workshop 1 „Kalorien pro Teller zählen“

Wie ausgewogen eine Ernährung sein mag, zum Schluss zählen fürs Abnehmen die Kalorien die zugeführt werden. Damit die Bilanz unter- oder überdeckt ist. Damit eine Einschätzung der Kalorien pro Mahlzeitenteller eingeübt werden konnte, wurden Frühstücks-, Mittags- und Abendteller zusammengestellt, hier ein paar Beispiele:

<p>Vollkornbrot mit Butter und Honig = $\frac{340 \text{ kcal}}{110 \text{ g}}$ ca. 450 kcal / 410 g</p> <p>3 dl Milch = $\frac{140 \text{ kcal}}{300 \text{ g}}$</p> <p>Kaffee schwarz = +/- 0 kcal</p>	<p>Frühstück mit einer Scheibe Honigbrot und Kaffee schwarz:</p> <p>Ca. 450 kcal / 410 g = 1.1 kcal / g</p>
<p>1.5 dl Milch = $\frac{70 \text{ kcal}}{150 \text{ g}}$ ca. 322 kcal / 292 g</p> <p>Diät-Hafer Müsli = $\frac{200 \text{ kcal}}{30 \text{ g}}$</p> <p>Eidlee + Chia Samen = $\frac{52 \text{ kcal}}{52 \text{ g}}$</p> <p>1 Glas Wasser = 0 kcal</p>	<p>Frühstückmüsli mit einem Glas Wasser:</p> <p>Ca. 322 kcal / 292 g = 1.1 kcal / g</p>
<p>Rindfleisch mit Pilzen in Öl angebraten = $\frac{330 \text{ kcal}}{220 \text{ g}}$ ca. 435 kcal / 470 g</p> <p>Blumenkohl, Kartoffeln + Kürbis = $\frac{105 \text{ kcal}}{250 \text{ g}}$</p> <p>1 Glas Tee (ohne Zucker) = +/- 0 kcal</p>	<p>Mittagsteller mit Rindfleisch und Gemüse plus Kartoffeln, zudem ein Glas Wasser:</p> <p>Ca. 435 kcal / 470 g = 0.9 kcal / g</p>

Fazit, mit rund 1.1 kcal / g liegen hier gute Beispiele hinsichtlich Füll- und kcal-Menge vor. Eine tiefe Energiedichte hilft sich kalorienreduziert zu ernähren, ohne zu hungern.

Ergebnisse Workshop 2 „Mahlzeitengestaltung“ vom 29. Juni 2017

Durch Kombination unten aufgeführter Kompartimente lassen sich abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeitenteller für den **Morgen, Mittag und Abend** gestalten, wobei je nach Kalorienbedarf das Teller kleiner oder grösser ist. Tendenziell ist am Morgen mehr Kohlenhydrathaltiges und am Abend weniger zu konsumieren (auch ein Glas Wasser gehört zur Mahlzeit):

	40% Kohlenhydrat- und Stärkereiche Lebensmittel	40% Gemüse und Obst inkl. Ballaststoffe	20 % Proteinreiche Lebensmittel
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">warme Speisen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Eierspätzli* Wildreis Salzkartoffeln Kartoffelstock Geschwellte Kartoffel Pastinaken, Süsskartoffeln Maiskolben gebraten Reisblätter für Rollen Eierteigwaren* Pizza Margarita Polenta Vollkornpasta Brotstreifen gebraten Fladenbrot Haferschleim Hirse / Kuskus 	<ul style="list-style-type: none"> Ratatouille Zucchetti (Rahm-*) Spinat Erbsen und Rüebli Auberginen Linseneintopf Kürbis(suppe) Kohlrabi Weisskohl Mungobohnen Gemüsewok Broccoli Bohnen Champignons, diverse Pilze Kichererbsen Gemüsesuppe 	<ul style="list-style-type: none"> Lachs im Ofen Tintenfisch Rindsstroganoff Schafskäse Rindsgeschnezeltes Rindsfilet Calamaris Spiegelei, Rührei, Eier-Omelette etc. Pouletbrust gebraten Egli-Filet Tofu / Quorn Sauerrahm Ente/Truthahn Rotwild Tunfisch Meeresfrüchte
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">kalte Speisen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vollkorntoast/-brot Maiskörner Frucht-Joghurt (industriell) Müesli/Flocken (Hafer) Dinkel-/Quinoawaffeln Honig und Konfitüre Maisbrot Reissalat/-waffeln Sushi Kartoffelsalat Milchreis* Knäckebrötchen/Zwiback Pseudogetreide gepufft Orangensaft 	<ul style="list-style-type: none"> Nüsse* Lein und Chia Samen Hummus Gemischter Salat Beeren Salat-/Essiggurken Peperoni, Paprika Tomaten Avocado Honig- und Wassermelone Fruchtsalat Erdbeeren Apfel und Banane Grüne Smoothies 	<ul style="list-style-type: none"> Käse / Hartkäse Milch Hüttenkäse Naturjoghurt Trutenschinken Rollmops (Hering) Gekochtes Ei Trockenfleisch Griechisches Yoghurt Lachsaufschnitt Thunfisch in Salzwasser eingelegt Schinken Quark Proteinshake

* auch beträchtlich reichhaltig an Protein/Eisweiss.

Selbständigkeitserklärung zur schriftlichen Arbeit

Mit der Unterschrift erkläre ich, dass diese von mir eingereichte schriftliche Arbeit selbst verfasst wurde und dabei keine unerlaubte Beihilfe von Dritten in Anspruch genommen wurde. Es handelt sich um eine Arbeit die in eigenen Worten verfasst wurde, Teile von anderen Verfassern und Verfasserinnen wurden mit klaren Quellenangaben und unter Nennung der Verfassernamen gekennzeichnet. Insbesondere bestätige ich auch, dass bei wörtlich übernommene Aussagen (Zitate) und in eigenen Worten wiedergegebene Aussagen (Paraphrasen) von Dritten die Urheberschaft von mir nach bestem Wissen angegeben wurde.

Im Weiteren bestätige ich, dass die Arbeit weder in Teilen noch als Ganzes zur Abgeltung anderer Kompetenznachweisen an einer Studienleistung verwendet wurde. Und somit vollständig an die Diplombildung „Ernährungsberater SPA“ angerechnet werden kann.

Ried, 3. September 2017



R. Altmann

Buchtipps zum Verfasser der Arbeit



Roger Altmann: „Manchmal zeigt die Waage mehr an, als man gerne möchte. Als eines Tages der Zeiger unaufhörlich weiter nach oben kletterte, war die Zeit reif, etwas dagegen zu unternehmen. Mein Weg in die Leichtigkeit begann! Ich fokussierte mich aufs Abnehmen und stellte die Ernährung radikal um. Ich begann, mich mit meinem Körper zu befassen und gewann Freude an der Bewegung. Ernährung und Sport waren mit der Zeit aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken. Nachdem die ersten Kilos purzelten, interessierte ich mich fürs Laufen. Ich hatte ein Ziel vor Augen, mein Traum war es einen Berg zu erklimmen. Was stand näher, als mich für den Jungfrau Marathon vorzubereiten? Dabei musste ich Höhen und Tiefen überwinden. Aber meine neue Körperform wurde mit Lebensqualität belohnt.“

„Leichten Fusses durchs Leben“ vereint die Themen Abnehmen und Laufen. In zwei

Teilen erzählt der Autor seine Geschichte, geprägt von Glück und Leid.

Teil 1: Im ersten Teil der Geschichte wird sein Weg in die Leichtigkeit anhand von einfachen, nachvollziehbaren Strukturen aufgezeigt. Hinweise und Erfahrungen zur Willensbildung, Sofortmassnahmen, Zielbildentwicklung, Fitness und Leistungsoptimierung aber auch Entspannung und Erholung zeigen Möglichkeiten auf, wie man leichten Fusses durchs Leben gehen kann. Schlank werden und abnehmen ist nicht einfach, aber durchaus möglich.

Teil 2: Im zweiten Teil des Buches, dem Jungfrau Marathon Projekt, erzählt der Autor von seiner persönlichen Umsetzung, wie man es nach 18 Monaten Training schaffen kann, 42.195 Kilometer und rund 1'600 Höhenmeter zurückzulegen. Der Leser, die Leserin erfährt wie Roger Altmann die einzelnen Trainingsphasen bestand. Er beschreibt auch, wie er mit Rückschlägen umging. Im Weiteren finden sich im Buch einiges an Hintergrundinformation zum Laufsport und dessen Technik.



Das Buch umfasst 304 Seiten und hat einen Listenpreis von CHF 32.- und kann gerne im Buchhandel bestellt werden. mail@einfachlesen.ch – Verlag Einfach Lesen, Postfach 826, 3000 Bern 8.