

Publi-Reportage

«Der Speck muss weg»

Abnehmen ohne Zauberformel und Wunderpille

Frau Sick, Sie sind Ernährungsberaterin, haben Sie ein paar Tipps, um die über die Festtage zugelegten Kilos wieder los zu werden?

Tamara Sick: Meist geht es nicht um die paar Kilos, die wir über die Festtage zugelegt haben, denn diese wären zurück im Alltag, wenn wir wieder auf genügend Bewegung und ausgewogenes, frisches Essen in der richtigen Dosierung achten würden, schnell wieder runter. Es ist oft eher unser alltäglicher Lebensstil, der unser Körpergewicht langsam, manchmal fast unbemerkt - oder besser unbeachtet -, aber stetig ansteigen lässt. Um langfristig und dauerhaft Gewicht zu verlieren, müssen Gewohnheiten verändert werden. Wir arbeiten in der Salina in Rheinfelden nach dem 3-Säulenmodell: Ernährung, Bewegung und Verhalten bzw. Psyche.

Ernährung spielt dabei die zentrale Rolle?

Tamara Sick: Ja, wir müssen uns zum einen unserer Essgewohnheiten bewusst werden. Wenn wir zum Beispiel den ganzen Tag hindurch immer wieder Kleinigkeiten zu uns nehmen, dann kann die Fettverbrennung überhaupt nicht in Gang kommen. Idealerweise sind drei vollwertige Mahlzeiten am Tag einzuplanen und zwischendurch mindestens drei bis vier Stunden auf Snacks und kalorienhaltige Getränke zu verzichten. Ein zweiter, entscheidender Punkt ist das Wissen um die Lebensmittel, die wir konsumieren. Wussten Sie zum Beispiel, dass ein Fruchtsaft mehr Kalorien hat als eine Cola?

Beim Thema Bewegung tun sich manche schwer...

Tamara Sick: Auch hier geht es mehr um Veränderungen von Gewohnheiten, nicht darum, vom Bewegungsmuffel zum Leistungssportler zu werden. Mit etwas mehr Bewusstheit lässt sich auch die Bewegung im Alltag steigern, z.B. wo immer möglich die Treppe statt des Lifts zu nehmen.

Ihr Vortrag am 8. Februar in Rheinfelden trägt den Titel «Abnehmen ohne Zauberformel oder Wunderpille». Ist das die bittere Realität?

Tamara Sick: Leider gibt es wirklich nichts anderes, als dass man seine Ge-



wohnheiten genau beobachtet und analysiert, die ungünstigen Schritt für Schritt ausmustert und neue einübt. Zum Beispiel die Frage, aus welchen Gründen gegessen wird. Ist es aus Langeweile, aus Frust oder um sich etwas Gutes zu tun, so wäre es besser, Alternativen zu finden, z.B. sich mit einem heissen Bad zu verwöhnen oder ein erfüllendes Hobby zu pflegen. Auch die Überprüfung, wie gegessen wird - bewusst oder unbewusst - ist wichtig.

Was empfehlen Sie also, um langfristig mit seinem Körpergewicht in eine Balance zu kommen?

Tamara Sick: Die Veränderung von Gewohnheiten passiert nicht über Nacht und auch nicht im Schlaf, da darf man sich keinen Illusionen hingeben. Es erfordert Mut, Ausdauer, Geduld und eine Portion positive Gedanken. Darum kann es hilfreich sein, sich Unterstützung zu suchen, jemanden, um gemeinsame Ideen zu entwickeln, der ermutigt, aber auch kontrolliert.

Fachvortrag in Rheinfelden

Der Fachvortrag findet am 8. Februar um 17.30 Uhr im Park-Hotel am Rhein (Plenarsaal) in Rheinfelden statt. Eintritt kostenlos.

Anmeldungen sind erforderlich unter Telefon 061 836 67 34 oder sekretariat.fachaerzte@parkresort.ch.



Zur Person

Tamara Sick ist als dipl. Ernährungsberaterin FH im Salina Fachärzthehaus in Rheinfelden Teil eines interdisziplinären Konzepts für Übergewicht und Adipositas, bestehend aus fachärztlicher und therapeutischer Beratung und Betreuung.

Weitere Informationen:

www.salina-gewichtsreduktion.ch

800_1,8_mve
05_FRI_uf_1_PR_speck