

## **Zitate aus Erfolgsbericht von Prof. Dr. med. Thierry Carrel, Direktor der Universitätsklinik für Herz- und Gefässchirurgie, Inselspital Bern**

«Eine nachhaltige Gewichtsreduktion braucht Disziplin, Begleitung und einen neuen Zugang zu Essgewohnheiten!» *Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

«Ich musste mir eingestehen, dass ich als Mediziner zwar einiges über Ernährung wusste, aber vieles im Alltag nicht umsetzen konnte. Genau das ist das Problem vieler Übergewichtiger.» *Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

«Genau das ist das Problem vieler Übergewichtiger: Der Wille wäre grundsätzlich da, aber die Umsetzung ohne Begleitung ist mangelhaft. Ich war von Anfang an von der Notwendigkeit eines Coachings überzeugt.» *Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

«Ich war von Beginn an überrascht, wie einfach die Umstellung war: viele Menschen, die an Gewicht verlieren wollen, denken, dass eine gesunde Ernährung kompliziert sei oder im Alltag nicht umsetzbar. Diese Vorbehalte kann ich gleich ausräumen, sogar mit meinem sehr belastenden Tagesplan und nicht immer planbaren Pausen konnte ich die Anweisungen gut befolgen.» *Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

«Ich fühlte mich von Anfang an sehr wohl. Ich war nie hungrig, müde oder genervt. Im Gegenteil, ich spürte tagsüber relativ schnell deutlich mehr Energie und konnte mich nachts besser erholen.» *Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

«Die Kilogrammzahlen aber sanken stetig, fast wie „versprochen" oder, besser gesagt, wie geplant.» *Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

«Später war die Erneuerung meines Kleidersortiments angesagt. Da staunte sogar mein Lieblingsberater beim Herrenglobus: anstatt Taillengrösse 56 sass mir plötzlich die Konfektionsgrösse 48 am besten.» *Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

«In der Zwischenzeit habe ich gelernt, dass die einzige seriöse und dauerhafte Lösung für Gewichtsprobleme eine definitive, nachhaltige Ernährungsumstellung bzw. Verhaltensänderung ist.» *Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

«Es ist für mich keine Frage, dass ich mein Gewicht dauerhaft unter Kontrolle bekommen werde.» *Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

Heute fällt es mir viel einfacher, meinen Patienten gute Ratschläge zu geben. Ich gehe mit dem guten Beispiel voran und kann mir den Sinn und die Machbarkeit einer dauerhaften Ernährungsumstellung vorstellen und wirke dadurch auch glaubwürdiger.»  
*Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

«Ich hoffe, dass ich mit meiner Erfahrung weitere Menschen und allenfalls einige meiner Patienten motivieren und ihnen Hoffnung schenken kann. Diese Menschen sollen wissen, dass man auf gesunde Weise abnehmen kann und dass es gar nicht so schwierig ist, die Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umzustellen. Im Wissen, dass damit präventiv und therapeutisch sehr viel erreicht werden kann, ist dies sozusagen ein Beitrag an die Volksgesundheit in der Schweiz.» *Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

«Bald ist Weihnachten. Ich muss keinerlei Bedenken haben, denn meine Essensgewohnheiten sind in den letzten Monaten gefestigt worden, dass ich mein Gewicht trotz ein paar Einladungen problemlos stabil halten kann.»  
*Prof. Dr. med. Thierry Carrel*

Name: Prof. Thierry Carrel Tel: G. 031 632 2375  
Adresse: Univ. Hospital, Bern Datum: 15. Dezember 2014  
Erlaubnis für Veröffentlichung: x Unterschrift: Carrel