

Eine nachhaltige Gewichtsreduktion braucht Disziplin, Begleitung und einen neuen Zugang zu Essgewohnheiten

Engelberg im Januar 2014. Beim Anschnallen der Skischuhe geht mir die Luft aus. Beim Sitzen auf der Sesselbahn springt der Druckknopf meiner Skihose auf, das verursacht bei meiner Tochter einen Lachanfall. Und am Abend auf der Waage: oh Schreck ! Zum ersten Mal braucht mein Gewicht 3 Ziffern, um festgehalten zu werden.

Das stimmte mich sehr nachdenklich, war ich doch in jüngeren Jahren sehr sportlich und schlank. Aber die Last von strengen Berufsjahren mit wenig Zeit für Sport und Freizeit, gepaart mit sehr unregelmässigen Essenszeiten, hat Spuren hinterlassen. Mehrmals habe ich zwar versucht, dieses Problem in den Griff zu bekommen, aber manchmal fehlte der Wille, manchmal die Zeit, und manchmal dachte ich: „Ich habe es sonst schon so streng, warum soll ich auf ein gutes Essen verzichten?“ Nun, der folgende Bericht soll unter anderem aufzeigen, dass es gar nicht so viel Verzicht braucht, um nachhaltig sein Gewicht zu reduzieren und zu erhalten. Glücklicherweise treffe ich ein paar Wochen nach meinem Urlaub in Engelberg einen guten Freund, den Ich auf dem ersten Blick fast nicht erkenne. „Du hast aber zünftig abgenommen!“, so meine Begrüssung. Wir führen anschliessend ein kurzes Gespräch und er verrät mir sein Rezept: das Konzept von Vitalance, einfach umsetzbar und nachhaltig.

So nahm ich die Sache an die Hand und vereinbarte mit Herrn Bernhardsgrütter einen ersten, unverbindlichen Termin. Das Gespräch war aufschlussreich. Es kam mir einiges bekannt vor, doch ich musste mir eingestehen, dass ich als Mediziner zwar einiges über Ernährung wusste, aber doch vieles im Alltag nicht umsetzen konnte. Genau das ist das Problem vieler Übergewichtiger. Der Wille wäre grundsätzlich da, aber die Umsetzung ist ohne Begleitung mangelhaft. Ich war von Anfang an von der Notwendigkeit eines Coaching überzeugt. Zusammen mit Herrn Bernhardsgrütter stellten wir einen Plan auf, mit dem Ziel, mein Gewicht innert eine halben Jahres um 20 bis 25 kg zu reduzieren. Einige Tage später fand die erste Besprechung mit Frau Bernhardsgrütter statt, die mich für die nächsten 12 Monate begleiten würde. Wir redeten über die Zusammensetzung der Mahlzeiten, die Verteilung über den Tag und die Gesamtmenge an Portionen (Eiweiss, Stärke, Früchte und Gemüse), die für mich ideal wären. Die Zielgrössen wurden schriftlich vereinbart und ich konnte entscheiden, an welchem Tag ich mit einer kurzen Entschlackungsübung anfangen wollte. Eines war klar: sie würde mich streng beobachten.

Anfang April ging es dann los. 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. Und es ging ja nur um gesundes Essen ohne Schlankheitpillen, Hungerdiät oder ungeniessbare Ersatzmahlzeiten.

Selbstverständlich musste ich auf einige Gewohnheiten verzichten, so zum Beispiel meinen Brotkonsum drastisch reduzieren und vor allem spät abends und während der Abnehm-Phase den Alkoholkonsum auf Null einstellen. Dafür lernte ich feine mediterrane Spezialitäten vorzubereiten und 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. Darüber hinaus entschied ich, wieder regelmässig etwas Sport zu treiben - ich war schliesslich in jüngeren Jahren Wettkampfschwimmer gewesen. Als ich im April mein Rennvelo aus der Garage nahm und Richtung Aaretal und Gerzensee fuhr, war ich recht schnell ausser Atem. Die Muskel schmerzten relativ schnell und beim Aufstieg Richtung Belpberg musste ich mehrmals eine Pause einlegen, der Atem ging mit einfach aus. Aber bereits nach einigen Wochen mit circa 4 Stunden Velotraining bemerkte ich die ersten Fortschritte. Und im Sommer schon bewältigte ich den Belpberg mühelos zweimal am gleichen Abend. Das hat mich enorm ermutigt, hatte ich doch ein, zwei Mal meine Zweifel, ob ich es wirklich schaffen würde. Die Kilogrammzahlen aber sanken stetig, fast wie „versprochen“ oder, besser gesagt, wie geplant. Mitte September erreichte ich mein Ziel. Frau Bernhardsgrütter nahm ein paar morphometrische Daten auf (Bauch und Armumfang) und einige Tage 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.

Nun sind weitere drei Monate vergangen: das Gewicht ist dank 6 Stabilisationswochen absolut konstant geblieben und ich darf mich heute recht normal ernähren. In der Zwischenzeit habe ich gelernt, dass die einzige seriöse und dauerhafte Lösung für Gewichtsprobleme eine definitive, nachhaltige Ernährungsumstellung bzw. Verhaltensänderung ist. Heute beginnt dies bei mir bereits beim Einkaufen. Es braucht etwas mehr Fantasie und Abwechslung und ich finde die passenden Nahrungsmittel inzwischen fast so schnell wie früher Brot, Käse und Spätzli ! Nun besuche ich das Institut Vitalance noch zweimal pro Monat, bis nächsten April. Heute geht es darum, ab und zu eine Problemsituation zu besprechen, zum Beispiel eine kurze Reise in die Vereinigten Staaten: wann soll ich wieviel essen? Vor Abflug, während dem Flug, und nach der Ankunft in Kalifornien mit der entsprechenden Zeitverschiebung? Oder ich bespreche die Tücken des Essens, wenn ich mehrere Einladungen in einer Woche Folge leisten muss. Da ich weiterhin mein Zielgewicht halten kann, bin ich entsprechend motiviert. Es ist für mich keine Frage, dass ich mein Gewicht dauerhaft unter Kontrolle bekommen werde.

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. 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.

Bald ist Weihnachten. Ich muss keinerlei Bedenken haben, denn meine Essensgewohnheiten sind in den letzten Monaten gefestigt worden, dass ich mein Gewicht trotz einem Paar Einladungen problemlos stabil halten kann.

Name: Prof. [REDACTED] Tel: G. 037 [REDACTED]
Adresse: [REDACTED] Bern Datum: 15. Dezember 2014
Erlaubnis für Veröffentlichung: X Unterschrift: [REDACTED]