

**Zitate aus Erfolgsbericht eines renommierten Prof. Dr. med. [REDACTED]
[REDACTED] Herz- und Gefäßchirurgie**

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

«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.»

«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.»

«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.»

«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.»

«Die Kilogrammzahlen aber sanken stetig, fast wie „versprochen“ oder, besser gesagt, wie geplant.»

«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.»

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

«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 ein 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]