

Der Mensch ist, was er isst

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für ein ganzheitliches Präventionskonzept. Bei einem Beratungstag im Internationalen Postzentrum in Niederaula erhielten die Beschäftigten ein individuelles Coaching.

Ein Gesundheitstag vor zwei Jahren mit dem Schwerpunkt Ernährung war so etwas wie der Startschuss für eine gezielte Ernährungsberatung. Der Termin hatte die Mitarbeiter des Internationalen Postzentrums in Niederaula (IPZ 2) für das Thema Ernährung sensibilisiert. Das Ernährungsprojekt wurde gemeinsam von der IPZ-Koordinatorin für Gesundheit am Arbeitsplatz, Marlies Fischer, und Hans Schmutzler von der Deutschen BKK konzipiert. Das Interesse war so groß, dass eine Auswahl getroffen werden musste, wer nun an dem weiterführenden Einzelcoaching-Projekt teilnehmen konnte. 33 Frauen und 2 Männer nutzten im Januar und Februar die Gelegenheit zu einem persönlichen Analysegespräch. Zu Gast war die Ernährungsberaterin der Deutschen BKK, Claudia Nobari, die in intensiven Einzelgesprächen individuelle Ansätze für eine bessere Ernährung erarbeitete.

Wichtig: die persönliche Analyse

Jeder Mensch ist ein Individuum. Genetische Disposition, Alter, Verhalten und die persönliche Lebens- und Arbeitssituation spielen auch beim Gewicht eine Rolle. Bevor die Anamnese beginnt, misst Claudia Nobari den Körperfettanteil und stellt ihn ins Verhältnis zur Muskelmasse und dem Wassergehalt. Danach beginnen die persönlichen Fragen. Wann gehen Sie zu Bett und wie schlafen Sie? Wie fühlen Sie sich im Allgemeinen? Bewegen Sie sich regelmäßig und wie? Trinken Sie Alkohol und wann? Was und wie essen Sie? Haben Sie Stress und wie gehen Sie damit um? So bekommt sie ein Gesamtprofil von ihrem Gegenüber und ermittelt das individuell auf die Person abgestimmte Ernährungskonzept.



Beate Bischof fühlt sich in ihrem Lebensstil bestätigt.



Ernährungsprojekt-Partner: Marlies Fischer und Hans Schmutzler.

Auch wenn die Motivation bei jedem Teilnehmer anders sein mag, den Wunsch, sich gesünder und fitter zu fühlen, hegen alle. Sortiererin Maria Elisabeth Huras (49) möchte abnehmen. Sie erhält zunächst den Rat, sich erreichbare Ziele zu setzen. In einem gesundheitsorientierten Abnehmprozess müssen die Pfunde in kleinen Schritten zum Purzeln gebracht werden. 500 Gramm oder ein Kilogramm monatlich sind erreichbare Schritte, die den Gesamtorganismus schonen und einen Ping-Pong-Effekt vermeiden.

Larissa Janzen (54) hat das gleiche Ziel wie Maria Elisabeth Huras. Für Beate Bischof (48) sind die Kilos kein Thema. Sie fühlt sich von der Ernährungsanalyse in ihrem Lebensstil bestätigt, erhält aber trotzdem noch Anregungen zur Optimierung ihrer Ernährungsgewohnheiten. Silvia Luckhard (44) fühlt sich manchmal schlapp und kaputt. Eine unausgewogene Ernährung – so das Ergebnis ihrer Analyse. Mit ihrem persönlichen Konzept in der Hand geht sie zufrieden an ihren Arbeitsplatz und gibt Marlies Fischer (58) die Klinke in die Hand. „Als Veranstalterin muss ich mich natürlich auch den Fragen der Ernährungsberaterin stellen“, sagt sie. „Zum einem ist man als Gesundheitskoordinatorin auch immer Vorbild und zum anderen möchte ich meine Kompetenzen in diesem Präventionssegment erweitern“.

Trotz der jährlichen sechswöchigen Fastenkur will auch Marlies Fischer fünf Kilogramm weniger auf die Waage bringen. Mit einem



Silvia Luckhardt nimmt Ernährungstipps mit.

Larissa Janzen möchte mit der Ernährungsberaterin Claudia Nobari etwas für ihre Gesundheit tun.



Maria Elisabeth Huras möchte in kleinen Schritten ein paar Pfunde verlieren.

maßgeschneiderten Konzept kehrt sie an ihren Schreibtisch zurück und plant schon den nächsten Gesundheitstag, für den sie wieder ein Schwerpunktthema erarbeiten wird.

Geheimnis Betreuung

Das Staffelholz der individuellen Betreuung wird jetzt von der Ernährungsberaterin an Hans Schmutzler weitergegeben. „Einige Wochen nach dem Ernährungsgespräch nehme ich mit den Teilnehmern persönlich Kontakt auf und biete unseren Versicherten die Möglichkeit an, sich bei zertifizierten Trainern kostenfrei ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm zusammenzustellen“, so der Präventionsexperte der Deutschen BKK. Regelmäßige Bewegungsaktivitäten, die Anwendung von Entspannungsmethoden und eine gute Stressbewältigungskompetenz sind entscheidende Faktoren, um den Prozess des Abnehmens erfolgreich zu gestalten. Am nächsten Gesundheitstag wird es dann wieder zu einem persönlichen Erfahrungsaustausch kommen. Marlies Fischer und Hans Schmutzler sind sich jedenfalls einig, dass sie die Kooperation weiterführen wollen. Ein Copyright für das Konzept gibt es übrigens nicht. Vielmehr gilt die auffordernde Devise „Kopieren erwünscht“. \

Nachgefragt ...

... bei Claudia Nobari, Ernährungsexpertin der Deutschen BKK



Was sind die häufigsten Ernährungsfehler?

Viele Menschen verlieren wegen Arbeitsbelastung, Hobbys und Alltag den natürlichen Rhythmus bei ihrem Ess- und Trinkverhalten. In vielen Fällen werden dann Mahlzeiten komplett ausgelassen. Nahrungsmittel werden auch oft recht ungesund gewählt. Viele bevorzugen solche mit einem hohen glykämischen Index, wie zum Beispiel Kuchen. Diese Nahrungsmittel bewirken allerdings eine starke Erhöhung des Blutzuckerspiegels, eine Insulinausschüttung und den Abfall des Blutzuckerspiegels. Eine anschließende Heißhungerattacke ist oftmals die Folge – dieser sind wir meist hoffnungslos ausgeliefert. Um einen gesunden Körper zu erhalten, müssen wir uns unser eigenes Essverhalten bewusst machen und es eventuell auch ändern. Dabei kommt es auch auf das richtige Mengenverhältnis und die Regelmäßigkeit der Mahlzeiten an.

Was raten Sie Zustellern bezüglich der Ernährung?

Sie sollten sich an ihrer physiologischen Leistungskurve orientieren und den Start in den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück beginnen. Wichtig ist, dass sie ausreichend trinken, vor allem Wasser oder Tee. Geregelt Mittags-Esspausen sind von Vorteil.

Und bei einem Büro-Job mit überwiegend sitzender Tätigkeit?

Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit sollten genau auf ihre tägliche Kalorienbilanz achten. Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung, auf gutes Kauen und natürlich auch hier auf ausreichende Flüssigkeit.

Was empfehlen Sie Schichtarbeitern?

Bei Schichtarbeitern hat sich folgendes Prinzip bewährt: Die Schicht beginnt immer mit einem Frühstück gefolgt von einem Mittagessen und Abendessen. Es sollten immer vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen. Da im Schichtbetrieb die meiste Zeit gegen den biologischen Rhythmus gelebt wird, sollte noch genauer auf eine nähr- und vitalstoffreiche Ernährung und eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit geachtet werden. \