

«Nur mitmachen ist besser!»

«Abnehmen ist Kopfsache»

«Aarau eusi gsund Stadt» führt seit über 30 Jahren Kurse zur Gewichtsreduktion durch. Im Januar beginnt in Aarau und Baden das erste Kursmodul «Abnehmen mit Mentaltraining und klugem Essverhalten» mit Ernährungsberaterin Maria Imfeld und Mentaltrainerin Ursula Kilchherr. Sie erklären im Gespräch, weshalb Abnehmen im Kopf beginnt.»



Ursula Kilchherr, Mentaltrainerin



Maria Imfeld, Ernährungsberaterin

Ursula Kilchherr, kann das gesunde Körpergewicht Kompetenz einer Trainerin sein oder ist das nicht ausschliesslich eine Sache der Eigenverantwortung?

Die Eigenverantwortung und damit auch die eigene Kompetenz zu fördern, zu unterstützen und zu verstärken, ist der erste wichtige Schritt zu einem gesunden Körpergewicht.

Nie zuvor war die Informationsflut bezüglich Gewichtsreduktion so enorm und die allgemeine Verunsicherung in der Gesellschaft so gross. Es liegt uns sehr am Herzen, Klarheit zu schaffen und mit Mythen und Märchen aufzuräumen. Es ist unsere Kompetenz, zu vermitteln, was oft so schwierig erscheint, zu vereinfachen und Strategien als Hilfsmittel mit auf den Weg zu geben, die klar und umsetzbar sind und was wohl am meisten zählt: zum persönlichen Ziel führen!

Maria Imfeld, welches sind denn die wesentlichsten Risiken bei Übergewicht? Die bekanntesten Risiken sind Diabetes mellitus Typ2 (Zucker), Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gewisse Krebserkrankungen werden auch

mit Adipositas (Fettleibigkeit) in Verbindung gebracht. Die Überbelastung der Gelenke führt oft auch zu Arthrose.

Gibt es eine Grundregel, die das Körpergewicht als gesund bezeichnen lässt?

Das Gewicht spielt immer weniger eine Rolle, der Bauchumfang rückt ins Zentrum. Das Bauchfett ist für die Gesundheit (Herz) von grosser Bedeutung. Ein muskulöser Mensch kann schnell mal mehr Gewicht auf die Waage bringen, hat aber eine andere Figur als ein vielleicht gleich schwerer Mensch mit grösserem Fettanteil. Deshalb ist es nicht richtig, wenn man nur das Körpergewicht beachtet.

Ursula Kilchherr, Abnehmen beginne im Kopf, steht in der Kursausschreibung geschrieben, und man lerne, ungünstiges Essverhalten zu erkennen und zu verändern. Wie kann dieser Prozess mental unterstützt werden?

Sehr wichtig erscheint mir zu wissen, dass jeder Mensch mentale Stärke erlernen kann! Willenskraft ist nicht angebo-

ren, man kann durch gezielte Visualisierungstechniken die Chancen zum Erfolg enorm unterstützen. Gerade bei Gewichtsreduktions-Projekten ist bei den meisten Menschen jeder Wille einmal aufgebraucht und die Gefahr, erneut in alte Muster zu verfallen, dann enorm gross! Genau hier setzt das mentale Training an. Der einfachste Weg zum Zielgewicht, das man sein Leben lang halten möchte, führt mit Sicherheit über den leicht erlernbaren und effektiven Prozess des Mentaltrainings.

Ist der Einbezug des Unterbewusstseins für alle möglich oder sind Voraussetzungen zur Kursteilnahme erforderlich?

Unser Unterbewusstsein ist eine riesengrosse Datenbank mit unseren Mustern, Erfahrungen und Überzeugungen, die uns manchmal daran hindern, unsere Ziele zu erreichen. Im Kurs werden einfache Techniken vermittelt, die wir zum Teil einst bereits als Kinder kannten und leider in Vergessenheit geraten sind. Dementsprechend sind die menta-

len Werkzeuge, womit das Unterbewusstsein mit einbezogen wird, kinderleicht, es braucht keinerlei Voraussetzung und die Auswirkung ist erfolgsversprechend!

Maria Imfeld, zur ausgewogenen Ernährung gehört auch die regelmässige Bewegung?

Der gesunde Lebensstil beinhaltet das ausgewogene Essen und die regelmässige Bewegung. Das betrifft meines Erachtens jede Person, mit oder ohne Gesundheitsproblemen.

Noch eine abschliessende Frage: Ihr Training führt zu klugem Essen, was ist denn wirklich unklug am Essen?

Was gesundes Essen ist, weiss heute jede Person, die es wissen will. Unser Anliegen ist es, die Interessierten auf dem Weg vom Wissen zum Tun zu begleiten und zu unterstützen. Unklug bedeutet für mich, die Bedürfnisse des Körpers nicht wahrnehmen und nicht ernst nehmen. Dinge zu essen, welche ihm (dem Körper) kurz-, mittel- oder langfristig schaden, ist unklug. Oft merken wir erst, was wir an der Gesundheit hatten, wenn wir sie nicht mehr haben.

Was ist zu tun?

Viele Menschen wollen lange leben. Und grad da lohnt es sich auf jeden Fall, dass wir, wo immer möglich, uns eine gute Basis schaffen, nicht nur lange zu leben, sondern eine gute Lebensqualität zu haben, auch wenn wir älter werden und sind. Also nicht nur hier und jetzt denken. Ein ausgewogenes Essen, die richtige Dosis Bewegung und Entspannung, Life-work-Balance und alles, was auch sonst noch zu dieser Basis gehört, bedarf unserer grössten Aufmerksamkeit.

GESUNDHEITSTIPP



Marcel Suter, Präsident ZENTRUM Aarau

Abnehmen? Abnehmen! Was für ein Thema. Klar, ich müsste, wenigstens ein paar Kilo. Ich treffe immer wieder Leute, die mir attestieren: «Hei, du hast aber abgenommen!» Meistens verdanke ich das mit dem Nachsatz: «Kein Gramm.» Wie kommen die Leute auch dazu, die Leichtigkeit zu beurteilen? Wie wollen die wissen, ob ich abgenommen oder zugenommen habe? Die sollen doch einfach sagen: «Du siehst gut aus!», das könnte ich wenigstens nachvollziehen. Zur Sache: Es ist ein Thema, das einem immer wieder vor Augen geführt wird. Am Abend beim Zähneputzen denke ich oft, es sei gar nicht so schlimm, und am anderen Morgen bin ich mir sicher, dass jetzt etwas gehen muss. Gerade aufs Jahresende nimmt man sich wieder vieles vor, Machbares und Unrealistisches. Natürlich weiss ich, dass zehn Kilo abzunehmen machbar ist, für mich aber völlig unrealistisch. Schuld sind all jene, die mich falsch einschätzen. Ich brauche dringend den Fasten-Kick und nicht immer das Athleten-Lob. Eines verspreche ich aber allen: Im Januar gehts los ... wie jedes Jahr.

Jetzt Anpacken – Jetzt Anmelden: Abnehmen

Abnehmen mit Mentaltraining und klugem Essverhalten (je drei Lektionen)

Kursorte: Aarau, «aarau eusi gsund stadt», Schlossplatz 1
Baden, Werkhofgebäude/Parkplatz Schadenmühle

Daten: Montag, 10., 17., 24. Januar, 21., 28. Februar und 7. März 2011

Zeiten: 18.30–20 Uhr

Kosten: Fr. 240.–

Kursleitung: Ursula Kilchherr, Mentaltraining
Maria Imfeld, Ernährungsberatung

Anmeldung/Auskunft: www.aaraueusigsundstadt.ch
info@aarauusigsundstadt.ch
Telefon 062 822 32 61 (Mo–Fr 9–12 Uhr)

Vorschau: Weitere Kurse mit Mentaltraining: Mai und August 2011
Weitere Kurse zur Ergänzung und Vertiefung
Umgang mit Fallen und Stolpersteinen (Oktober/November 2011)
Die Kunst des genussvollen Essens (November/Dezember 2011)



37 Restaurants im ganzen Kanton Aargau wurden im 2010 mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichnet. Damit wird sichergestellt, dass beim Angebot saisonale und regionale Kriterien erfüllt werden.

Wettbewerb

An dieser Stelle verlost «aarau eusi gsund stadt» regelmässig Essensgutscheine für 2 Personen im Wert von 100 Franken. Die Fragen beziehen sich auf Themen im Bereich Gesundheitsförderung. Die Gutscheine können in einem mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichneten Restaurant eingelöst werden. Die Gewinner werden jeweils in der nächsten Ausgabe publiziert.

Frage
Was ist das Besondere am erfolgreichen Kurs «Abnehmen», der im Januar in Aarau und Baden startet?
A: Unterstützung durch Mentaltraining
B: Unterstützung durch einen Kochkurs

Lösung der Wettbewerbsfrage aus der Ausgabe vom 2. Dezember:
A: Suche Engel. Es hat gewonnen: Carmen Ricci, Buchs

Antwort per Mail oder Postkarte bis spätestens 20. Dezember an:
info@aarauusigsundstadt.ch; Betreff: Wettbewerb
oder aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau

Unser Kursprogramm 2011 hält für Sie wiederum eine breite Palette von Bewährtem und Neuem bereit. Lassen Sie sich überraschen.

Alle Kursinfos ab 3. Januar 2011
www.aaraueusigsundstadt.ch
Kursprogramm bestellen bei aarau eusi gsund stadt:
info@aarauusigsundstadt.ch
Tel. 062 822 32 61



Nez-Rouge-Fahrerinnen und -Fahrer für Festtage gesucht

Der Heimtransport durch Freiwillige von Nez Rouge Aargau wird rege benutzt. Es werden noch Fahrerinnen und Fahrer für folgende Tage gesucht: 24./25. und 31. Dezember.
Alter: ab 22 bis 65 Jahre. Mehr Infos auf www.nezrougeaargau.ch oder unter Tel. 062 822 32 61.