BRUGG: Ernährungsberatung und Rauchstopp

Hilfe zur Selbsthilfe

Nächstes Jahr wird alles anders – gesunde Ernährung, mehr Bewegung, und keine Zigaretten mehr!

Patricia Schoch

Das «nächste Jahr» hat begonnen – aber wie sieht es mit den guten Vorsätzen aus? Der Wille wäre vorhanden, doch mit der Umsetzung hapert es. Hier steht Gerda Stadler mit ihrer Praxis «Essweise» für Ernährungs- und Rauchstoppberatung hilfreich zur Seite.

«Viele denken, sie müssten ihr Leben von heute auf morgen komplett umkrempeln, um abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören. Doch das ist eine falsche Vorstellung», weiss die diplomierte Ernährungsberaterin HF. Es sind die kleinen Schritte, die langfristig zum Erfolg führen.»

Gerda Stadler beschäftigt sich beruflich seit jeher mit Ernährung und Lebensmitteln. Als ausgebildete Hauswirtschaftslehrerin interessiert sie sich sehr für Lebensmittel, Speisen und deren Auswirkungen auf unseren Körper und das Wohlbefinden. Wobei Frau Stadler den Begriff «Ernährung» nicht mag, dieser klingt ihr zu technisch. «Ich sage viel lieber ‹Essen und Trinken›» lacht sie, «das klingt mehr nach Genuss, was es auch ist.» Die Hauswirtschaftslehrerin liess sich während 3½ Jahren an der «Fachhochschule Gesundheit» in Bern zur diplomierten Ernährungsberaterin HF ausbilden. Diese basiert auf schulmedizinischem Wissen und kognitiver Verhaltenstherapie. Gerda Stadler hat sich also unter anderem Wissen und Erfahrung in Biochemie, Anatomie, Krankheitslehre und im klientenzentrierten Beraten angeeignet. Im Bereich der Ernährung ist die Fachfrau heute

Gerda Stadler *Bild: pas*

neben der eigenen Praxis auch für die Umsetzung des kantonalen Projektes «Fourchette verte» verantwortlich. Das Qualitätslabel für ausgewogene Ernährung können Kindertagesstätten bei Erfüllung verschiedener Kriterien erwerben. Zusätzlich zur Ernährungsberatung hat sie zudem eine Weiterbildung zur Rauchstopptrainerin IFT in München absolviert.

Ernährungsberatung

Menschen mit Über- und Untergewicht, Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten, Diabetes mellitus, Allergien, Nährstoffmangel u. a. sind bei «Essweise» richtig. Nach ärztlicher Überweisung können die Kosten aus der Grundversicherung übernommen werden.

Eine Ernährungsberatung bei «Essweise» beginnt in der Regel mit einer Standortbestimmung. Dabei hilft ein Ess- und Trinkprotokoll, das über ein paar Tage ausgefüllt wird. Dieses Beobachtungsinstrument dient als eines der Werkzeuge in der Beratung. Unter Einbezug des Krankheitsbildes und der eigenen Bedürfnisse wird das Vorgehen erarbeitet und es werden Teilziele und Ziele gesteckt. Selbstverständlich in Teamarbeit, denn die Beraterin will ihren Klienten keine fixfertigen Massnahmen vorsetzen. Vielmehr geht es ihr darum, gemeinsam für die jeweilige, individuelle Lebenssituation realistische Ziele zu setzen. Vielfach, weiss die Fachfrau, spielen auch Themen wie Bewegung, Entspannung, Abgrenzung usw. eine relevante Rolle.

Bei der Umsetzung werden keine Prinzipien geritten; wenn es die Umstände erfordern, dürfen ruhig auch mal Tiefkühlkost oder Fertiggerichte eingesetzt werden. So kann beispielsweise eine Tomatensuppe aus der Tüte, wenns mal schnell gehen muss, mit frischen Tomaten ergänzt, durchaus in einer ausgewogenen Verpflegung Platz haben. Von kurzfristigen Crash-Diäten hält die Ernährungsberaterin hingegen gar nichts: «Dabei sollte man sich immer die Frage stellen: ‹Kann ich diese Essweise über eine längere Zeit durchhalten?›» Wenn man sich das nicht vorstellen kann oder es gesundheitlich bedenklich wäre, so sollte man die Finger davon lassen. «Ich will keine abgehobenen Ideen vertreten», sagt Gerda Stadler. Gerne vergleicht sie ihre Beratung mit «einem Blick in den Kühlschrank: Auch dabei schaut man, was vorhanden ist, und versucht, aus diesen Zutaten das Beste herauszuholen.»

Rauchstopp

Bei der Rauchstopp-Beratung geht es ebenfalls zuerst darum, das eigene Rauchverhalten zu analysieren. Analog des Ernährungsprotokolls hilft hier ein Rauchprotokoll, Gewohnheiten festzuhalten und gerade auch Unbewusstes bewusst zu machen. «Rauchen ist oft ein Anker, eine Belohnung, Sicherheit, Überbrückung ...» Wie lange es dauert bis zum Rauchstopp, ist individuell. Sowohl sofortiges Aufhören, die «Punkt-Schluss-Methode», als auch ein Verzicht in Etappen sind realisierbar.

«Nicht verzweifeln, wenn es mehrere Versuche braucht, um dauerhaft rauchfrei zu werden. Es lohnt sich in jedem Fall», so Gerda Stadler, «denn die Vorteile sind uns allen bekannt!»

Appetit auf mehr?

Essweise
Gerda Stadler
Dipl. Ernährungsberaterin HF
Rauchstopptrainerin IFT
Seidenstrasse 3, Brugg
Telefon 079 394 19 51
info@essweise.ch
www.essweise.ch

info@rauchstoppberatung.ch
www.rauchstoppberatung.ch