

# Den Umgang mit Verlockungen lernen

## Die Einstellung von übergewichtigen Jugendlichen zu Essen und Bewegung ändern

**ÜBERSTORF** – In einem neunmonatigen Kurs will die diplomierte Ernährungsberaterin Corinne Spahr die Einstellung von übergewichtigen Jugendlichen zum Essen verändern. Ihr Programm richtet sich auch an die Eltern sowie Jugendliche mit Tendenz zur Fettleibigkeit.

**Worin unterscheidet sich Ihr Programm zur Gewichtsreduktion von anderen?**

Wir haben das Kursangebot «WIM – weniger is(s)t mehr» für übergewichtige Jugendliche zwischen zwölf und 16 Jahren und deren Eltern entwickelt und beginnen Mitte August mit einem neuen Kurs. Bei diesem Programm werden die Ernährung, das Verhalten vor dem Hintergrund des Essens sowie die Bewegung einbezogen. Wir arbeiten mit Ärzten zusammen, die sich mit dem ganzen Fragenkomplex auseinandersetzen.

**Noch nie wurde so viel ins Abnehmen investiert wie heute. Ist die Gewichtsreduktion letztlich eine Sisypusarbeit?**

Von vielen Anbietern von Ab-speck-Programmen wird zu viel versprochen, was das Resultat und den Zeitrahmen anbelangt: «Nehmen Sie in 14 Tagen 10 Kilo ab», funktioniert als dauerhafte Lösung nicht. Längerfristige Erfolge lassen sich nur erzielen, wenn auch mit Faktoren wie Bewegung und Ernährungsverhalten gearbeitet wird. Zum Ziel führen eher kleine Schritte statt grosse Gewichtsreduktionen in kurzer Zeit. Das Problem des Übergewichts muss beim Verhalten angepackt werden. Ein verändertes Verhalten ist ein Prozess, der mehr Zeit in Anspruch nimmt als ein paar Wochen.



Corinne Spahr: Hilfe für übergewichtige Jugendliche.

| TR

**Ihr Programm dauert neun Monate. Was ist von Intensivwochen in speziellen Kliniken zu halten?**

Ein Aufenthalt in einer Klinik kann durchaus eine Lösung sein. Wer sich dafür entschliesst, darf aber die Nachbetreuung nicht vernachlässigen. Zu Hause herrschen wieder andere Voraussetzungen als in der Klinik. Darin liegt die Gefahr. Ich darf selber Kinder nachbetreuen, die in einer Klinik gute Ergebnisse erreicht haben. Zu sagen ist, dass ein Klinikaufenthalt ins Geld geht, und nicht jede Krankenkasse ist bereit, die Kosten zu übernehmen. Für zwei Monate in einer Klinik muss mit bis zu 38'000.– Franken gerechnet werden. Unser Kursangebot ist ein über Monate angelegtes Projekt, bei dem das soziale Umfeld und die weiteren Einflussfaktoren einbezogen werden. Die Jugendlichen lernen auch, mit Frust oder Langeweile, TV-Konsum und Bewegungsarmut umzugehen. Die Eltern werden aktiv in diesen Prozess integriert.

**Gelingt es Ihnen, Jugendliche gegen die allgegenwärtigen Verführungen resistent zu machen?**

Die Jugendlichen sollen lernen, ihre Ziele im Auge zu behalten. Sie resistent zu machen, ist gar nicht unser Ziel. Sie sollen vielmehr lernen, mit Süßigkeiten, Salzgebäck und anderen Verlockungen umzugehen und gleichzeitig Früchte, Gemüse und andere gesunden Sachen in ihren Tagesablauf einzubauen. Ein Eis oder ein Stück Schokolade ist erlaubt. Die Jugendlichen sollen lernen, bewusst und mit Genuss zu konsumieren, statt gedankenlos. Gleichzeitig sollen die Eltern das bewusste und dosierte Einkaufen lernen. Das betrifft auch Süssgetränke.

**Setzen Sie den Hebel bei den Erwachsenen an, um bei den Kids Resultate zu erzielen?**

Die Eltern haben eine Vorbildfunktion. Es kommt aber auch vor, dass die Eltern zu strikt sind

in ihrem Essverhalten. Auf Dauer kann zum Beispiel das «Körnchenpicken» bei den Kindern zum gegenteiligen Effekt führen. Es gilt, die ideale Mischung zu finden und die Menge zu dosieren; auch mit gesunden Lebensmitteln kann es zu einer unerwünschten Gewichtszunahme kommen, wenn man zu viel davon verschlingt. Die Energiebilanz muss stimmen. Dies war beim letzten Kurs bei einem Jungen auf besonders augenfällige Weise der Fall: Er konnte innerhalb von neuen Monaten seinen Bodymassindex um vier Indexpunkte verbessern. Das heisst, er nahm zehn Kilo ab.

Interview: Toni Rütli

**«WIM – weniger is(s)t mehr»**

TR. Corinne Spahr (Überstorf) ist dipl. Ernährungsberaterin HF und dipl. Erwachsenenbildnerin HF. In Bern betreibt sie das Zentrum für Ernährungsberatung + Bewegung ZEB. Zusammen mit einer Ernährungsberaterin und einer Psychologin bietet sie Kurse «WIM – weniger is(s)t mehr» an. Diese Kurse für Jugendliche beinhalten ein Verhaltenstraining, das sich auf das Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhalten bezieht. Kursort: Ausbildungszentrum Insel (Bern). Kurskosten: 990.– Franken. Eingeschlossen in diesem Preis ist eine Ernährungsberatung des Jugendlichen und mindestens eines Elternteils, ein Einzelgespräch über Motivation und Eignung mit einer Psychologin, 26 Treffen, davon 15 Mal zum Thema Ernährung und Verhalten (für Eltern und Kind) und sieben mal Bewegung à 2 Stunden.

INFO | [www.corinnespahr.ch](http://www.corinnespahr.ch), [corinne.spahr@bluewin.ch](mailto:corinne.spahr@bluewin.ch), 079 304 61 70