

UGB-Abnehm-Programm

Zufriedene Teilnehmer – weniger Pfunde

Als eine der ersten UGB-Gesundheits-Trainerinnen führte Ingrid Schmidt aus dem hessischen Obersuhl das UGB-Abnehm-Programm durch. Sowohl der Ernährungskurs als auch der Frischkostteil kam bei den Teilnehmerinnen sehr gut an. Auch auf der Waage zeigte sich der Erfolg des Programms.

UGB-Gesundheits-Trainerin Ingrid Schmidt hat reichlich Erfahrung in Sachen Ernährungsberatung. Seit 25 Jahren beschäftigt sich die engagierte 50jährige mit gesunder Ernährung und hat unzählige Menschen in die Theorie und Praxis einer gesundheitsbewußten Lebensweise eingeführt. "Die Ausbildung als UGB-Gesundheits-Trainerin – Bereich Neue Lebensstile ergänzt meine Arbeit ideal", betont Ingrid Schmidt. "Immer war ich auf der Suche nach dem richtigen Dreh, wie ich Menschen, die abnehmen und schlank bleiben wollen, am besten motivieren kann. Das Training persönlicher Fähigkeiten, das uns in der Ausbildung vermittelt wurde, hat mich in meiner Arbeit enorm weiter-

gebracht. Jetzt kann ich die Teilnehmerinnen meiner Kurse noch besser motivieren und eine Entwicklung einleiten, die weit über die Veränderung des Speiseplans hinausgeht."

Der erste Frischkostkurs von Ingrid Schmidt war ein voller Erfolg. Die Teilnehmerinnen waren regelrecht begeistert. Nach Abschluß des Seminars hielten sie ihre Eindrücke schriftlich fest: "Frischkost ist mehr Wert als ein Sechser im Lotto," schreibt Ursula Dittscher. Monika Brill meint: "Durch die gesunde Ernährung fühle ich mich wohl, ich bin leistungsfähiger, meine Gewichtsreduktion ist langfristig und anhaltend." Für Heidrun Strube war das Wochenende Persönlichkeitstraining mit anschließender Frischkost in einer tollen Gruppe der Höhepunkt: "Mit viel Rohkost, Bewegung, einem geordneten Tagesablauf und gegenseitigen Austausch mit den Gruppenmitgliedern habe ich erfolgreich abgenommen. Meine halbe Stunde Entspannung täglich darf mir keiner mehr nehmen. Und komme ich mal nicht zum Fahrradfahren oder flotten Spaziergehen, fehlt mir was". "Es ist für mich heute unwichtig, schnell viel abzunehmen", schildert Elke Sufin. "Wichtig ist für mich jetzt, das erwünschte Gewicht konstant zu halten." Auch bei Andrea Döhn hat sich nach dem Kurs einiges geändert: "Beim Einkaufen achte ich sehr darauf, was ich kaufe, weil ich jetzt weiß, wie ich meine Gesundheit und die meiner Familie mit gesunder Ernährung beeinflussen kann. Und als die zehn Kilo weg waren, habe ich mir zur Belohnung einen neuen Badeanzug geleistet".

Diese Eindrücke geben einen guten Überblick, welche Ziele das UGB-Abnehm-Programm verfolgt. Es geht um Verhaltensänderung, Motivation, Überzeugung, Freude am Genießen, um Fitneß und Leistungsfähigkeit. Ein genauer Fahrplan hilft allen Teilnehmerinnen und Teilneh-



In einem baubiologischen Hotel an der Ostsee bietet Ingrid Schmidt demnächst das UGB-Abnehm-Programm an.

Foto: Haus Linden

mern, ihr Ernährungsverhalten zu beobachten und Schritt für Schritt zu optimieren. Vom Einkauf regionaler, saisonaler und ökologischer Lebensmittel bis zur Zubereitung der Speisen, vom Bewegungsprogramm bis zum Training persönlicher Fähigkeiten spannt sich der Bogen des ganzheitlichen Konzeptes. "Ich war überwältigt, wie detailliert die Unterlagen des UGB sind", lobt die Obersuhlerin das Programm. "Drei dicke Ordner mit Folien, Arbeitsblättern, Rezepten und vielen wertvollen Tips haben mir die konkrete Arbeit in meinen Kursen sehr erleichtert."

Ingrid Schmidt hat für ihre neuen Kursangebote gründlich vorgearbeitet. Unmittelbar nach dem Einarbeitungswochenende in das UGB-Abnehm-Programm "Genuß ohne Reue" im Februar 1998 lud sie zu einem öffentlichen Vortrag im Kneipp-Verein Eschwege. Gemeinsam mit dem Internisten und Homöopathen Dr. Roman Ergang konnte sie das Abnehm-Programm vorstellen. Der Mediziner gab einen Überblick über die gesundheitlichen Folgen des Übergewichts, und die Gesundheits-Trainerin stellte Möglichkeiten zum Abnehmen vor – die Kombination beeindruckte die Teilnehmerinnen der gut besuchten Veranstaltung. Zusätzlich hatte Ingrid Schmidt Gelegenheit, das Schaufenster einer Apotheke in Eschwege zum Thema Abnehmen zu gestalten. Kein Wunder also, daß die angebotenen Kurse rasch ausgebucht waren. "Die Theorie findet im Seminarraum der Krankenkasse in Eschwege beziehungsweise in meinem eigenen Seminarraum in Wildeck-Obersuhl statt, die Küchenpraxis in meiner Lehrküche im eigenen Haus", beschreibt Ingrid Schmidt die organisatorischen

Urlaubskurse in Mecklenburg

Die Idee für das neueste Projekt der UGB-Gesundheits-Trainerin Ingrid Schmidt entstand während einer Urlaubsreise in Mecklenburg-Vorpommern. Im Ostseebad Prerow will sie demnächst in Kooperation mit UGB-Koch Heiko Fulfs Urlaubskurse zum Thema Ernährung und Abnehmen anbieten. Im baubiologischen Hotel "Haus Linden" wird sie vom 10.-14. Oktober 1998 das Ernährungs-Programm "Essen Sie sich fit" und das Frischkost-Programm "Erfolgreich vollwertig abnehmen" durchführen. Infos: Ingrid Schmidt, Tel. 06626/919416
Anmeldungen: Haus Linden, Gemeindeplatz, D-18375 Ostseebad Prerow, Tel. 038233/636



Foto: I. Schmidt

Besonders gut gefallen hat den Teilnehmerinnen das gemeinsam verbrachte Wochenende mit der Kursleiterin Ingrid Schmidt (Bildmitte).

Rahmenbedingungen. Sie hat die Küchenpraxis auf 180 Minuten ausgedehnt und auf vier Veranstaltungen konzentriert. Das Frischkost-Programm beginnt mit einem Wochenende zum Training persönlicher Fähigkeiten, das die Weichen für die folgenden drei Wochen Frischkost stellt. Gemeinsame sportliche Aktivitäten und das Abschlußfest mit leckerem Vollwert-Buffer setzen die Glanzpunkte.

Wer Ingrid Schmidt kennt, weiß, daß sie sich mit dem Erreichten nicht zufrieden geben will. Die UGB-Gesundheits-Trainerin sprüht nur so vor Ideen für die Zukunft. Auch in einem Fitneßstudio wird sie ihr Ernährungs-Programm anbieten. "Ernährungsberatung hat uns wirklich noch gefehlt, und da kam Frau Schmidt wie gerufen", freut sich Chef des Sport-Treff Frank Träbing, der mit medizinischer Fußpflege, Rückenschule, Massage, mentalem Training und Kosmetik bereits ein umfangreiches Programm zusammengestellt hat. Drei weitere Ernährungs- und Frischkostkurse sind bei Ingrid Schmidt bereits fest eingeplant. Der nächste Info-Abend steht vor der Tür – wieder in Kombination mit Dr. Ergang, der zudem in jeder ersten Kursstunde für medizinische Fragen zur Verfügung stehen wird.

"Ich bin dem UGB richtig dankbar für die Erweiterung meines Horizonts über die Ernährung hinaus, denn schließlich müssen wir bei unserer Arbeit auf den ganz eigenen Lebensstil eines jeden eingehen", betont Ingrid Schmidt. Für ihr Lebens- und Geschäftslogo "Alles wirkliche Leben bedeutet Begegnung" (nach Martin Buber) war die jüngste UGB-Ausbildung Neue Lebensstile also genau das richtige.

Schmidt/R. Herrnkind