

UGB-Zentrum Schwabach

Drei Frauen machen's vor

Fotos: B. Weiß-Mumesohn



Das erste Zentrum für Unabhängige Gesundheitsförderung wurde Mitte September im fränkischen Schwabach eröffnet. Unter dem Feder-Signet wollen die drei Gründerinnen Vitalität, Wohlbefinden und Lebensqualität fördern.

“Die individuelle Beratung steht bei uns im Vordergrund”, betont Birgit Weiß-Mumesohn. Die 33jährige Initiatorin des Schwabacher Projektes (rechts im Bild) ist Oecotrophologin und UGB-Gesundheits-Trainerin. Gemeinsam mit den beiden UGB-Fachfrauen Sabine Ederer (Mitte) und Carola Langner (links) hat sie den Schritt in die Selbständigkeit gewagt. Sie bieten ein umfassendes und professionelles Programm mit den Schwerpunkten Gesundheit, Ernährung und Lebensführung an. Sabine Ederer hat beim UGB die Ausbildungen zur Gesundheits-Trainerin – Bereich Ernährung und zur Fastenleiterin absolviert. Die 38jährige bringt zudem ihre Erfahrungen in der Fußreflex-

zonen-Massage in das Zentrum ein. Carola Langner (43 Jahre) ist UGB-Gesundheits-Trainerin für die Bereiche Ernährung sowie Neue Lebensstile und hat die Qualifikation für das UGB-Abnehmprogramm. “Natürlich ist es für unser Zentrum wichtig, daß wir auf einen gewissen Kundenstamm zurückgreifen können”, erklären die beiden. Seit Jahren geben sie Ernährungskurse an der Volkshochschule, bei kirchlichen Gruppen, der Arbeiterwohlfahrt, in Kindergärten und Schulen oder bei Bildungswerken.

Mit Partnern geht's leichter

Das evangelische Bildungswerk Schwabach und die Volkshochschule der 40.000 Einwohner-Stadt südlich von Nürnberg sind daher auch die ersten Kooperationspartner des UGB-Zentrums. Ebenfalls mit dabei ist “Die Gemüsekieste”, die für die Kochkurse ökologisch erzeugte Lebensmittel bereitstellt. Birgit Weiß-Mumesohn, die auf acht Jahre Berufspraxis als Ernährungswissenschaftlerin zurückgreifen kann, weiß, wie wichtig solche Partner sind. Volkshochschule und Bildungswerk veröffentlichen die Angebote des UGB-Zentrums in ihren Medien und bekommen dafür 10 Prozent der Teilnehmergebühren als Provision. “Leider zeigen bisher nur wenige Ärzte Interesse an der Zusammenarbeit”, bedauert die Oecotrophologin. Aber ein langer Atem wird auch hier bestimmt noch mehr Erfolg bringen. “Wir rechnen mit einer Anlaufphase von mindestens einem Jahr”, kalkuliert die junge Unternehmerin.

Rund 60.000 Mark investierte Birgit Weiß-Mumesohn, um aus der Kunstgalerie ihrer Mutter ein Gesundheitszentrum zu machen. Die Ausstellung von Kunstwerken bleibt erhalten und ergänzt als Nahrung für die Seele den “Bauch-Bereich”. Die schöne Küche ist aus massivem Buchen- und Ahornholz mit zwei Kocheinheiten für neun Teilnehmer. Zusammen mit einem

gemütlichen Tisch für 14 Personen paßt sie perfekt in die beiden ineinander übergehenden Räume. Auch eine ungestörte Gesprächsecke für individuelle Beratungen sowie ein Arbeitsplatz für die Kursleiterinnen sind gut integriert. Das große Schaufenster wird genutzt, um neben Kunstwerken Informationen zu gesunder Lebensweise zu präsentieren und auf die eigenen Veranstaltungen hinzuweisen.

Mit monatlichen Kosten von rund 1500 Mark sind die festen Ausgaben noch überschaubar, dennoch muß dieser Betrag erst einmal erwirtschaftet werden. "Die Anmeldungen für unsere Vorträge und Kurse sind bisher sehr gut. Vieles war gleich von Anfang an ausgebucht, und die Rückmeldungen sind durchweg positiv", ziehen die drei Frauen erste Bilanz. Dafür arbeitet Birgit Weiß-Mumesohn auch ohne Wochenende durch, plant die Veranstaltungen, entwickelt Konzepte, gibt Kurse, hält Vorträge, kauft ein und managt die Öffentlichkeitsarbeit und das Marketing. "Jeder, der einen solchen Schritt wagt, sollte wissen, daß die Werbung besonders wichtig ist. Wir müssen rausgehen und unsere Kunden aktiv suchen, zum Beispiel in Kontakt mit Kirchen, Sanitätshäusern oder Krankenkassen." Ihr macht die Öffentlichkeitsarbeit sichtlich Spaß, und die Ideen sprudeln nur so. Noch in diesem Winter werden die Schwabacher zu einem Wellness-Tag ins Zentrum eingeladen, dürfen beim Menü genüßlich schlemmen oder den Sonntags-Brunch so richtig genießen. "Natürlich gibt es auch Skepsis, aber die wollen wir über das sinnliche Erleben abbauen", lautet ihre Strategie. Die wird greifen, denn wer bereits im Zentrum war, wird seine Erfahrungen begeistert weitergeben.

Vom Abnehmkurs bis zum Entspannungstraining

Die Mund-zu-Mund-Propaganda hat sich schon bewährt. Kein einziger Platz war bei der Eröffnung mehr frei, und beim Tag der offenen Tür gab es ein ständiges Kommen und Gehen. Schon bei diesen Veranstaltungen konnten die ersten Anmeldungen verbucht werden. Bei der Vielfalt des Programms wundert das nicht. Eine offene Vortragsreihe zu Gesundheit und

Ernährung behandelt Frischkost genauso wie Fett und Ballaststoffe, Zucker ebenso wie tierisches Eiweiß oder die Cholesterinproblematik. Das UGB-Abnehm-Programm mit dem Ernährungs- und dem Frischkosttraining kommt all denen entgegen, die dauerhaft ihr Wohlfühlgewicht erreichen wollen – nach wie vor ein besonders nachgefragter Bereich. Viele Interessenten finden sich auch für Kurse zu Schwangerschaft und Stillzeit, Ernährung im ersten Lebensjahr oder Vollwertkost für Kids, süße Leckereien für den Weihnachtsteller oder das festliche Vollwert-Bufferet. Auch Männer werden gezielt angesprochen: Es gibt einen Extra-Kurs nur für das sogenannte starke Geschlecht – genauso wie für Kinder ab 10 Jahren, die Plätzchen backen wollen. Mit Fußreflexzonen-Massage und einem Konzentrations-, Gedächtnis- und Entspannungstraining für Schülerinnen und Schüler der zweiten bis vierten Klasse wird eine ganzheitliche Gesundheitsförderung umgesetzt. Fasten mit all seinen Aspekten, verschiedene Ernährungsrichtungen, Lebensmittel auf dem Umwelt-Prüfstand und eine Öko-Weinprobe runden die Aktivitäten des Zentrums ab.



Mitten in der Schwabacher City liegt das neue UGB-Zentrum.

Einzelberatungen, Vital-Training und Gesundheits-sport ergänzen das Angebot an Kursen und Vorträgen. Die Preise sind moderat: Für die Einzelberatung werden 120 Mark plus Mehrwertsteuer berechnet, Vorträge kosten 15 Mark und Kochkurse im Schnitt 35 Mark pro Abend. "Wir müssen sehen, ob wir damit wirtschaftlich arbeiten können," wartet Birgit Weiß-Mumesohn die Entwicklung ab. Die frischgebackene Zentrums-Leiterin ist zunächst einmal froh, mit ihren beiden Partnerinnen, die sie über den UGB gefunden hat, einen kompetenten und unabhängigen Beratungsbetrieb auf die Beine gestellt zu haben. Ihr 30seitiges Programm spricht für sich – und für die Idee, sich gemeinsam für mehr Lebensqualität vieler Menschen zu engagieren.

Renée Herrnkind

Weitere Informationen:
Zentrum für Unabhängige Gesundheitsförderung
 Nördliche Ringstr. 4, D-91126 Schwabach
 Tel.: 0 91 22/93 23 60, Fax: 0 91 22/93 23 59