



Foto: DAK/Hansuschke+Schneider

UGB-Abnehmprogramm

# Genuss ohne Reue

Lucia Pferdekamp

Wer abnehmen möchte oder seine Ernährung umstellen will oder muss, steht oft ratlos vor dem schier unübersehbaren Markt der Diätkonzepte. UGB-Gesundheits-Trainerin Lucia Pferdekamp begleitet ihre Kursteilnehmer seit vielen Jahren erfolgreich mit dem UGB-Abnehmprogramm.

**R**atsuchende wollen ehrliche Angebote, die bei der Bewältigung ihrer gewichtigen Probleme und gesundheitlichen Störungen helfen. Aus meiner Sicht ist das UGB-Abnehmprogramm dazu ideal geeignet. Es bietet einen multifaktoriellen Ansatz mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und dem Training persönlicher Fähigkeiten.

Das Programm besteht aus den Bausteinen *Ernährungs- und Frischkostprogramm*. Es ist als prä-

ventive Maßnahme sowohl für normalgewichtige als auch für übergewichtige Personen geeignet. In der Umsetzung verfolge ich das Prinzip der kleinen Schritte. Den ersten Baustein des Kursprogramms führe ich mit dem *Ernährungstraining* (10 Kurstermine) und einem *Vollwert-Kochkurs* (3 Kurstermine) durch. Den zweiten Baustein teile ich in die *Frischkost-Kochpraxis* (3 Kurstermine) und einen Kurs *Neuer Lebensstil – wir können nur tun, was wir können* mit dem Training

persönlicher Fähigkeiten (8-10 Kurstermine) auf. Beide Bausteine werden in der Regel mit Bewegungsangeboten kombiniert.

Bei einem ersten Informationstermin lernen Interessierte den Unterschied zwischen Reduktionsdiäten und dem UGB-Abnehmprogramm kennen. Sie erfahren, wie sie ungünstige Ernährungs- und Lebensweisen schrittweise verbessern können. Reduktionsdiäten zielen lediglich auf eine Gewichtsabnahme. Mit dem UGB-Programm können die Teilnehmer dagegen ungünstige Verhaltensmuster ursächlich korrigieren. Ihr Kurserfolg ist abhängig von der Art und Weise, wie sie Veränderungen in ihrem Ernährungs- und Lebensstil vornehmen. Diese Sichtweise, einen Kurserfolg nicht nur in abgenommenen Kilos zu messen, erleben die Abnehmwilligen häufig als befreiend (siehe auch S. 16). Sie können ohne Druck ihre eigenen Möglichkeiten zur Verhaltensänderung aufspüren und den nächsten machbaren Schritt planen und umsetzen. Meine Rolle als Kursleiterin sehe ich darin, die Teilnehmer in ihrem Vorhaben mit Hilfe des UGB-Programms zu unterstützen. 90-100 Prozent der Anwesenden melden sich unter diesen Voraussetzungen nach dem Infoabend gerne zu den Kursen an.

## Das Programm im Kursalltag

Die Teilnehmer lernen den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit kennen und sollen sich klar werden, welche Möglichkeiten sie selbst zur Verbesserung ihrer Lebensqualität haben. Dazu erarbeiten sie beim ersten Kurstermin, welche gesundheitlichen Vorteile sie durch eine Ernährungsumstellung erreichen wollen und welche Ziele sie anstreben. Um ihrem Vorhaben eine stärkere Verbindlichkeit zu verleihen, schließen sie einen "Vertrag mit sich selbst" ab.

Durch das Reflektieren ihrer eigenen Ess- und Trinkgewohnheiten sollen die Teilnehmer ihren individuell günstigen Essrhythmus finden. Die meisten meiner Kursteilnehmer bringen reichlich Diäterfahrungen mit und haben mehr oder weniger nach einer Kalorientabelle gelebt – und das mit ständig schlechtem Gewissen. Sie haben oft das Gefühl für ihre individuell richtige Nahrungsmenge in einer ernährungsphysiologisch sinnvollen Zusammensetzung verloren. Deshalb protokollieren die Teilnehmer zunächst eine Woche alles, was sie essen und trinken. Zusätzlich halten sie fest, wie, wann und wo sie ihre Mahlzeiten einnehmen. In der folgenden Unterrichtseinheit stelle ich zur Orientierung eine ausgewogene Tagesmenge von etwa 1800 Kilokalorien vor. Diese Nahrungsmenge muss nicht gegessen werden, sie ist erlaubt! Manche müssen erst wieder lernen, sich mit Erlaubnis satt zu essen und erleben dies als Befreiung von selbst auferlegten Diätzwängen. Erst wenn Essen nicht mehr als *Sünde* erlebt wird, können Freude und Genuss am Essen wieder entstehen.

Im nächsten Schritt lernen die Teilnehmer alles Wichtige über gesundes, vollwertiges Essen und Trinken und richten ihren Blick von der Quantität auf die Qualität. In dieser Kursphase stelle ich die fünf Lebensmittelgruppen vor: Gemüse/Obst, Öle und Fette, Getreide- und Getreideprodukte, tierische Lebensmittel sowie Süßungsmittel und Getränke. Die Teilnehmer erfahren, welche Lebensmittel empfehlenswert sind und warum. Mit Hilfe von Protokollbögen halten sie fest, welche Lebensmittel sie verzehren, und können gleichzeitig ablesen, wie die gegessenen Lebensmittel qualitativ zu bewerten sind. Hierbei betone ich immer wieder, dass durch richtige Lebensmittelauswahl ohne Diätzwang das Essverhalten normalisiert werden kann. Ziel ist, die biologischen Hunger-Sättigungsmechanismen

nicht länger durch kontrolliertes Essverhalten zu irritieren. Parallel zur Theorie biete ich Kostproben an. So lernen die Teilnehmer weniger bekannte Lebensmittel kennen. Das erleichtert die Umsetzung der Lebensmittelempfehlungen und motiviert die Teilnehmer, den Kochkurs zu besuchen.

## Erfahrungen mit Kochpraxis sammeln

In der Kochpraxis können sich die Teilnehmer küchenpraktische Fertigkeiten für eine abwechslungsreiche Vollwertkost aneignen. Sie bereiten jeweils 4- bis 6-Gänge-Menüs zu, die natürlich auch gemeinsam verkostet werden. Die Rezepte wähle ich der Jahreszeit entspre-



Nicht mehr jeden Bissen abzuwiegen, müssen viele erst wieder lernen.

chend und möglichst aus der Region aus. Die Gerichte sind überwiegend einfach und schnell herzustellen, familiengerecht und alltags-tauglich.

Oft müssen die Teilnehmer erst wieder entdecken, dass körperliche Bewegung Spaß macht. Wir besprechen, was Bewegung über die reine Fettverbrennung hinaus im Organismus bewirkt und zeigen an einfachen Bewegungsübungen, wie die Teilnehmer mehr Spaß an Bewe-

gung gewinnen und ihren Alltag bewegter gestalten können. Die Teilnehmer werden aber auch dazu angeregt, die von mir organisierten, parallel zum Ernährungskurs auf die Gruppe abgestimmten Bewegungsangebote wahrzunehmen, wie Nordic-Walking oder Ganzkörper-Training im Fitnessstudio.

### Die Gruppe unterstützt

Wer möglicherweise jahrzehntelang alleine den Kampf gegen die ungeliebten Pfunde geführt hat, erlebt in der Gruppe zunächst einmal eine Atmosphäre gegenseitiger Akzeptanz, die jedem gut tut. Der Erfahrungsaustausch darüber, wie andere ungünstige Ess- und Trinkgewohnheiten überwinden, aus eigener Kraft ihr Wohlbefinden schon deutlich verbessern konnten oder sogar schon spürbar abgenommen haben, obwohl dies im Ernährungsprogramm gar nicht vorgesehen ist, gibt Kraft, den nächsten machbaren

Schritt für sich zu suchen und auch zu tun.



Die staatlich geprüfte Hauswirtschafterin Lucia Pferdekamp, Jg. 1949, studierte Haushalts- und Sozialwissenschaften für das Lehramt. Sie ist UGB-Gesundheits-Trainerin für die Bereiche Ernährung sowie Neue Lebensstile und UGB-Fastenleiterin. Seit 1983 ist sie in der Erwachsenen- und Gesundheitsbildung tätig, seit 1999 als UGB-Partnerin.

Nach dem Ernährungsprogramm essen die Teilnehmer in der Regel deutlich mehr Gemüse und Obst, gehen sparsamer mit Fett um und kaufen hochwertigere Fette und Öle, sie verwenden häufig mehr Vollkornprodukte und essen weniger Fleisch. Der Organismus ist nun auf eine schrittweise Gewichtsreduktion vorbereitet. Oft nehmen die Teilnehmer aufgrund der Ernährungsumstellung und Normalisierung

des Essverhaltens bereits erfolgreich zwischen zwei und sechs Kilogramm ab, je nach individueller Disposition und Problemlage. Die Teilnehmer bauen oft mehr Bewegung in ihrem Alltag ein. Mit dem aufbauenden Frischkostprogramm sollen nun die Erfolge aus

## Das UGB-Abnehmprogramm

Zur Durchführung des Programms wird eine umfangreiche Qualifizierung vorausgesetzt. Die Kursleiter absolvieren zwei Fortbildungsbereiche:

- 1. UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Ernährung oder FachberaterIn Vollwert-Ernährung UGB mit Prüfung in Küchenpraxis (Personen mit fundierem Ernährungswissen und mehrjähriger Kursleitererfahrung in Vollwert-Ernährung können durch das Aufbau-seminar Ernährung/Praxis und ein Prüfungsseminar die Voraussetzungen erfüllen)
- 2. UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Lebensstile

Im Anschluss daran ist der Erwerb des UGB-Abnehmprogramms mit umfangreichen Kursunterlagen möglich. Informationen zu den Fortbildungen finden Sie im UGB-Programmheft 2006 oder unter [www.ugb/seminare](http://www.ugb/seminare)

dem Ernährungsprogramm stabilisiert und eine schrittweise Gewichtsreduktion erreicht werden.

### Das Frischkostprogramm beginnt

Die Teilnehmer lernen hier die Vielfalt der Frischkost-Küche kennen. Mit Hilfe des reichhaltigen Rezeptangebotes, das das Programm bietet und ich noch durch meine eigenen Rezepte ergänze, lassen sich die Frischkosttage besonders abwechslungsreich gestalten. Der Kochkurs kann zudem helfen, dass Teilnehmer den Genuss am Essen neu entdecken. An den Frischkosttagen nehmen die Teilnehmer, je nach individueller Verträglichkeit, in besonderem Maße frische Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte zu sich. Diese Tage dienen als Entlastungstage und können die gewünschte Gewichtsreduktion weiter forcieren.

Einen neuen Lebensstil aufbauen und ihre persönlichen Fähigkeiten trainieren können die Teilnehmer mit dem Kurs *Neuer Lebensstil – Wir können nur tun was wir können*. Darin trainieren wir insbesondere die Verhaltensweisen, die hilfreich sind, um die gewünschten Verhaltensmodifikationen langfristig zu stabilisieren. Im Mittelpunkt stehen folgende Themen: Was beeinflusst mich in meinem Verhalten, z. B. mein Essverhalten, und wie kann ich es verändern? Wie gehe ich sinnvoll mit Einladungen

und verführerischen Esssituationen um? Wie kann ich meinen Alltag stressfreier und mit einem günstigen Zeitmanagement gestalten? Wie kann ich Nein sagen, wenn ich dies möchte? Wie kann ich meine eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen und umsetzen? Die Teilnehmer gewinnen durch das Verhaltenstraining neues Selbstbewusstsein und können ihr Leben zielgerichtet und erfolgreicher gestalten. Es macht allen Beteiligten viel Spaß und sorgt für ein besonderes Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe.

Das UGB-Abnehmprogramm ist ein flexibles Kurskonzept. Es gibt mir als Kursleiterin viele Möglichkeiten, mich auf unterschiedliche Zielgruppen (z. B. sozial Schwächere) und Ausgangssituationen (z. B. Räume mit oder ohne Küche) einzustellen, ohne die Ziele des Programms aus den Augen zu verlieren. Die Rückmeldungen von meinen Teilnehmern sind durchweg positiv. Etwa die Hälfte meiner neuen Kursteilnehmer kommt auf Empfehlung von *Ehemaligen* zum UGB-Abnehmprogramm. Dies zeigt die Zufriedenheit der Teilnehmer, macht aber auch deutlich wie wichtig dieses Konzept als Alternative auf dem Diätenmarkt ist.

UGB-Gesundheits-Trainerin  
Lucia Pferdekamp  
Nurmistr. 22  
D-48301 Nottuln