

UGB-Kurskonzepte jetzt erhältlich

Vor sechs Jahren entwickelte der UGB die Neufassung des Ernährungsprogramms „Besser essen“ und des Abnehmprogramms „Prima GleichGewicht“. Die Kurskonzepte wurden aktualisiert und sind nun sowohl für UGB-Absolventen verfügbar als auch für alle anderen qualifizierten Kursleiter. Sie werden an einem Wochenende in die Programme eingearbeitet und erhalten dabei die kompletten Konzepte und Teilnehmerunterlagen auf CD. UGB-Dozentin Elke Männle (Foto rechts) entwickelte die Konzepte weiter und macht die Mittlerkräfte mit den Programmen vertraut.

Elke, Du wendest die UGB-Programme seit fünf Jahren selbst in Deinen Kursen an. Welchen Nutzen haben sie für Dich als Kursleiterin?

Als Kursleiterin erfasse ich auf einen Blick den Ablauf und alles Notwendige für jede Kurseinheit. Die wissenschaftlich fundierten Inhalte und überprüften Kurseinheiten geben Sicherheit bei der Durchführung. Zudem erleichtern und verkürzen die erprobten Rezepte und ausgearbeiteten Teilnehmerunterlagen die Vorbereitung. Für mich ist zudem das Gefühl wichtig, etwas Sinnvolles zu tun: Ich sehe die Fortschritte bei den Teilnehmern. Die Durchführung spornt mich selbst an, mich essens- und lebensstilmäßig gut zu versorgen.

In beiden Programmen liegt der Schwerpunkt auf der Küchenpraxis. Wie kommen die vielleicht ungewohnten Vollwertgerichte bei den Teilnehmern an?

Die positive Verblüffung überwiegt deutlich. Die Auswahl der Rezepte ist auf Vollwert-Einsteiger abgestimmt und die Gerichte sind gut bekömmlich. Es schmeckt den Leuten richtig gut. Die Rezepte sind nicht aufwendig, nicht exotisch und brauchen eher wenige Zutaten, die es überall zu kaufen gibt. Die Bereitschaft, öfter frisch zu kochen und sich Qualität zu gönnen, wächst deutlich.

Welche Teilnehmer werden mit dem Ernährungsprogramm „Besser essen“ angesprochen?

Die Programme richten sich an Menschen, die ihre Essgewohnheiten dauerhaft verbessern wollen. Sie



wollen ihr Gewicht reduzieren, sich gesünder ernähren oder Beschwerden loswerden. Besser essen ist ein Präventionsprogramm. Ziele sind, den Genuss am Essen neu zu entdecken und selbst zu spüren, was einem gut tut. Es werden Fertigkeiten in der Zubereitung mit frischen Zutaten ausgebaut. Die Teilnehmer erleben Kochen wieder als Bereicherung statt als Last. Sie verlassen den Kurs mit der Zuversicht, dass ihre Ernährungsumstellung dauerhaft gelingen wird.

Das Abnehmprogramm läuft über 3 1/2 Wochen. Lassen sich in so kurzer Zeit schon Erfolge erzielen?

Die Teilnehmer erleben wiederholt reine Rohkost-Phasen mit beliebten Gerichten. Sie üben, Mahlzeiten in Ruhe zu beginnen, ausreichend zu kauen und sich satt zu essen. Die Rückmeldungen dazu sind überaus positiv. Nach kurzer Umstellungszeit empfinden die meisten schnell ein Gefühl der Leichtigkeit und Vitalität. Die Klienten fühlen sich wohl, es wird keine Entbehrung empfunden, die Motivation steigt. Die Abnehmerfolge in dem Zeitraum liegen zwischen ein bis vier Kilo. Und die Teilnehmer kommen gerne wieder. Sie besuchen meine Kurse zur Auffrischung oder möchten weiter ihr Gewicht reduzieren.

Welche Voraussetzungen müssen Kursleiter mitbringen, um mit den Programmen arbeiten zu können?

Neben Fachkenntnissen in der Ernährung sollten sie fit in der vollwertigen Küchenpraxis sein, von den genutzten Rezepten begeistert sein und – was das Abnehmprogramm betrifft – Selbsterfahrung mit Rohkostphasen haben. Feingefühl im Umgang mit den Klienten trägt zum Erfolg bei. Letztlich ist es wichtig, selbst das zu leben, was man lehrt, denn die Leute schauen sich die Kursleitung sehr genau an.

Warum ist eine Einarbeitung in die Programme notwendig?

Im Einarbeitungsseminar mache ich die Kursleiter mit den Anschauungsmaterialien, Motivationstexten und -bildern vertraut und zeige deren Einsatzmöglichkeiten auf. Das Einüben und Erleben der Kursabläufe sowie das Zubereiten einer Vielzahl der Gerichte geben ihnen Sicherheit bei der Durchführung des Programms. Zudem unterstützen der Erfahrungsaustausch untereinander und das Zusammentragen weiterer Ideen eine erfolgreiche Umsetzung. Das wäre beim bloßen Erwerb der Kurskonzepte sicher nicht so möglich. Es dient also letztlich der Qualitätssicherung.

Warum gibt es für unterschiedlich qualifizierte Mittlerkräfte jeweils eigene Termine für die Einarbeitung?

Zum ersten Termin Ende Mai haben wir Ernährungsfachkräfte wie Diätassistentinnen und Ernährungswissenschaftler eingeladen. Die Einarbeitung im Juni richtet sich an UGB-Gesundheitstrainer und Quereinsteiger mit Erfahrung in der Vollwertküche. Dadurch können wir zielgruppengerecht auf die individuellen Belange der Kursleiter eingehen.

Viele Kursleiter arbeiten schon länger mit den UGB-Programmen. Lohnt sich für sie, die überarbeiteten Versionen zu erwerben und an der Einarbeitung teilzunehmen?

Wer bereits mit den Programmen arbeitet, kann die Einarbeitung gerne noch einmal zur Auffrischung und für Fragen nutzen. Sie ist aber nicht verpflichtend. Für Absolventen der UGB-Akademie, die die Konzepte vor der letzten Überarbeitung 2013 erworben haben, lohnt sich auch die Aktualisierung für 19,50 € pro Konzept zu bestellen.

Vielen Dank für das Interview.

Einarbeitung in die Konzepte

Für UGB-Gesundheitstrainer und Quereinsteiger
BE-75 16.-18.06.2017

Für Ernährungsfachkräfte EP-71 22.-24.05.2017

Seminargebühr: 435 €; UGB-Mitglieder 395 €, Netzwerkpartner 195 €; inkl. beider Konzepte (CD mit Vortragsfolien, Checklisten, Rezepten und Kopiervorlagen für Kursteilnehmer)
Info + Anmeldung: UGB-Akademie, Sandusweg 3
D-35435 Wettenberg, Tel. 0641-808960

Mehr Details über die beiden Konzepte und die Einarbeitung erfahren Sie online: www.ugb.de/kurskonzepte