



## Manuela Flamm-ter Meer **Erfolg mit Erfahrung**

Nach der Familienphase begann Dr. Manuela Flamm-ter Meer in den frühen 90er Jahren mit viel Elan ihre selbstständige Tätigkeit als UGB-Gesundheits-Trainerin für Ernährung. Die UGB-Ausbildungen in den Bereichen Lebensstile (heute: Persönlichkeitsförderung) und Fasten ergänzten und erweiterten ihr Betätigungsfeld. Mit den Qualifikationen an der UGB-Akademie fühlte sie sich gut gerüstet für den Neustart.

Mein Ziel als Gesundheitsförderer sehe ich darin, andere dafür zu begeistern, bewusst gesund oder gesünder zu leben. TeilnehmerInnen lernen bei mir durch Kurse, Workshops oder persönliche Beratung, wie sie ihr Wohlbefinden kompetent und eigenverantwortlich beeinflussen können. Dabei praktiziere und lebe ich, was ich vermittele – als Beispiel, nicht als Dogma, denn es gibt auch andere



Foto: UGB

Wege. Ein liebevoller Umgang mit den TeilnehmerInnen ist selbstverständlich. Menschen sind verschieden und haben individuelle Bedürfnisse. Dies ist eine lebendige Bereicherung in den Kursen und ermöglicht wechselseitiges Lernen. Meine TeilnehmerInnen motiviere ich, möglichst häufig selbst aktiv zu werden. Ihre Eigeninitiative und Kreativität sind daher gewünscht.

Meine Seminare, Workshops, Gesundheitstage und Vorträge halte ich in Familienbildungsstätten, Mütterzentren, Volkshochschulen, Schulen oder Betrieben, biete aber auch individuelles Gesundheits-Coaching an. Kochkurse wie „Jahreszeitenküche – mit allen Sinnen genießen“ oder „Bioküche im Wandel der Jahreszeiten“ sind äußerst beliebt, leider aber sehr arbeits- und zeitintensiv. In Zusammenarbeit mit Lehrern und Eltern gestalte ich an Schulen Gesundheitstage, Erlebnisfrühstücke sowie innerhalb des Projektes „Klasse 2000“ Gesundheitstraining in der Grundschule. Von Unternehmen werden themenori-

enterte Tagesseminare im Bereich Ernährung für Auszubildende und Mitarbeiter nachgefragt. Und für die Weiterbildung von VHS-Dozenten führe ich regelmäßig Tagesseminare zu grundlegenden ernährungswissenschaftlichen Fragestellungen durch.

### Gute Planung sorgt für volle Kurse

Nach meiner Erfahrung sind folgende Punkte wichtig, damit Veranstaltungen wie Kochkurse zustande kommen, erfolgreich sind und die Teilnehmer ein anderes Mal – auch mit Freunden – gerne wiederkommen: Ansprechende Kurstitel wählen, die Teilnehmer sinnlich, assoziativ oder situativ ansprechen, zum Beispiel „Himmlische Plätzchen für irdische Genießer“; „Das zartgrüne Frühlingsbuffet“; „Mit Kindern die Welt des Essens entdecken“. Bewährt hat sich neben der Mund-zu-Mund-Propaganda die Werbung über Programme von Familienbildungsstätten, Volkshochschulen, Mütter- sowie Nachbarschaftszentrum, an kleinen Orten über die freie Lokalzeitung. Eher gebucht werden kurze Kurse, die an nicht mehr als drei Tagen/Abenden stattfinden.

Wichtig ist die gute Vorbereitung der Küche und der Arbeitsgeräte, eine übersichtliche, appetitliche Präsentation der Lebensmittel, frische Biolebensmittel mit sehr gutem Geschmack und Aussehen. Ich verwende nur selbst erprobte Rezepte, die genau beschrieben sind, lecker schmecken und einfach (und schnell) gelingen. Wichtig ist auch ein gutes Zeitmanagement, bei dem viel Zeit zum Essen und Genießen eingeplant wird. Ein schönes Ambiente zum Wohlfühlen mit Tischschmuck,

Frische Biolebensmittel und eine nette Atmosphäre sind wichtige Zutaten eines gelungenen Kurses.

Kerzen, Musik, Getränk, und eventuell Kostproben tragen ebenfalls viel zum Gelingen bei. Gut kommt zudem an, die Teilnehmer zu loben, und im Anschluss immer abzufragen, was gefallen und was gestört hat. Gerne nehme ich zukünftige Kurswünsche zur Kenntnis.

Der UGB unterstützt meine Arbeit durch das Netzwerk für Gesundheitsförderung. Dadurch kann ich auf den Internetseiten des UGB mein Angebot präsentieren. Die interessanten Tagungen, Symposien und Seminare des UGB, die den Zeitgeist und aktuelle Entwicklungen im Ernährungs- und Gesundheitsvorsorgebereich widerspiegeln, nutze ich regelmäßig zur Weiterbildung. Dass der UGB das Prinzip der unabhängigen Gesundheitsförderung ernst nimmt und damit Vertrauen schafft, ist mir wichtig. Authentisch wird dieses Wissen durch meine eigene Lebenserfahrung. Seit mehr als drei Jahrzehnten bewähren sich vegetarische Vollwerternährung, Bewegung und Entspannung als ganzheitliche Gesundheitsprävention in meinem Familienalltag.



Anschrift der Verfasserin:  
Dr. rer. nat. Manuela  
Flamm-ter Meer  
Fuchshohl 80  
D-60431 Frankfurt

