

UGB-Gesundheits-Trainer

Solide Basis für gute Kurse

Die UGB-Akademie bietet zahlreiche qualifizierende Ausbildungen und berufsspezifische Fortbildungen. Hier erzählen vier UGB-Gesundheits-Trainerinnen, was den Erfolg ihrer Ernährungskurse ausmacht. Neben viel Engagement und eigenen Schwerpunkten, sind sich die Vier einig, sorgte ihre Ausbildung beim UGB für ein solides Fundament.



Foto: B. Bäunker

Barbara Bäunker Kochen mit Männern

Barbara Bäunker, Jahrgang 1968, war erst als Bauzeichnerin und Bauingenieurin tätig, ehe sie andere Prioritäten setzte. Während sie in einem Naturkostladen arbeitete, ließ sie sich zur UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung ausbilden, später schloss sie den Bereich

Lebensstile (heute: Persönlichkeitsförderung) an. Mit der fundierten Ausbildung beim UGB folgten Kochkurse, Vorträge, Unterricht in einer Arbeitsloseninitiative und anderes mehr. Männer für gesunde Ernährung zu gewinnen, macht ihr ganz besonderes Vergnügen.



Es ist Mittwochabend, 17 Uhr, und auf meinem Programm steht ein Kochkurs für Männer. Entstanden ist er aus einer Veranstaltung der Volkshochschule, da die Teilnehmer gerne über meine üblichen zwei Abende weiter kochen wollten. Mein Auto ist beladen mit fünf Kisten, gefüllt mit köstlichen Zutaten, um für 13 Personen ein mehrgängiges Menü zu kochen. Mit dabei ein Dampfgarer, den ein Küchengeräte-Hersteller aus dem Nachbarort zur dauerhaften Leihgabe zur Verfügung gestellt hat. „Damit die Leute auch sehen, was sie damit alles machen können“, sagte mir der Vertreter

seinerzeit ganz lapidar. Es lohnt sich immer, solche regionalen Kontakte auszuloten, ob irgendeine Kooperation möglich ist. So fahre ich nun in die zehn Kilometer entfernte Gesamtschule, wo mich der Hausmeister schon erwartet, um die Schulküche zu öffnen. Mir bleiben 60 Minuten, um verschiedene Öle, Essige, Mehle und Gewürze auszupacken, das Obst und Gemüse ansprechend zu platzieren, die Molkereiprodukte und heute auch Fleisch in den Kühlschrank zu räumen. Auch der Esstisch will mit ein paar Blumen und Servietten ansprechend dekoriert werden. Das schafft mit passender Musik eine angenehme Atmosphäre, die für einen gelungenen Kurs sehr wichtig ist. Nun ist es 18:35, zwölf Männer betreten den Raum. Unterschiedliche Erwartungen spiegeln sich in den Gesichtern wider. Welche Rezepte stehen heute zur Auswahl? Welches Gericht werde ich mit wem zusammen kochen? Wird es wohl schmecken?

Praktische Erfahrung zahlt sich aus

Nach einer kurzen Vorstellung der Menüfolge finden sich schnell Gruppen von zwei bis vier Personen, die zielstrebig eine Kochkoje aufsuchen. Zutaten werden zusammengesucht. „Was ist Maismehl?“, „Welchen Vorteil hat kalt gepresstes Öl?“, „Welches Fett nehme ich zum Braten?“ und noch weitere Fragen mehr wollen beantwortet werden. Ich zeige, wie eine Zwiebel gewürfelt und eine Orange filetiert wird. Alles wird aufmerksam beobachtet. Es sind diese Momente, in denen ich mit Dankbarkeit an die umfassende Ausbildung beim UGB zurückdenke. Dass Konzept, Theorie und Praxis eng miteinander zu verbinden, halte ich für ideal; denn besonders die praktischen Erfahrungen sind es, die auch mein



theoretisches Wissen stets bereichern. Auch dann, wenn einmal etwas schief geht, hilft mir ein kurzes Nachdenken: Wie war das damals im UGB-Seminar? Etwas ruhiger wird es wieder beim gemeinsamen Essen, eventuell mit einem Gläschen Wein und sanfter Hintergrundmusik. Dann werden Witze erzählt und Urlaubsanekdoten zum Besten gegeben. Ein gelungener Abend klingt aus.

Vor sechs Jahren habe ich den ersten Männerkochkurs ins Leben gerufen. Ich wollte wissen, was dran ist an der Behauptung: „Mir schmeckt es sehr gut, aber ich glaube, mein Mann würde das nicht essen! Er möchte ein ordentliches Stück Fleisch auf dem Teller.“ Eine Aussage, die ich mehr als einmal hörte und die mein Interesse weckte. Nun lag es an mir. Ich suchte mir eine Interessengruppe – hier die BUND-Ortsgruppe – bei der ich viele Männer erreichen konnte. Das schon vorhandene Interesse am Umweltschutz konnte ich gut mit dem Angebot von ökologischen Lebensmitteln verbinden. So achte ich beim Einkauf von Fleisch und Fisch auf Ware aus ökologischer Aufzucht. Selbst die Nachspeise findet bei den weniger auf süß ausgerichteten Männern immer mehr Anklang. Dass diese mit Honig, Vollrohrzucker oder pürierten Trockenfrüchten gesüßt sind, stört dabei niemanden.

Männer lassen sich überzeugen

Mit den Erfahrungen aus den Männerkursen hatte ich dann auch keine Scheu, auf eine Anfrage von einer Arbeitsloseninitiative hin, gesunde Ernährung in Theorie und

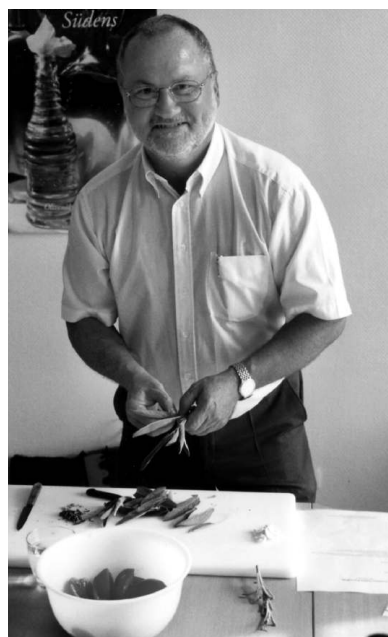


Foto: UGB-Archiv

Männer lassen sich durch leckere Kochideen schnell motivieren.

Praxis zu unterrichten. Die einzige Schwierigkeit war das Auskommen mit einem geringen Budget. Dies gelang jedoch mit der saisonal und regional ausgerichteten Vollwert-Ernährung und wurde von den 14 männlichen Teilnehmern dankend angenommen.

Auch wenn ich Kochkurse mit länder- oder jahreszeitenbezogenen Schwerpunkten durchführe und ganz unterschiedliche Zielgruppen anspreche, die Männerkochkurse gehören noch immer zu meinen Lieblingsveranstaltungen. Männliche Teilnehmer sind unkomplizierter, da sie offener und unbedarfter sind. Sie vertrauen den Rezepten und freuen sich, wenn das Selbstgemachte am Ende auf dem Tisch steht. Und das schmeckt einfach.

Anschrift der Verfasserin:
Barbara Bänker
Bruchstraße 169
D-32289 Rodinghausen

Modesta Bersin

Gesundheit im Betrieb

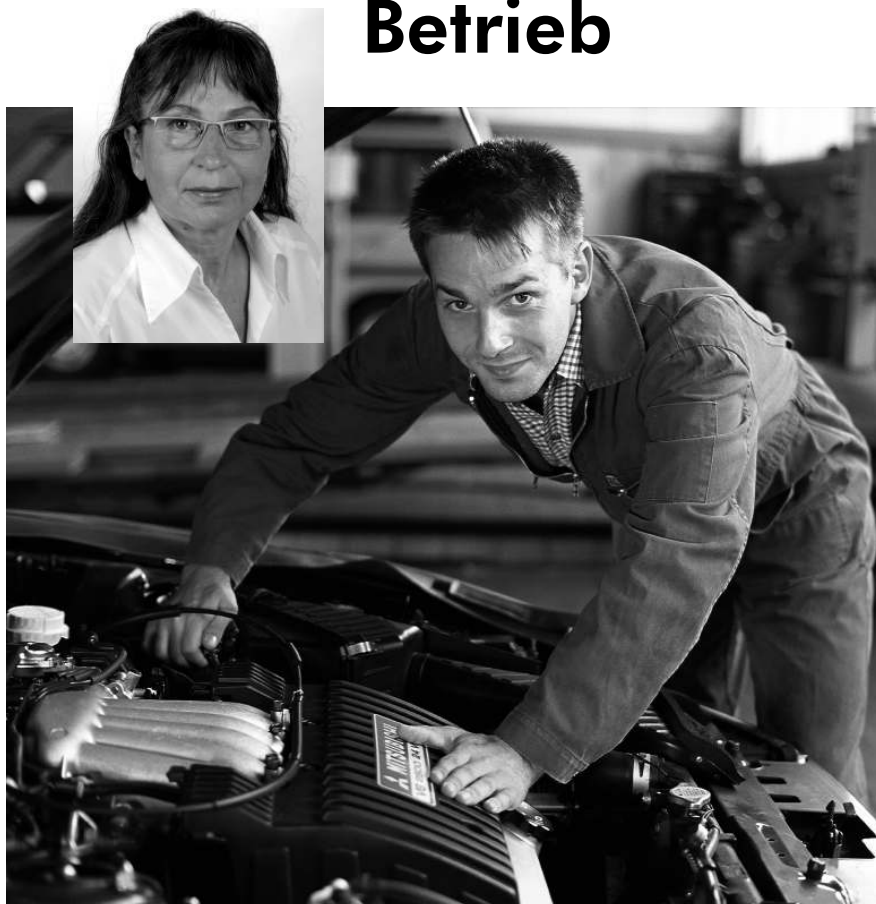


Foto: project-photos

In ihrer Jugend hat Modesta Bersin, Jg. 1955, eine Ausbildung zur Groß- und Außenhandelskauffrau absolviert. Bereits als Kind der Natur sehr verbunden, wurde ihr das Thema Ernährung und Gesundheit in den letzten zehn Jahren immer wichtiger. Aus diesem Grund hat sie sich zur UGB-Gesundheits-Trainerin Bereiche Ernährung und Lebensstile (heute: Persönlichkeitsförderung) weitergebildet. Es folgten die Ausbildungen zur UGB-Fastenleiterin und zur DDG-Diabetesassistentin. Heute ist sie vor allem in der betrieblichen Gesundheitsförderung aktiv.

Zusammen mit Krankenkassen hatte ich vor einigen Jahren begonnen, an Gesundheitstagen und -wochen in Betrieben teilzunehmen. Bei diesen Aktionen hat die Krankenkasse sich vorgestellt, der Gesundheitsdienst, das heißt Betriebsärzte mit Team, oder eine Apotheke ermittelten Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Blutzucker, Fettanteil und BMI;

ich war für die Ernährungsfragen zuständig und konnte in diesem Zusammenhang auf meine Aktivitäten wie Kurse und Beratungen hinweisen. Durch Kontakte zu Krankenkassen und Gesundheitsdienst arbeite ich mittlerweile bis zu zwei Tagen in der Woche in Firmen mit persönlichen Einzelberatungen, immer in Zusammenarbeit mit Betriebsärzten. Zudem

halte ich regelmäßig Vorträge und schreibe Texte für die Werkszeitung, um das Bewusstsein der Arbeitnehmer für ihre Gesundheit zu steigern. Dadurch ist es uns mittlerweile fast gelungen, die Beratungsresistenz vieler Männer zu durchbrechen.

Idealerweise gibt es in manchen Firmen Lotsen – das sind Mitarbeiter, die gesundheitsbildende Aktivitäten in Firmen koordinieren –, die die Arbeitnehmer auf die betriebsinternen Angebote wie Ernährungsberatung, sportliche Aktivitäten, Suchtberatung, physiotherapeutische Maßnahmen und Entspannungskurse hinweisen. Außerdem bietet die Berufsgenossenschaft einiges an. Die Kurse in den Betrieben sowie die der Berufsgenossenschaft werden dabei stärker angenommen als die Kurse bei den Bildungsstätten.

Die persönliche Einzelberatung in den Betrieben wird vor allen Dingen von Männern nachgefragt, während Frauen lieber Kurse besuchen. Die Lösung, die ich anbiete, ist die Kunst der kleinen Schritte. So überfordere ich die Menschen nicht noch zusätzlich mit einer Ernährungsumstellung, sondern versuche sie eher zu entstressen. Meine Aufgabe besteht darin, den Mensch auf dem Weg zu einem bewussteren Lebensstil zu begleiten, ihn zu akzeptieren, wie er ist, egal welchen Beruf er hat, welche Probleme oder wie schnell er was umsetzen kann.

„Für mich ist mein Job ein Lebensweg“

Aufgewachsen auf einem großen Bauernhof, hatte ich zur Natur stets eine enge Verbindung. Mein Bauchgefühl hat mich auch später immer zu natürlichen Lebensmitteln hingezogen. Die Ausbildung beim UGB war für mich ein ideales Fundament. Zunächst bot ich Praxiskurse wie Brotbacken oder Kochtreffs an, dann folgten

Fastenkurse. Mit der Ausbildung zur Arzthelferin und Diabetesassistentin erwarb ich zusätzlich Erfahrung in einer internistischen Praxis, viele Hospitationen in Kliniken kamen dazu. Fortbildungen im Entspannungsbereich, auch spirituelle Kurse bei den Jesuiten in der Schweiz haben meinen Kursstil sehr geprägt.

Auch nach der Ausbildung zum UGB waren und sind mir die Fortbildungen, Symposien, das UGB-Forum und vor allen Dingen die Partnerschaft mit dem Verband sehr wichtig. Kontakte, die sich im Laufe der Jahre ergeben haben, konnte ich über die Landesgrenzen hinweg zu einem funktionierenden Netzwerk ausbauen. So ist die Nachfrage nach meinen Angeboten enorm. Es sieht im Moment so aus, dass Ernährungsberatung mit anderen Berufen zusammen am besten ankommt, zum Beispiel mit Sportleitern oder Heilpraktikern mit Ernährungsausbildung. Heute bin ich dankbar für einen spannenden Lebensweg, die Begegnungen mit Kollegen und mit meinen Teilnehmern, die ich begleiten durfte und darf, für Herausforderungen, an denen ich wachse. Ganz gespannt gehe ich in die Zukunft.



Anschrift der Verfasserin:
Modesta Bersin
Von-Hagen-Straße 9
D-66780 Rehlingen

Ausbildung beim UGB

Wer sich für die vierstufige Ausbildung zum Gesundheits-Trainer Bereich Ernährung interessiert, erfährt mehr dazu auf S. 249

Elisabeth Döpp Kurse für Migranten

Die Kochbuchautorin Elisabeth Döpp, Jahrgang 1942, arbeitete nach dem Germanistikstudium als Verlagslektorin und schreibt seit über 20 Jahren erfolgreich Kochbücher. Seit 1991 ist sie UGB-Gesundheits-Trainerin im Bereich Ernährung und hat bei verschiedenen Einrichtungen Kurse für Kochen und Ernährung gegeben. Neben Deutsch- und Alphabetisierungskursen erteilte sie Kochunterricht auch im Rahmen von Qualifizierungsmaßnahmen für Migrantinnen.

Integrationskurs Kochen und Ernährung

Im Nachbarschaftszentrum eines Göttinger Stadtteils, der in der Hauptsache von Migrantenfamilien bewohnt wird, leitete ich von 2000 bis 2005 durchgehend einen ersten internationalen Kochkurs. Die Aufgabe war für mich durch die Verbindung von sozialem En-

gagement und praktischer Arbeit im Bereich Ernährung besonders interessant. Da es um gesundes Kochen ging, war die Volkshochschule aufgrund meiner Ausbildung zur UGB-Gesundheits-Trainerin an mich herangetreten. Für den Kurs wählte ich ein offenes Konzept, um Schwellenängste der Interessenten zu überwinden. Es gab keine Verpflichtung zu regelmäßiger Anwesenheit, pünktlichem Erscheinen und auch keine Teilnahmegebühr. Finanziert wurde der Kurs durch ein spezielles Integrationsprojekt, für das die Volkshochschule die Federführung hatte. Auch Frauen mit kleinen Kindern waren willkommen. Der Kurs wurde – einem Dorfbrunnen gleich – zu einem beliebten Treffpunkt, vor allem für muslimische Frauen, die mit Einverständnis ihrer Männer kommen konnten. Ernährungsinformationen habe ich nach dem Motto *learning by doing* gegeben. Ich habe vorgeführt, wie Vollwertgerichte zubereitet werden, und den Frauen gezeigt, wie sie durch ein paar Veränderungen ihrer



Foto: Gesundheit Berlin e.V.



Küchenpraxis gesund, fettarm und nährstoffschonend kochen können. Aus dem Kurs ist ein kleines Kochbuch hervorgegangen. Jede Teilnehmerin kochte eine preiswerte Spezialität ihres Landes und steuerte die dafür benötigten Nahrungsmittel bei. Die Rezepte habe ich zu einem Buch zusammengefasst, das von Stadtteilzentrum und Volkshochschule finanziert wurde. Jedes Rezept erschien mit dem Namen der Ideengeberin, so dass die Frauen auf das Buchprojekt sehr stolz waren. Es gab dem Kochkurs einen gehörigen Auftrieb.

Kochunterricht mit Vollwert-Zertifikat

Mit Migrantinnen habe ich auch im Rahmen einjähriger Berufsvorbereitungslehrgänge gearbeitet und das Fach Kochen unterrichtet. Die UGB-Partnerschaft ermöglichte es mir, hierfür ein Zertifikat in Vollwert-Ernährung anzubieten. Die Volkshochschule war an dieser Regelung sehr interessiert, und der UGB gab nach Prüfung meines Konzeptes sein Einverständnis. Um der



Prüfung ein zusätzliches Gewicht zu verleihen, gewann ich als Mitprüferin die von außen kommende Ernährungsberaterin Dr. oec. troph. Marianne Stieger, ebenfalls UGB-Mitglied, und als Beisitzerin die Projektleiterin der Volkshochschule. Mein Unterricht an den wöchentlichen sechstündigen Kochtagen war strikt auf die anstehende Prüfung bezogen. Dies kam der Intention der Teilnehmerinnen entgegen, die prüfungsorientiert lernen wollten; der ihnen unbekanntem Vollwert-Ernährung standen sie dagegen zunächst überwiegend skeptisch gegenüber. Sie fanden erst innerhalb des Jahres durch die vielen gemeinsam gekochten Kostproben zusehends

Geschmack an dieser Form der Ernährung. Grundlage für den theoretischen Unterricht war ein von mir in Frage und Antwort erstellter Abriss des Buches Vollwert-Ernährung von Karl von Koerber, Thomas Männle und Claus Leitzmann. Der praktische Unterricht begann mit einem Einkauf und mit Lebensmittelkunde im Supermarkt, gefolgt vom Kochen und Essen der Vollwertgerichte, einem Tafelbild mit Bewertung durch die Teilnehmerinnen und einer Preisanalyse. Die theoretische Prüfung erfolgte mündlich in gemeinsamer Runde. Die praktische Prüfung bestand im gemeinsamen Kochen bekannter Rezepte.

Die Kurse zur Vollwert-Ernährung mit Zertifikat nach den Empfehlungen des UGB waren ein großer Erfolg. Die Volkshochschule nahm sie immer neu in verschiedene Projekte auf – für junge Frauen, Alleinerziehende und Frauen ab 50. Ich führte auch – finanziert vom Bildungswerk ver.di – einen Kurs „Deutsch beim Kochen“ mit Zertifikat in Vollwert-Ernährung durch. Teilnehmerinnen waren vor allem Frauen aus dem von mir geleiteten offenen internationalen Kochkurs. Sie hatten in der Regel außerdem einen meiner ver.di-finanzierten Alphabetisierungskurse besucht, in dem sie Deutsch, Lesen und Schreiben gelernt haben. Für so manche Teilnehmerin – besonders aus dem arabischen Raum – war das Zertifikat das einzige Zeugnis, das sie vorweisen konnten. Es half ihnen bei der Arbeitssuche etwa bei Hotels, Kindertagesstätten oder Kantinen, und es machte jüngeren Frauen Mut zur schulischen Weiterbildung. Wertvoll war für alle aber auch der konkrete Nutzen für ihre eigene gesunde Familienküche.

Anschrift der Verfasserin:
Elisabeth Döpp
Calvinstr. 23 Gartenhaus
D-10557 Berlin



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



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

