



Konzept des Coachings zur Gewichtsabnahme

Liebe Patientinnen

In unserer gynäkologischen Sprechstunde werden wir sehr häufig mit dem Wunsch nach Unterstützung bei der Gewichtsabnahme konfrontiert. Da sich die Anfragen in den letzten Jahren vermehrt haben und während der regulären Sprechstunden oft nicht genügend Zeit für ausführliche Gespräche diesbezüglich bleibt, haben wir uns entschieden, Ihnen ein spezielles Coaching anzubieten. Wir haben dieses Coaching-Programm nun fast zwei Jahre pilotiert und kontinuierlich weiterentwickelt.

Ausgewählte Hintergründe zum Programm

Gewichtsabnahme ist, wie jede andere dauerhafte Verhaltensänderung, aufwändig. Es gibt keinen bekannten schnellen und einfachen Weg, dauerhaft abzunehmen und das Gewicht zu halten (Jojo-Effekte zu vermeiden). Daher bedarf es der Bereitschaft, seine Denkens- und Verhaltensweisen dauerhaft zu verändern. In diesem Programm unterstützen wir Sie bei diesem Aushandlungsprozess, um eine langfristige Umstellung von Denken, Bewegen und Ernährung zu erzielen. Es sollen langsamere, aber nachhaltige Erfolge erzielt werden.

Aus zahlreichen wissenschaftlichen Studien weiss man zudem, dass einer der Gründe für Schwierigkeiten bei der Gewichtsabnahme – oder auch für die stetige Gewichtszunahme, besonders ab der Menopause – in einer zunehmenden Resistenz der Zellen gegenüber dem Hormon Insulin liegt. Dieses Hormon schützt uns zwar vor der Entwicklung einer Zuckerkrankheit, führt aber in erhöhter Konzentration dazu, dass Fettgewebe nicht abgebaut werden kann. Mehrfach konnte nachgewiesen werden, dass sogenanntes Intervallfasten – eine Ernährungsform, bei der über viele Stunden ein sehr niedriger Insulinspiegel im Blut erreicht wird – besonders geeignet für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist. Da wir Menschen jedoch gerne essen, nicht nur um unsere Grundbedürfnisse zu decken, sondern auch «zu schlemmen», ist es oft schwierig, sich diesem Konzept dauerhaft zu unterwerfen. Diese und weitere medizinische Erkenntnisse werden ebenfalls berücksichtigt und auf den individuellen Fall angepasst.

Das Coaching beginnt mit dem Ausfüllen eines Formulars, das Fragen zu Ihren Vorlieben und Gewohnheiten enthält. Ihre Antworten werden analysiert und mit Ihnen in ersten Sitzung besprochen. Dabei gibt es einen allgemeinen Teil, der für alle Menschen geeignet ist, sowie einen individuellen Teil, der speziell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten wird. Ein bekanntes Sprichwort besagt, dass die richtige Umstellung im Kopf beginnt. Daher kann man sagen: „Denken, Bewegen, Essen“ – es verdeutlicht die drei Hauptpfeiler einer erfolgreichen Anpassung. Deshalb erhalten Sie im Rahmen des Coachings auch Hinweise zu geeigneten Bewegungsformen. Bewegung ist ein unverzichtbarer Faktor für den Erfolg: Fast alle Sportarten sind gesund, jedoch nicht jede eignet sich für eine effektive Gewichtsabnahme (dies wird meistens in einer zweiten Sitzung vertieft).



Es handelt sich nicht um eine klassische Ernährungsberatung und es handelt sich nicht um eine Diät. In diesem Programm werden Wissen zu Ernährung und Bewegung, medizinische Erkenntnisse und Methoden aus der Positiven Psychologie kombiniert. Die Beratung wird nicht von der Krankenkasse vergütet. In vielen Fällen genügt eine Sitzung, gefolgt von einer kürzeren Konsolidierungssitzung, manche Patientinnen wünschen sich jedoch weitere Termine, die selbstverständlich auf Wunsch möglich sind. Eine Stunde kostet 180 CHF.

Im Rahmen dieser Beratung können auch medizinische Aspekte berücksichtigt und begleitet werden. Dabei wird manchmal auch eine Blutentnahme durchgeführt. In einer ärztlichen Konsultation wird diese anschliessend besprochen, ob eine unterstützende medikamentöse Behandlung – beispielsweise mit Metformin – sinnvoll ist.

Bei Fragen dürfen Sie sich an uns wenden.

Tel: 062 824 12 24