

Bouquet garni : Seite für die Küche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Fachzeitschrift Heim**

Band (Jahr): **70 (1999)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein etwas anderes Thema:

LUSTVOLL UND GANZHEITLICH ABNEHMEN*

Von Bea Schenk, stellvertretende Heimleiterin des Hauses zum Kastanienbaum und Leiterin der Wohngruppe zum Rebstock

In diesem Artikel möchten Franca und ich unserer Freude über das gelungene Experiment «Lustvoll und ganzheitlich abnehmen» Ausdruck geben. Ja, ein Experiment war es. Weder Franca noch ich wussten, ob unser gemeinsam erarbeitetes Modell funktionieren würde.

Franca nahm im Laufe der Jahre kontinuierlich an Gewicht zu. Fast parallel dazu nahm ihr Selbstwertgefühl ab und ihre gesellschaftliche Isolation zu. In der Öffentlichkeit wurde Franca oft angegafft, belächelt und gar ausgegrenzt. Die Gestaltung von Beziehungen jeglicher Art gestaltete sich sehr schwierig. Da diese Faktoren die Lebensqualität nicht selten bis an die Grenze der Erträglichkeit beeinflussten, fassten Franca und ich den Entschluss, diese Situation nachhaltig zu ändern. Das war keine leichte Aufgabe, hatte Franca doch verschiedenste Abmagerungskuren mit anschließendem Jo-Jo-Effekt hinter sich. Erschwerend kam dazu, dass diese (Ross-)Kuren jeweils von grösseren psychischen Schwankungen und Depressionen begleitet wurden.

Aufgrund der gemachten Erfahrungen wurde uns klar, dass wir einen gänzlich neuen und vor allem ganzheitlichen Weg beschreiten mussten. Das hiess konkret für uns, dass das Abnehmen nicht das Ziel, sondern vielmehr Ausdruck eines besseren Körpergefühls, eines besseren Selbstwertgefühls und von Lebensfreude schlechthin sein sollte.

Wie gingen wir vor?

Für uns beide war von allem Anfang an klar, dass Franca aktiv ihren Teil zu unserer geplanten Unternehmung beitragen wollte und sollte. Dadurch sollte gesichert werden, dass erstens keine Überbetreuung resultieren und zweitens das Ganze in den normalen Alltag eingebettet würde. So veränderten wir nichts an der übrigen Tagesstruktur. Franca ging weiterhin zur Arbeit und nahm ihre gewohnten Termine wahr.

Als erstes schrieb Franca auf, was sie gerne und was sie überhaupt nicht gerne isst. Aufgrund dieser Angaben machte ich auf der Basis der Trennkost die Menüplanung, wobei ich darauf achtete,



Gemeinsame Freude über ein gelungenes Experiment: Bea (links) und Franca.

Foto Peter Gerig

te, dass Franca einerseits ausgeglichene Menüs auf dem Teller fand sowie aus verschiedenen Zwischenmahlzeiten aussuchen konnte und andererseits immer fünf Mahlzeiten pro Tag einnahm. Wichtig war dabei, dass sie gesättigt und zufrieden den Tisch verlassen konnte. Zum Plan gehörte auch die Sensibilisierung des eigenen Körpergefühls. So vereinbarten wir, dass Franca wöchentlich eine Massage erhält und ins Hallenbad zum Schwimmen geht. Daneben vereinbarten wir, dass Franca täglich (vor allem begleitete) Spaziergänge unternimmt. Der Körperpflege wurde vermehrte Bedeutung beigemessen. Uns erschien es wichtig, dass sich Franca selbst als schöne Frau – und das ist sie – erleben und betrachten kann. Von der täglichen Körperpflege über den regelmässigen Besuch beim Coiffeur, welcher dadurch geradezu zu einer Vertrauensperson wurde, bis hin zum Schminken und dem Kauf von neuen, schönen Kleidern musste alles Platz haben. Sozusagen als Krönung planten wir Ausgänge in schöner Umgebung. Dies entpuppte sich für Franca als eine grosse Herausforderung, da sie sich lange Zeit nicht mehr unbeschwert in dieser Form der Öffentlichkeit zeigen konnte.

Da dieses anspruchsvolle Vorhaben gut geplant und kommuniziert werden musste, nahm ich Koordinations- und Klärungsgespräche auf mit dem Team (Kochen der speziellen Menüs), dem behandelnden Arzt (Risikofaktoren und engmaschigere Kontrolle), dem Vormund (Bereitstellen von Geldern für neue Kleider), den Eltern (kein Unterbruch des Konzepts während den Wochenendbesuchen) und dem Arbeitgeber (Einnahme der Zwischenmahlzeiten und eventuelle Leistungsabnahme).

Wohin führte unser Abenteuer?

Franca, ich selbst und das ganze Umfeld stellte mit grossem Erstaunen und ausserordentlicher Freude fest, dass das Ganze funktionierte. Franca ist motiviert, wurde zusehends offener, fröhlicher und gewann eine ganz andere, vor allem fraulichere Ausstrahlung, wurde irgendwie auch erwachsener. Und siehe da, im Zeitraum von Februar bis Dezember 1998 nahm sie so ganz nebenbei sage und schreibe 50 Kilogramm ab. Dies bei allgemein immer besserem Selbstbewusstsein und bestem körperlichen Wohlbefinden.

«Ich bin zufriedener geworden.

Ich bin erwachsener geworden.

Ich bin glücklicher geworden.

Ich habe mich lieber bekommen.»

Franca

Herzlichen Dank und ein schönes Kränzchen dem Team, welches so gut mitgemacht hat und täglich die separaten fünf Menüs für Franca zubereitet. Danke auch allen anderen an unserem Unternehmen Beteiligten. Und zum Schluss: Franca und ich werden noch einige Zeit weitermachen, so in etwa befinden wir uns in der Halbzeit. Vielleicht hört ihr später wieder etwas von uns. ■

* «Austausch», Hauszeitschrift der Stiftung für Ganzheitliche Betreuung, Rütli.