

«Aussen dick – innen dünn»

Edith Maier, Gesundheitsberaterin: Serie «Tag für Tag» von Dagmar Oehri

Als meine Tochter fünf Jahre alt war, bekam sie Asthma und Bronchitis. Ich begann darüber nachzudenken, was ich konkret als Mutter dagegen machen könnte. Mein Interesse galt damals gezielt der Ernährung; bald kam die Frage auf, welcher Weg zu einer fachlichen Ausbildung führen könnte. Da der Beruf der Ernährungsberaterin ein Jahr Spitalküche beinhaltet, war damals diese Richtung der Familie wegen nicht möglich.

Im Ausland fand ich eine berufsbegleitende Möglichkeit: Fünf Grundlehrgänge, jeweils mit einer Prüfung abgeschlossen, beim DVG, dem Deutschen Verein für Gesundheitspflege, in der Nähe von Stuttgart. Danach konnte man zum Weitermachen Spezialgebiete aussuchen. Meine Wahl fiel auf «Gewichtsreduktion» und «Anti-Stress», beides sind Themen unserer Zeit, beide sind meist verknüpft. Nach zweieinhalb Jahren schloss ich mit dem Diplom der Gesundheitsberaterin ab.

Vor neun Jahren hat mich als Hauptanliegen das eingeholt, was mir schon seit meiner Kindheit anhaftete: die Sache mit dem Gewicht. Als immer etwas dickliches Kind hatte ich schon früh Berührungen mit «Essen» oder «nicht Essen». Unschöne Erlebnisse von damals lassen mich heute in den Gewichtsreduktions-Kursen viele Ängste und Frustrationen von Menschen spüren und mitempfinden. Ich kann nachfühlen, wenn sich jemand nicht raus traut, nicht gesehen werden, sich am liebsten verkriechen will. Ich sehe auch immer wieder, dass diese Menschen meist ein dünnes, zerbrechliches Innenleben haben, das nach aussen durch die Fettschicht verdeckt ist: Aussen dick – innen dünn.

Sich annehmen, dann abnehmen, ist meine Devise auf dem frustlosen Weg zum Wohlfühlgewicht. Vielleicht gelingt uns das nur über die Dankbarkeit. Dankbar dafür zu sein, dass viel mehr als Gewicht vorhanden ist – Beine, Arme, Augen usw.

Da meine Kurse meist am Abend stattfinden, die Nachbetreuung aber schon am Nachmittag anfangen, stehe ich um neun Uhr auf, esse mein Frühstück und gehe dann in mein kleines Büro zum Vorbereiten. Mir ist es sehr wichtig aufzuzeigen, dass die Harmonie des Körpers gefragt ist und kein blosser Schlankheitswahn. Dies sehe ich als Gegenpol zur Werbung, die uns vorgaukelt,



Edith Maier, 47, begleitet die Menschen in ihren Kursen mit Feingefühl und Verständnis auf ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht – und zu mehr Gelassenheit... (Bild: Ingrid)

schlank, jung und fit sei das einzige erstrebenswerte Ziel, um akzeptiert, erfolgreich und beliebt zu sein. In dieser Hinsicht möchte ich einen Appell an die gewichtsregulierenden Mütter richten: Sie sollten ihr eigenes Abnehmen nicht zu sehr ins Blickfeld der Töchter rücken und damit das Schlanksein überbetonen.

Ich erinnere mich an ein schönes Erlebnis mit einer Frau, die sich anfangs vor sich selbst ekelte, Mühe hatte, sich selbst anzufassen. «Mein Körper und ich», waren ihre Worte, als ob es sich um zwei Einzelteile handelt. Am letzten Kursabend sagte sie dann vor allen, dass sie gelernt habe, von einem Ganzen zu sprechen. Ein Ganzes, das sich lohnt, zu pflegen. Wir haben nur diesen einen Körper, der so wunderbar gemacht ist. Mir ist es wichtig zu vermitteln, dass man das Gewicht zwar im äusseren Blickfeld haben darf, es sich aber nicht ständig vor Augen halten soll. In einer Skala von 0 bis 10 in der Wichtigkeit hat das Gewicht bei vielen Menschen einen viel zu hohen Stellenrang.

Ich arbeite meist über die Erwachsenenbildung und immer in Gruppen. Die Gruppe erachte ich als sehr sinnvoll: Sie stärkt, motiviert und man kann sich in ihr auch mal zurückziehen. Der Inhalt des Kurses baut ganz auf die Ratschläge auf, die wir aus Gesundheitsreports schon kennen. Es gibt keine speziellen Menues, keine Nahrungsergänzungsmittel oder sonst was «Neues». Wir fangen nur an, die Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung nach und nach in die Praxis umzusetzen, eingeschlossen das Trinken und die Bewegung.

Die Leute sollen selbst herausfinden, warum sie essen, wenn sie keinen Hunger haben. Vielleicht ist der Grund Langeweile, Stress, Trauer, Wut usw. Essen steht immer zur Verfügung, ist gesellschaftlich nicht verpönt, kann für vieles als Ersatz herhalten. Essen ist etwas Wunderschönes, hat einen sozialen Aspekt, sollte aber nicht als bester Freund herangezogen werden, wenn etwas anderes gemeint ist.

Übergewicht entsteht langsam und schleichend. Ich versuche, den Menschen die

Geduld mitzugeben, das Gewicht auch langsam wieder zu reduzieren. Alle einseitigen Crash-Diäten ändern das Essverhalten nicht. Natürlich gibt's auch ausgewogene Diäten, z.B. die Brigitte-Diät, die Weight-Watcher oder die Trennkost. Pulver oder Getränke würde ich nicht proklamieren, da diese die Eigenverantwortung, die Bewegung und vieles mehr nicht einbeziehen. Und dann gibt es noch die ganz «Blödsinnigen» wie Pflaster auf der Hüfte oder Schuhsohlen zum Rumlaufen mit dem Versprechen, abzunehmen ohne weiteres Dazutun.

Gesundes Abnehmen braucht seine Zeit. So ein Kurs geht über zehn Wochen, jede Woche einmal zu zweieinhalb Stunden. Jeweils am Anfang des Abends wird gewogen, leise, etwas im Hintergrund, nur mit mir allein. Die Leute schenken mir ihr Vertrauen. Dies ist eine ungeheure Verantwortung, die ich ernst nehme. Ins Plenum, zur gegenseitigen Motivation, soll daher auch nur, was jeder bereit ist weiterzugeben. Ein Blossstellen oder sogar laut gepriesene Ge-

wichtsdaten gibt es nicht. Bei mir bekommt jeder Teilnehmer seinen eigenen Decknamen, der nur dem Betreffenden und mir bekannt ist.

Die Nachbetreuung ist wichtig. Wer will, kann sich auch nach den Kursen bei mir wiegen lassen. Viele von uns brauchen hier und da eine Kontrolle, vielleicht als Aufmunterung, vielleicht als Anstoss, oder einfach als Bestätigung. Ein Stück Erfolg liegt sicherlich in diesen Kontrollen. So haben einige langsam 20 Kilos mehr abgenommen. Dranbleiben ist gefragt; die Zeit spielt dabei keine tragende Rolle.

Wie ich mich selbst ernähre? Ich esse das, was ich selbst vermittele, schaue auf das Grundsätzliche, auf die Zusammensetzung, auf das Alltägliche. Das erlaubt auch immer wieder Ausnahmen. Es gibt dabei keinen Fanatismus. Und wenn etwas zwar gesund, aber «grusig» ist, suche ich eine andere Variante.

Ich möchte präventiv arbeiten. In mehr Menschen das Interesse am Gesundsein wecken, bevor sie krank sind. Es freut mich, dass vermehrt Firmen im Land Ernährungsseminare für ihre Mitarbeiter anbieten. Auch die Vernetzung mit den Ärzten, den Therapeuten, all den Gremien im Gesundheitswesen oder sonstigen Anbietern, die im Dienst des gesunden Menschen stehen, ist mir ein grosses Anliegen. Menschen mit Ess-Störungen wie Magersucht, Ess-Brechsucht usw. leite ich weiter in therapeutische Hände.

Meist komme ich nach einem Kursabend gegen 22.30 Uhr nach Hause, ordne meine Unterlagen, schaue in meinen virtuellen Briefkasten, beantworte oder stelle Fragen, erledige meine Post. Ich bin ein Nachtmensch und ein Nachtentwickler. Auf meinem Nachtkästchen liegt immer ein Block mit Bleistift, um meine vielen Ideen zu notieren. Erst dann kann ich ruhig einschlafen.

Zukunftspläne? Ich würde gerne in den Gemeinden Gruppen bilden, die sich selbstständig treffen, um ihr Gewicht zu kontrollieren. Hier und da könnte ich bei ihnen vorbeischauchen. Ansonsten würde ich gerne noch ein Studium aufnehmen, oder eine Ausbildung in Richtung Kommunikations-Training für Paare machen. Oder ein Buch schreiben. Einfach etwas, was mich hirnässig in Bewegung hält. Hauptsache ich bleibe dran – und das mit einer Spur Gelassenheit!

NACHRICHTEN

Vollwert-Stammtisch



MAUREN: Unser Vollwert-Stammtisch findet heute Mittwoch, den 15.11.2000 um 20.00 Uhr statt. Thema: Festmenue. Ort: Foyer, Schulhaus Mauren. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und hoffen auf einen aktiven Vollwert-Stammtisch.

Mauren aktiv

Der Singkreis Gutenberg dankt

BALZERS: Anlässlich unseres Konzertes vom 28. Oktober 2000 durften wir uns über den zahlreichen Besuch vieler Freunde und Bekannte unseres Chores aus dem In- und Ausland ganz herzlich freuen. Es ist uns ein echtes Anliegen, Ihnen allen für die grosszügige, finanzielle Unterstützung zu danken. Bedanken möchten wir uns bei den Sponsoren, den Konzertbesuchern für die freiwillige Kollekte, den Einwohnern von Balzers für ihren Beitrag anlässlich des obligaten Passiveinzuges. Ihr Interesse und Ihre Unterstützung ist uns Verpflichtung, weiterhin gute Chorarbeit zu leisten und Sie mit ansprechenden Auführungen zu belohnen.

Singkreis Gutenberg

Wettbewerb für RadfahrerInnen

Zur Förderung des Velos als Alltagsfahrzeug hat der Verkehrs-Club Liechtenstein – mit der Liechtensteinschen Landesbank als Hauptsponsor – von Mai bis Oktober den Wettbewerb «Radfahren für Ihre Gesundheit» durchgeführt. Wer das ausgefüllte Formular bis 17. November 2000 an den VCL schickt, nimmt an der Verlosung der 25 Preise teil.

Die ersten drei Preise sind Fahrräder im Gesamtwert von 4200 Franken. Weitere Preise sind eine Puls-Uhr, drei Velohelme, eine Hochdruck-Velopumpe, zwei Velo-Computer, eine Satteltasche sowie 14 SwissCard-Taschen-Werkzeugsätze. Die Verlosung findet am 4. Dezember zwischen 13 und 14 Uhr in einer Livesendung bei Radio L statt. VCL

Wie modern dachten die alten Griechen?

Dia-Vortrag am Freitag im Haus Stein-Egerta

Am Freitag, den 17. November möchten wir Sie zu einem Dia-Vortrag einladen, der der Frage nachgeht, ob die griechische Philosophie auch in unserer Zeit noch aktuell ist (20.15, Haus Stein-Egerta, Schaan).

Vor zweieinhalb Jahrtausenden (500 Jahre v. Chr.) traten in griechischen Koloniestädten der kleinasiatischen Küste Männer auf, die mit ihrem neuartigen Denken ein Unternehmen auf den Weg gebracht haben, das zur späteren Wissenschaft und damit zu unserer

abendländischen Zivilisation führen sollte. Das 6. Jh. v. Chr. ist einer der bedeutendsten Wendepunkte in der Menschheitsgeschichte. Damals vollzog sich der Schritt vom Mythos zum Logos, von der bildhaftmagischen Weltdeutung zur vernunftgeleiteten Weltklärung. Vor allem in der Handelsstadt Milet begannen einige Denker, an den Mythen ihrer Vorfahren zu zweifeln und die Welt rational zu erforschen. Sie waren die ersten «Aufklärer» des Abendlandes. Es ist schier unglaublich, was diese «Physiker» an modernen Ideen – bis

hin zur Vorstellung eines «Urknalls» des Weltalls – vorweggenommen haben. Selbst der Gedanke, dass die Natur sich gesetzmässig verhält und nicht alles von Göttern geregelt wird, war ihnen im Prinzip schon klar.

Damals lebten aber auch berühmte Ethiker, deren Moralvorstellungen heute aktueller denn je sind, so Epikur von Samos mit seiner Lehre vom glücklichen Leben oder Sokrates, der für seine Ideen gestorben ist. Die Gedanken der zwei bekanntesten und grössten Denker im alten Athen, Platon

und Aristoteles, sind bis in unsere Tage wirksam.

In diesem Vortrag werden durch Folien und zahlreiche Dias die alten Denker so lebendig, wie sie es auch in unseren Tagen noch zu sein verdienen.

Der Referent, Mag. Dr. Alois Reutterer, unterrichtete Biologie, Psychologie und Philosophie am Bundesgymnasium in Bludenz. Daneben verfasste er mehrere Bücher, unter anderem im Bereich Philosophie. Veranstaltet von der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, keine Voranmeldung, Abendkasse.

20. November 2000 – Tag des Kindes

BALZERS: Am 20. November 2000 ist Tag des Kindes, das Motto dieses Jahr lautet: «Von Tag zu Tag».

Wir – Markus und Alexandra Büchel-Gassner – sind zwei soziokulturelle Animatoren FH in Ausbildung, in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe, aufgewachsen in Liechtenstein, haben wir ein Filmprojekt für diesen Anlass ins Leben gerufen. Der Film: «Von Tag zu Tag» – aus Sicht der Kinder in Liechtenstein – zeigt Kinder, die ihre Bedürfnisse bezüglich Freizeit,

Dorfgestaltung, Schule und Verkehr mitteilen. Er soll uns Erwachsenen zeigen, wie Kinder ihre Bedürfnisse und Wünsche formulieren. Kinder haben eine Stimme und sie wollen gehört werden, sei dies bei der Mitgestaltung des Pausenplatzes, des Gemeindelebens oder beim Strassenverkehr. Deshalb laden wir Sie herzlichst ein zur Filmpremiere!

Wo: Aula der Realschule Balzers; wann: ab 17.00 Uhr (ca. 1 1/2 Stunde); für wen: Für alle Erwachsenen und Kinder.

(Eing.)