Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 70 (1999)
Heft: 3

Rubrik: Bouquet garni : Seite für die Küche

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 Selbstwertgebühl 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 beinflussten, 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 achte-

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, Rüti.