

# Wege zum Wohlfühlgewicht

## Ernährungsberatung im Hochschulsport motiviert erfolgreich

Edith Thiel ist Mitarbeiterin der Uni und überzeugt: Wer abnehmen möchte und auf leckeres Essen verzichtet oder sogar hungert, macht etwas falsch. Bewegung aber gehört unbedingt dazu – deshalb ist der Hochschulsport der Rahmen ihrer Ernährungsberatung für Bedienstete und Studierende.

Ungünstige Ernährungsgewohnheiten und eine unkritische Auswahl von Lebensmitteln verursachen Übergewicht oder sogar Krankheiten. „Essen ist aber Lebensqualität“, sagt Edith Thiel. Deshalb geht es in ihren Kursen auch nicht um Diät für das oft utopische Idealgewicht, sondern um ausgewogene Ernährung und individuelle Lösungen. Jeden Dienstagabend im Sommersemester treffen sich Männer und Frauen, Studierende und Mitarbeiter. Solche, die gesund abnehmen ebenso wie solche, die einfach mehr über gesunde Ernährung wissen wollen.

Edith Thiel arbeitet in der Abteilung Japanologie und Koreanistik. Ernährungswissen fand sie schon immer spannend. „Aus heutiger Sicht hätte ich es vielleicht sogar gern studiert“, sagt sie. So hat sie ihr Hobby ausgebaut und sich nebenberuflich fortgebildet: Sie war Referentin und Gruppenleiterin bei Weight Watchers, hat staatlich zugelassene Fernlehrgänge zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen sowie zur Ernährungsberatung absolviert. Da richtiges Essen, Trinken und Bewegung einfach zusammen gehören, bot sie dem Hochschulsport einen Kurs an – und war seit dem Wintersemester 2011/12 schon „Coach“ für eine ganze Reihe Studierende und Mitarbeiter.

Am Anfang stehen die Körperfettanalyse und die „Erfasskalorien“: Eine Woche lang schreiben alle genau auf, was sie essen und trinken. Über Formeln lassen sich dann die Normal- und die Abnahmekalorien bestimmen. Hauptprobleme sind, dass zu wenig getrunken wird – und oft das Falsche, nämlich kalorienreiche Limonaden. Oder typische Versuchungen wie die Süßigkeitenschublade für Stressphasen.



Foto: Ulrike Eva Klopp

Oder: Studierende in einer WG würden vielleicht gern Kalorien sparen und Gesundes essen, aber in der Küche liegt die offene Chipstüte oder der Ruf „Wer will Pizza?“ ertönt. Die Anregungen sind ganz individuell, persönliche Erfolge stehen im Vordergrund. „Kleine Ziele auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht setzen, und sich kalorienfrei belohnen!“ rät Edith Thiel. Wer noch keinen Sport treibt und zu viel wiegt, darf nicht im Hauruckverfahren loslegen: Dann ist schon der regelmäßige Spaziergang in langsam gesteigerter Zügigkeit ein Gewinn, und im Zweifelsfall wird vorher der Arzt gefragt. „Die Teilnehmer sind offen, selbstkritisch und motivieren sich gegenseitig – wir haben eine tolle Atmosphäre.“

### Lebbarer Aha-Effekt

Wer neben Rückmeldung aus der Gruppe sogar von Dritten auf Erfolge angesprochen wird, sieht sich erst recht bestätigt. So wie Brigitte Sonnleitner aus der Landwirtschaftlichen Fakultät. Sie kam zu Edith Thiel mit der Überzeugung, dass nach zahllosen vorangegangenen Versuchen auch dieser scheitern würde. „Trotzdem war sie enorm

konsequent und hat akribisch Ernährungstagebuch geführt“ sagt die Kursleiterin. Und Frau Sonnleitner ist begeistert: „Die Theorie kannte ich reichlich. Aber den vernünftig lebbaren – und endlich erfolgreichen – Aha-Effekt hatte ich erst bei Frau Thiel. Sie geht sehr gut und geschickt auf jeden einzelnen Teilnehmer ein.“

Auch Edith Thiels Kollegen und viele Studierende in der Japanologie fragen gelegentlich um Rat – oder fühlen sich auch mal ertappt mit einem etwas weniger gesunden Lebensmittel. Wie konsequent ist sie selbst? „Ziemlich“, sagt sie. Auch die Bewegung stimmt: Tennis, lange Spaziergänge mit Hund, Schwimmen. Ihr Sohn ist Student in der Prüfungsphase. Dass er öfter anruft und sich Anregungen zum Kochen holt, bestätigt die zweifache Mutter in ihrer „Mission“. Drei Tipps zum Schluss? Planen: Einkaufen nur mit Zettel, und nur das, was drauf steht. Wenn intensive Arbeit bevorsteht, vorher für Gesundes wie Obst oder Gemüseschnitzte sorgen und griffbereit haben. Soja- oder Yoghurtprodukte einfrieren – schmeckt wie Eiscreme, hat aber weniger Kalorien.

ULRIKE EVA KLOPP

▲ Bunt, frisch und gesund: Edith Thiel an ihrem Lieblingsstand auf dem Bonner Markt. Wenn es denn unbedingt mal Schokolade sein soll, ist ihr Tipp: in einzelnen Riegeln einfrieren. „Bis man einen gelutscht hat, dauert das – und man hat das Gefühl, es war eine ganze Tafel!“

Informationen:  
[www.sport.uni-bonn.de/angebote](http://www.sport.uni-bonn.de/angebote)

Titelthema:

Healthy Campus

