

# Munter purzeln die Kilos

Gemeinsam haben Gabriel, Fadrina und Florence 162 Kilo in einem Jahr abgespeckt. Die drei haben so neues Selbstvertrauen und konkrete Berufsperspektiven gewonnen. Das Migros-Magazin hat sie zum zweiten Mal im Freiburger Institut Guglera besucht.

**G**abriel (18) beginnt dieser Tage seine Lehre als Informatiker bei den SBB in Bern. Fadrina (17) schnuppert jeden Freitag im Alters- und Pflegeheim in Giffers FR. Und Florence (17) ist gerade für einen Sprachkurs in England, bevor sie im Herbst in Bern das 10. Schuljahr beginnt. Das klingt nicht besonders spektakulär, doch für die drei jungen Menschen ist es aussergewöhnlich. Denn bis zu ihrem Eintritt ins Westschweizer Institut Guglera vor einem Jahr waren sie stark übergewichtig.

Fettleibige haben bei der Lehrstellensuche keine guten Chancen. Sie gelten als weniger leistungsfähig als Normalgewichtige und erhalten oft nur Absagen. «Wer so dick ist, wie wir es waren, ist weniger belastbar, schläft nachts schlecht und ist am Tag dementsprechend müde», gibt Gabriel zu. Erst jetzt fühlt er sich fit für die Lehre. Florence hat plötzlich mehr Mumm: Weder den Englandaufenthalt noch den Sek-Abschluss hätte sie sich vorher zugetraut. Fadrina schliesslich hat die Chance erhalten, ein Berufspraktikum zu absolvieren.

## Ziel der Kur: Integration in die Berufswelt

Alle drei wollen nie wieder so viel Gewicht wie früher mit sich herumschleppen. Und damit es nicht wieder so weit kommt, können sie auch nach Abschluss des Programms mit ihrem Guglera-Coach telefonieren und bekommen Rat

für ihren neuen Alltag. Gabriel, Fadrina und Florence haben sich nicht nur körperlich verändert, sie strahlen auch mehr Selbstbewusstsein aus und wirken jünger – alles Folgen von regelmässigem Sport, bewusster Ernährung und somit einer Änderung des Lebensstils.

Mit 17 Jahren wog Gabriel 178 Kilo, Fadrina brachte mit 16 ganze 198 Kilo auf die Waage die 16-jährige Florence 124 Kilo. Das war vor einem Jahr, als sie in der Guglera eintrafen. «Wenn ich es hier nicht schaffe, dann nirgends», sagte Florence damals, «das wird ein ziemlich anstrengendes Jahr.» Und so war es auch: Nach der Tagwache morgens um sechs Uhr und dem Frühstück folgen jeweils ein einstündiger Marsch, Sportlektionen, gemeinsames Mittagessen und wieder Bewegung bis zum Abend. Michel Andrey, Sport-Coach in der Guglera, sagt: «Marschieren und Ballsport sind anfangs mühsam, beim

Schwimmen dagegen fühlen sich Übergewichtige schnell wohl, auch weil dabei nur der Kopf aus dem Wasser ragt. Zudem schon es die Gelenke.»

## Trotz Rückschlägen auf dem Erfolgsweg

Nebst neuem Essverhalten und stetiger Bewegung ist die gezielte Integration in die Berufswelt wichtig, erklärt Hans-Peter Roost, medizinischer Berater in der Guglera. Auch für Beat Fasnacht, Direktor des Instituts, steht fest: «Der Einstieg in die Berufswelt ist für fast alle Menschen ein Grundbedürfnis und entscheidend für die seelische und körperliche Entwicklung.»

Auf dem Weg dahin hatten die drei Jugendlichen auch Rückschläge einzustecken: Florence nahm in den ersten vier Monaten gleich 16 Kilo ab. Um Weihnachten herum stagnierte ihr Gewicht und ging erst ab Februar weiter hinunter. Nun wiegt Florence 30 Kilo

## Dramatische Entwicklung

In der Schweiz gibt es gemäss dem Bundesamt für Gesundheit **2,3 Millionen Übergewichtige**. Jährlich werden es 50 000 mehr. **60 bis 80 Prozent** der schwer übergewichtigen Jugendlichen schaffen ohne Therapie den Einstieg ins Berufsleben nicht. Übergewicht verursacht rund **2,7 Milliarden Franken Kosten** jährlich. Gemäss einer Studie des Bundesamtes für Sport treiben nur 14 Prozent der 10- bis 14-Jährigen ausserhalb der Schule Sport. Jedes fünfte Kind ist am Wochenende körperlich völlig inaktiv. [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)







**«Natürlich kann man sich eine Handvoll Chips gönnen, dann gibts aber eine Stunde mehr Sport, so einfach ist das.»**

**Florence  
30 kg  
abgespeckt.**



weniger als vor einem Jahr. Gabriel nahm im ersten Jahr 80 Kilos ab. «Es gab auch Durchhänger» sagt er, «ich habe wieder zugenommen und bin jetzt auf 112 Kilo, aber ich weiss auch, warum.» Es seien Probleme mit dem Umfeld, Frust, den alle Jugendlichen kennen. Gabriel weiss aber, dass er in Zukunft Konflikte mit Gesprächen lösen muss und nicht mit Essen. In seiner Freizeit hilft er gerne an Firmen- oder Vereinsnähen als Kellner aus. Problemlos balanciert er dann sein Serviertablett mit alkoholfreien Drinks. So etwas war für ihn früher undenkbar. Und im Pflegeheim, in dem er bis vor Kurzem gearbeitet hat, realisierte er: «Mit dem neuen Körpergewicht fühle ich mich nicht nur besser, ich bin auch viel leistungsfähiger.»

**Modische Kleidung liegt wieder drin**

Fadrina hat in vier Monaten 25 Kilos verloren, Ende Juli wog sie sogar 66 Kilos weniger als beim Start. Nun hat sie sich neue T-Shirts gekauft, in Violett und Rosa. Das passt besser zu ihrem Alter als die frühere Garderobe: unförmige Kleider in dunklen Farben. «Früher habe ich alles online eingekauft, und zwar in Grösse 68. Jetzt trage ich schon 56 bis 58», sagt sie strahlend. Zum neuen Look passen auch der Nagellack und die getuschten Wimpern. «Ich freue mich extrem, dass ich einmal in der Woche im Altersheim in Giffers arbeiten darf», fährt Fadrina fort, «vielleicht kann ich dort nächstes Jahr sogar die Lehre als Pflegeassistentin beginnen.»

Bis dann will sie ein zweites Jahr in der Guglera verbringen. Margrith Klaus, Ausbildungsverantwortliche im Alters- und Pflegeheim Giffers, schwärmt von ihrer positiven und empathischen Praktikantin: «Die Arbeit in der Pflege ist seelisch und körperlich anspruchsvoll. Wenn Fadrina weiterhin erfolgreich an sich arbeitet, steht einer Lehre nichts im Weg.» An ihrem Lebensstil arbeiten ➔

Mit gutem Gefühl shoppen: Bei den gängigen Kleidergrössen ist Florence jetzt wieder dabei.



## DAS SAGT DER EXPERTE

Hans-Peter Roost (54), Arzt aus Luzern, ist medizinischer Berater in der Übergewichtstherapie der Guglera.



## «Übergewicht früh bekämpfen»

**Weshalb funktioniert die Methode in der Guglera so gut, während private Kuren oft weniger Erfolg haben?**

Das Programm bietet eine langfristige Übergewichtstherapie mit gezielter Integration in die Berufswelt an. Es werden ganzheitliche Perspektiven fürs Leben aufgezeigt. Die Übergewichtstherapie findet nicht in einer klinischen Atmosphäre, sondern in einem Zentrum mit Praktika in 40 verschiedenen Berufen statt. Die Jugendlichen sind nicht aus der Gesellschaft ausgegrenzt, sie üben vielmehr ein positives Zusammenleben mit normalgewichtigen Jugendlichen ein, die ebenfalls in der Guglera Kurse besuchen.

**Wann ist für Kinder der ideale Zeitpunkt für ein Abspeckprogramm?**

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind wichtige Grundlagen für eine gesunde Entwicklung. Deshalb sollten Eltern schon bei Vorschulkindern handeln, wenn diese eine Tendenz zu Übergewicht zeigen. Denn Kinder mit Übergewicht vor der Pubertät haben ein Risiko von 20 bis 50 Prozent, dass sie auch als Erwachsene übergewichtig werden. Dieses Risiko steigt auf 50 bis 70 Prozent bei Menschen, die nach der Pubertät noch übergewichtig sind.

**Gibt es Menschen, die das Dickwerden in den Genen haben, oder ist das rein antrainiert?**

Es besteht ein genetischer

Einfluss bei der Entstehung von Übergewicht. Die massive Zunahme von Übergewicht ist jedoch hauptsächlich auf Umwelt- und Lebensstilfaktoren zurückzuführen. Bis Mitte des 19. Jahrhunderts war der Alltag der Menschen geprägt von körperlicher Anstrengung. Mit dem technischen Fortschritt hat die körperliche Aktivität für die meisten Menschen stark abgenommen. Gemäss Weltgesundheitsbericht der WHO gehört eine sitzende Tätigkeit weltweit zu den grössten Risikofaktoren, die zur Häufigkeit und Schwere chronischer Erkrankungen wie Übergewicht beitragen.

**Wie vermeidet man den Jo-Jo-Effekt des Ab- und Zunehmens?**

Der Erfolg von Diätkuren ist meistens nur kurzfristig und oft sogar schädlich. In der Guglera gibt es keine besondere Diät. Die Teilnehmer essen ausgewogen mit viel Saison Gemüse und Früchten aus eigener Produktion. Dazu kommt viel Bewegung. Diesen Lebensstil sollen sich die Jugendlichen angewöhnen. Wichtig ist auch die Nachbetreuung durch sogenannte Peer-Coaches, also durch Gleichaltrige. Ihr Wort hat meist mehr Gewicht als das von Eltern, Lehrern und Ärzten. Peer-Coaches können diejenigen Jugendlichen zwischen 15 und 21 Jahren werden, die in der Guglera ihr Übergewicht reduziert und dann über ein Jahr lang gehalten haben.

Interview Elisabeth Schwab



Ein neues Lebensgefühl: Gabriel ist leistungsfähiger und hat mehr Spass an allem, was er tut.

→ alle drei weiter: Florence etwa hat regelrecht Lustattacken auf Schoggistängeli. Eines passt ins Konzept, fünf sind definitiv zu viel. Auch Chips liegen drin. «Aber dann gibts eine Stunde mehr Sport, so einfach ist das.»

Die neue Leichtigkeit macht sich in allen Lebensbereichen bemerkbar. «Man darf aber nicht alles aufs Übergewicht schieben, oft fehlt auch die positive Aus-

strahlung, und man bekommt nur Absagen», so Florence. Mit ihrem neuen Gewicht von 94 Kilos bei 1,73 Meter macht Shoppen in Boutiquen wieder Spass. Sie kauft körperbetonte Blusen und Hosen. Auch die neue Frisur kommt besser zur Geltung. Etwas Kummer bereiten Florence die Essgewohnheiten in England. In ihrer Gastfamilie sind Gemüse und Früchte weniger selbstverständlich als zu Hause. Dem will sie



«Ich kaufte alles online ein in Grösse 68, jetzt trage ich schon 56 bis 58.»



**Fadrina**  
30 kg  
abgespeckt.



Dunkle Stoffe sind für Fadrina out: Die gewonnene Lebensfreude zeigt sich auch in mehr Farbe bei den Kleidern.

Disziplin und Sport entgegensezen.

Florence, Fadrina und Gabriel wissen, dass sie ihren Erfolg einer grundlegenden Änderung ihres Lebensstils verdanken. Die Wochenenden zu Hause helfen, die neuen Gewohnheiten im Alltag zu verankern. Dort finden sie auch die nötige Motivation: Florence etwa bekommt viele Komplimente von Freundinnen, Fadrina fühlt sich immer gut,

wenn ein Familienmitglied sagt: «Toll siehst du aus, mach weiter so!»

Text Elisabeth Schwab  
Bilder Daniel Rihs

 [www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

Wie viel Zucker hat es in Getränken und Snacks? Und was sorgt für den Jo-Jo-Effekt?

## Guglera, Institut für Lehrstellensuchende

Das Institut Guglera in Giffers FR bietet 36 Plätze für **übergewichtige Jugendliche**. Der Aufenthalt kostet **4380 Franken** pro Monat. Einzelne Kantone beteiligen sich an den Kosten für ihre Jugendlichen. Das Betreuungsteam besteht aus Sportlern, Ernährungswissenschaftlerinnen, Laufbahnberatern und Sozialarbeitern. Das Institut bietet auch Praktikumsstellen an und unterstützt Jugendliche bei der Suche nach einer Lehrstelle. Weitere Infos: [www.guglera.ch](http://www.guglera.ch).

## Club Minu hilft Kindern und Eltern

Der vom **Migros-Kulturprozent** realisierte **Club Minu** bietet übergewichtigen Kindern von 11 bis 16 Jahren ein Abspeckprogramm an, das ebenfalls eine nachhaltige Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens zum Ziel hat. Das Programm setzt sich zusammen aus regelmässigen Gruppentreffen mit Eltern und Kindern, einem zweiwöchigen Sommerlager und individueller Betreuung. Nach **Beteiligung der Krankenkassen** müssen Eltern je nach Versicherungsmodell **1000 Franken** selber zahlen. Die Anmeldefrist für das nächste Programm läuft bis 31. März 2010. Weitere Infos: Telefon 044 277 22 19 und [www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch).

Anzeige



# URLAUBSTAG GESCHENKT!

## 4 Nächte schlafen, 3 bezahlen!

Erleben und geniessen Sie Davos in der schönsten Sommerpracht. Die Berggipfel bequem und kostenlos erreichen. „Davos Klosters Inclusive“ macht's möglich.

Hotel Strela\*\*\*  
CHF **340.-**

**4 x Übernachtungen**  
**4 x Frühstückbuffet**  
**4 x 3-Gang Abendessen**  
**1 x Trinkflasche**  
**Gratis Bergbahnen**

  
**mountain**  
**HOTELS**  
DAVOS KLOSTERS

**DAVOS**  
KLOSTERS

Wir beraten Sie gerne:  
T: +41 (0)81 417 67 77  
[hotels@davosklosters.ch](mailto:hotels@davosklosters.ch)  
[www.mountainhotels.ch](http://www.mountainhotels.ch)