

„Ich vermittele kein Diätprogramm“

Interview Die Rosenheimerin Veronika Cohrs über den Faktor Selbstliebe beim Abnehmen

Rosenheim – Abnehmen mit Selbstliebe: Die Rosenheimerin Veronika Cohrs hat Erfahrungen aus ihrer Arbeit als Ernährungsberaterin in einem Buch aufgeschrieben. Mit den OVB-Heimatzeitungen sprach sie über falsche Ernährung und den Einfluss des Unterbewusstseins auf den Erfolg, Gewicht zu reduzieren.

Aus welchem Anlass haben Sie zum „Stift“ gegriffen und Ihre Erfahrungen als Ernährungsberaterin in einem Buch niedergeschrieben?

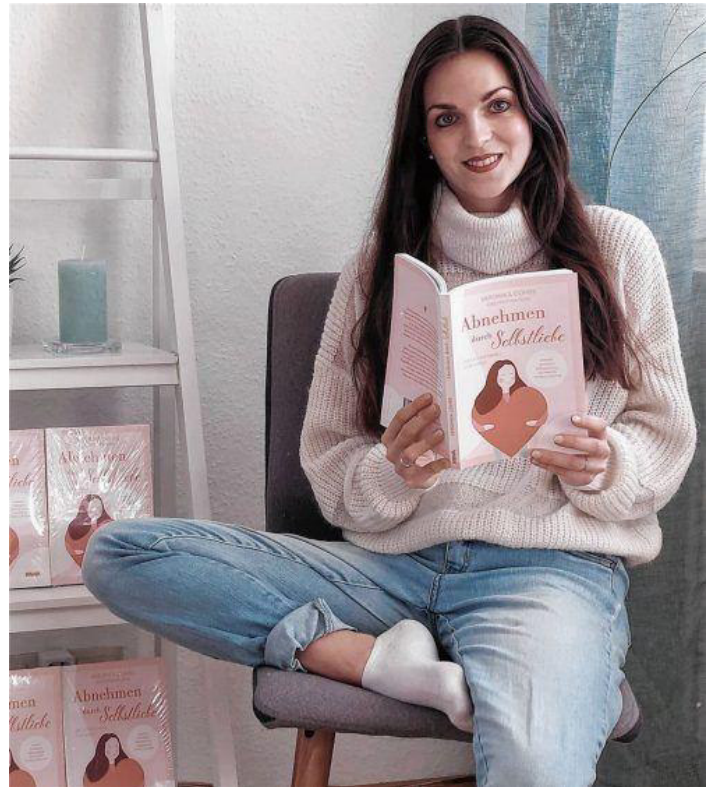
In meinen Beratungen bin ich immer wieder auf ähnliche Probleme und Unsicherheiten rund um das Thema Ernährung und Abnehmen gestoßen. Da mir das Schreiben große Freude bereitet und ich viele Menschen unterstützen möchte, kam ich auf die Idee, einen interaktiven Ratgeber mit den wesentlichen Grundlagen und Erfolgskomponenten zu verfassen. Auf diese Weise kann ich auch Menschen erreichen, die den Weg in eine Ernährungsberatung nicht finden würden.

Nun ist Ihr Werk beileibe nicht das erste Buch zum Thema Gewichtsreduktion. Welchen anderen Weg schlagen Sie im Vergleich zu Weight Watchers und Co ein?

Ich vermittele keine Diät oder ein spezielles Abnehmprogramm, das kurzfristig vielleicht erfolgreich ist, aber nach Abschluss an der Umsetzung im Alltag scheitert. Stattdessen will ich die Leser befähigen, ihr eigenes „Ernährungskonzept“ zu entwickeln, welches sie in allen Lebenssituationen anwenden können. Sie lernen, Entscheidungen aus Selbstliebe und Selbstverantwortung zu treffen und eine vitalstoffreiche Ernährung mit ihren Vorlieben und Bedürfnissen zu vereinen – ohne Verbote und strenge Pläne.

Welchen Eindruck haben Sie: Warum ernähren sich Menschen falsch?

Das hat viele Ursachen: Zum einen liegt es an dem heutigen Überangebot an ungünstigen und energiedichten Lebensmitteln und der ständigen Verfügbarkeit von Essen. Da kann es schwerfallen, eine gute Wahl zu treffen oder standhaft zu bleiben. Damit verknüpft ist die oft mangelnde Zeit, sich intensiver mit sich selbst und einer geeigneten Ernährungsweise zu befassen. Genauso spielen eingeschlichene Gewohnheiten, mangelndes Wissen und Unsicherheiten aufgrund vieler verschiedener Vorschriften eine



Veronika Cohrs mit ihrem Buch.

FOTO PRIVAT

Rolle. Zudem essen wir gerne aus „emotionalem Hunger“ und greifen zu Süßigkeiten oder Snacks, wenn wir uns ablenken, trösten oder belohnen wollen.

Sie schreiben, dass Abnehmen und Ernährung gerade mit Blick auf die Corona-Pandemie wichtiger denn je seien. Woran liegt das? Bewegen kann man sich schließlich auch auf Abstand zu anderen.

Schon früh zeigte sich, dass viele schwere Corona-Verläufe mit lebensstilbedingten Risikofaktoren zusammenhängen. Dazu zählen vor allem Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes Typ zwei. Im Grunde also unsere heutigen Zivilisationskrankheiten, von denen auch immer mehr jüngere Menschen betroffen sind. Die große Chance dabei: Viele dieser Risikofaktoren wären vermeid- oder therapierbar. Eine erfolgreiche Gewichtsabnahme und Ernährungsumstellung kann sowohl das Risiko als auch die Schwere verschiedenster Erkrankungen mindern und gleichzeitig die Immunabwehr stärken.

Aber nun konkret in Bezug auf die Corona-Pandemie?

Zusätzlich haben viele Menschen seit Pandemiebeginn zugenommen zum Beispiel durch häufigeres Essen aus Langeweile. Bewegen kann man sich natürlich auch alleine an der frischen Luft, Schließungen und Einschränkungen haben aber eher zu einem Bewegungsmangel beigetragen und das Übergewichtsgeschehen weiter verstärkt.

Sie sprechen von einer Anwendung von „Selbstliebe“ und beziehen sich dabei auf die Macht des Unterbewusstseins. Was meinen Sie damit?

Selbstliebe ist das Schlüsselement für eine nachhaltige Gewichtsreduktion – und auch für alle anderen Lebensbereiche! Selbstliebe bedeutet: Ich Sorge bestmöglich für mich, bin liebevoll zu mir und nehme mich an, wie ich bin. Hier kommen das Unterbewusstsein und tief verankerte Überzeugungen ins Spiel. An diesen lohnt es sich, genauso intensiv zu arbeiten wie an der Ernährungsweise. Insbesondere, wenn bisherige Abnehmversuche nicht erfolgreich waren. Wenn wir unsere „innere Welt“ verändern und wieder mehr Gefühl für uns bekommen, können wir andere Entscheidungen treffen und neue Ergebnisse „im Außen“ erzielen. Wie das geht, erläutere ich genauer in meinem Buch.

Ein Realist würde entgegenhalten, dass Abnehmen eigentlich einfach ist: Die Energiebilanz muss stimmen, der Mensch also weniger Kalorien zu sich nehmen, als er mit seinem Körper umsetzt. Passt das oder denken wir hier verkehrt?

Grundsätzlich stimmt das. Es geht jedoch nicht nur um die Energiebilanz. Der Körper benötigt auch entsprechende Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und gute Fette, um optimal funktionieren und auf gesunde Weise abnehmen zu können. Dies ist gar nicht so einfach. Viele Abnehmwillige strafen ihren Körper regelrecht mit strikten und einseitigen Diäten. Das ist kontraproduktiv und führt am Ende nur zu Frust und Selbstvorwürfen. Für eine nachhaltige Gewichtsabnahme ohne Jo-Jo-Effekt gilt es daher, eine Balance zwischen ausreichender Energie, wertvollen Nahrungsmitteln und Genuss zu finden.

Warum fällt es einigen Menschen besonders schwer, Gewicht zu reduzieren.

Es erschweren noch weitere Faktoren eine Gewichtsreduktion: Neben genetischer Veranlagung, Schlafmangel, Schichtarbeit, Erkrankungen und Medikamenten spielt besonders Dauerstress eine Rolle. Denn die häufige Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol behindert den Fettabbau und begünstigt zusätzlich chronische Krankheiten – ein Teufelskreis entsteht. Abnehmen ist daher ein vielschichtiges Thema.

In ihrem Buch beschreiben Sie, wie Menschen eine für sie passende Ernährungsweise entwickeln können. Wie aufwendig gestaltet sich das?

Das kommt darauf an, wo die Person gerade steht und wie viel sie auf einmal umsetzen möchte. In meinem Ratgeber führe ich schrittweise durch die drei Komponenten Ernährungswissen, Anwendung und Selbstliebe. Durch Aufgaben und Fragestellungen können die Leser aktiv mitmachen und ihre eigenen Strategien erarbeiten. Ob man nun zunächst mit kleinen Veränderungen in einem Bereich starten oder gleich das gesamte Buch „durcharbeiten“ will, ist jedem selbst überlassen. Die Entwicklung eines

geeigneten Essverhaltens ist jedoch meist ein längerer Prozess und darf auch immer wieder angepasst werden.

Und wie sehr laufen Sie Gefahr, dass die Menschen nach der Lektüre Ihres Buches künftig auf Ihre Dienste verzichten können?

Ich freue mich, wenn das Buch Menschen anregt, fürsorglicher und liebevoller mit sich umzugehen, und es sie unterstützt, eine Ernährungsweise zu entwickeln, mit der sie im Einklang sind und ihre Ziele nachhaltig erreichen. Dennoch kann nur bei einer individuellen Beratung und nach ausführlicher Anamnese auf spezielle Lebensumstände und Bedürfnisse, zum Beispiel bei Erkrankungen oder Unverträglichkeiten, eingegangen werden. Daher wird es auch künftig einen hohen Bedarf an Ernährungsberatung geben.

Interview: Jens Kirschner

Zur Person

Veronika Cohrs ist 1989 in Altötting geboren und aufgewachsen. Zum Studium der Ernährungswissenschaften zog es Cohrs nach Fulda. 2013 trat sie nach Abschluss des Studiums ihre erste Stelle in Rosenheim an. Bis dato lebt sie gemeinsam mit ihrem Mann in Rosenheim und arbeitet als Ernährungswissenschaftlerin, -beraterin und Buchautorin.