



Gesund trifft Genuss

Die Solinger Ärztin Dr. Monika Pracht-Seidenstücker und die Diplom-Oecotrophologin Kathrin Marten beraten Menschen mit Gewichtsproblemen und bieten mit ihren Kursen eine langfristige Ernährungsumstellung.

Die letzte Diät hat wieder einmal nichts gebracht, die verlorenen Kilos nach dem teuren Ernährungsprogramm sind auch wieder drauf, und um jeden Tag zum Sport zu gehen, fehlt einfach die Zeit. So geht es vielen Menschen, die versuchen, ihr Gewicht zu reduzieren, zu halten und sich gesünder zu ernähren, dabei scheitern und auf Sicht ernährungstechnisch eigentlich nicht gut aufgestellt sind.

Die Ernährungsmedizinerin Dr. med. Monika Pracht-Seidenstücker und Diplom-Oecotrophologin und Ernährungspsychologin Kathrin Marten aus Solingen beraten genau diese Menschen. Beide arbeiten im

Gesundheitszentrum am Ufergarten gerne Hand in Hand: „Wir ergänzen uns perfekt. Hier trifft der Genuss des guten Essens mit dem Wissen darüber, was man darf und was nicht, prima zusammen“, erklärt Dr. Monika Pracht-Seidenstücker.

Sie kümmert sich in ihrer Praxis um Menschen, die an Über- oder Untergewicht oder an einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden. Neben den Ernährungskursen und der ernährungstherapeutischen Beratung bietet Diplom-Oecotrophologin Kathrin Marten auch Kochkurse an der Volkshochschule in Solingen an. Hierbei lernt man, auch ohne ernährungsabhängige Erkrankung, wie man



Dr. Monika Pracht-Seidenstücker (ganz links) kocht leidenschaftlich gerne – und gesund! Ihre Rezepte, wie etwa Taboulé mit Crevetten, stehen im Onlineauftritt von PULS.



eine leckere, ausgewogene und kalorienangepasste Ernährung in den Alltag integrieren kann.

In zehn Wochen zur gesunden Ernährung

Zusammen leiten die beiden außerdem einen zehnwöchigen Kurs zur Gewichtsreduktion und Stoffwechseleoptimierung durch langfristige Ernährungsumstellung. Einmal in der Woche treffen sie sich mit den zehn bis zwölf Teilnehmern und arbei-

ten gemeinsam an deren Zielen. Das kann die Gewichtsreduktion generell sein, aber auch die Verbesserung der Blutwerte, der Leistungsfähigkeit oder des Gesundheitszustandes insgesamt. Denn es geht in den Kursen darum, langfristig etwas zu ändern und darum, das Gewicht nach der Abnahme dauerhaft zu halten.

Und: Es geht Monika Pracht-Seidenstücker und Kathrin Marten keinesfalls darum, etwas zu verbieten. Sondern darum, dass

 <p>FUCHS APOTHEKE KAISERSTRASSE 164 TELEPHON 02195.9297219 WWW.FUCHSAPOTHEKEN.DE</p>	<p>ZWEI STARKE PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT IN RADEVORMWALD</p>	 <p>BERGISCHE APOTHEKE KAISERSTRASSE 106 TELEPHON 02195.7575 WWW.BERGISCHE.COM</p>
---	--	--

die Teilnehmer lernen, bewusster zu essen. „Viele glauben noch fest daran, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag ist, und dass man ab 16 Uhr nichts mehr essen sollte. Das ist ein kompletter Irrglaube“, erklärt Monika Pracht-Seidenstücker. Viel wichtiger seien die Pausen zwischen den Mahlzeiten. Auch „mal eben“ zwischendurch sollte man nichts essen. Dafür aber dreimal am Tag eine vernünftige Mahlzeit. Und somit ist es egal, ob man nun mittags und abends warm isst. Die Hauptsache ist, es ist gesund und ausgewogen.

Wichtig ist für die Ernährungsexpertinnen wie für die Teilnehmer die Verbindlichkeit. Vor dem Beginn eines Kurses werden alle Teilnehmer gemessen und gewogen. Dabei wird nicht nur der Taillenumfang gemessen, sondern auch das Fett- und Muskelvorkommen im Körper. Woche für Woche lernen die Teilnehmer, was sie umstellen müssen und wie. Dazu gehören zum Beispiel das Bewe-

gungsverhalten im Alltag, Strategien gegen Heißhunger oder das Beurteilen von Verpackungsinformationen.

Niemand wird allein gelassen

Auch nach Ende des eigentlichen Kurses sind die Ernährungsmedizinerin und die Diplom-Oecotrophologin für die Teilnehmer da. „Nach dem Kurs lassen wir niemanden alleine. Danach können die Teilnehmer einmal pro Monat zu einem Anschlusskurs kommen. Dann sprechen wir nicht nur über das weitere Vorgehen, sondern auch über das jeweilige Befinden danach und das langfristige Durchhalten. Schließlich hat nicht jeder jemanden, mit dem er über seine Ernährung und deren Umstellung sprechen kann. Für die praktische Umsetzung kochen wir auch schon mal in der Bergischen Volkskochschule“, erklärt Kathrin Marten. Ganz wichtig ist es den beiden, dass die Teilnehmer vorher wissen, dass ihr Ernährungskurs kein reines Abnehm-Programm



Auch, wenn die Kurse vorbei sind, stehen die Solinger Ernährungsexpertinnen (links Dr. Monika Pracht-Seidenstücker, unten Diplom-Oecotrophologin Kathrin Marten) den Teilnehmern noch beratend zur Verfügung. Denn ihnen ist es wichtig, dass die Ernährungsumstellung langfristig erfolgt.

Fotos: Uli Preuss





ist, sondern etwas Grundlegendes, was langfristig beibehalten werden sollte. So sind zum Beispiel auch Frauen willkommen, die vielleicht nicht stark übergewichtig sind, aber durch ihre Wechseljahre das eine oder andere Kilo zugenommen haben. Genauso wie Menschen, die einer Gewichtszunahme vorbeugen und durch professionelle Hilfe lernen wollen, gesund zu leben. Nicht für kurze Zeit. Sondern dauerhaft.

Auch das Alter spielt hierbei keine große Rolle. Die jüngste Teilnehmerin bislang war 16 Jahre alt. „Und auch für ältere Menschen ist es noch nicht zu spät anzufangen. Eine gesunde Ernährungsumstellung und eine aktivere Bewegung helfen jedem“, erklärt Dr. Monika Pracht-Seidenstücker.

Sie ist selbst eine leidenschaftliche Köchin und möchte gutes Essen nicht missen. Darum stellt sie klar: „Kochen und Essen sind Lebensqualitäten, die auf keinen Fall verloren gehen sollten, nur weil man darauf achtet, gesund zu bleiben.“ So denkt sie sich auch gemeinsam mit ihren Patienten neue Rezepte aus, die gesund UND lecker sind.

» auf den punkt

- Die Ernährungsmedizinerin **Dr. med. Monika Pracht-Seidenstücker** und **Diplom-Oecotrophologin Kathrin Marten** bieten zehnwöchige Kurse für eine langfristig gesunde Ernährung an.
- Diese eignen sich für Menschen jeden Alters.

» imPULSE

Alle Rezepte auf www.puls-gesundheitsmagazin.de/category/ernaehrung

Praxis für Osteopathie
Osteopathie: Schmerzen/funktionelle Störungen aufspüren und behandeln
Sandra Pupinovic
 Heilpraktikerin
 Werwolf 41 · 42651 Solingen
 info@osteopathie-pupinovic.de
 Telefon: 0212 / 78 17 90 40

 **Goldenberger Turnverein 1892 e.V.**
 Goldenberger Turnverein 1892 e.V.
 Remscheider Str. 241, 42855 Remscheid
 Tel. (02191) 92 99 63
 Fax (02191) 92 99 64
 E-Mail: info@goldenberger-tv.de
 Internet: http://www.goldenberger-tv.de

Neu in Remscheid

Michael Rader
 Heilpraktiker
 Kölner Straße 101
 42897 Remscheid
 Telefon: 02191-2091714
 Mobil: 0177-2500590
 Termine nach Vereinbarung

 **marien-APOTHEKE**
 Apothekerin Felicitas Fischer
Alles für Ihre GESUNDHEIT!
Kompressionstherapie mitten in Wald
Wir bieten:
 – kompetentes Fachpersonal (schon ab 8 Uhr morgens für Sie da)
 – Kompressionsstrümpfe in verschiedenen Farben
 – auch für Reise/Sport und Schwangerschaft
 – Hausbesuche in Solingen-Wald nach Absprache möglich

 Friedrich-Ebert-Str. 99 • Tel. 31 40 77 • www.marien-apotheke-solingen.de

KÜSO
 0212 **120 20**
 TAXI KÜLLENBERG SOLINGEN
KÜSO-SERVICE: ROLLSTUHLBEFÖRDERUNG
 KRANKENTRANSPORTE
 ARZTFAHRTEN
IHRE WÜNSCHE SIND UNSER ZIEL