



Foto: Montage body LIFE (Fotolia/Shock)

Calory-Coaching im C

Vielen Fitnessclubs ist das Themengebiet „Ernährung“ zu komplex. Sie geben daher diese Dienstleistung an Dritte weiter. Doch wenn man einen Blick auf die volkswirtschaftlichen Schäden wirft, dann liegt es auf der Hand, warum zukunftsorientierte Gesundheitscenter den Baustein Ernährung in ihr Dienstleistungsspektrum integrieren sollten.

Alleine in Deutschland entsteht pro Jahr ein volkswirtschaftlicher Schaden von 50 Milliarden Euro, verursacht durch die Folgen der Fehlernährung. Umgerechnet entspricht das ca. 1.000 Euro pro Bundesbürger über 18 Jahre – eine Summe, bei der es sich lohnt, aktiv zu werden... Vor allem für spezialisierte Clubs erschließen sich durch diese Zielgruppe neue Möglichkeiten.

Das Dilemma mit der Überwindung

Das Phänomen ist bekannt: Es gibt sehr viele Menschen, die keinen Spaß an körperlicher Bewegung zu haben scheinen. Gründe hierfür sind schnell gefunden: Körperliche Aktivität ist anstrengend. Anstrengung bedeutet zunächst wenig Aussicht auf Spaß und Genuss und ist darum mit dem Akt einer Selbstüberwindung ver-

Exklusiver Service

unter www.bodylife.com/service



Tabelle zur Grundumsatz-Berechnung aus der Muskelmasse



Best Practice: Ernährung
Web-Code: 10645

Live-Stream: Ernährungsberatung gewinnbringend integrieren
Web-Code: 10639

bunden. Belohnung in Form von externer Anerkennung ist eine eher seltene Aufmunterung. Eine innere Motivation in Form von Freude an der Bewegung ist nur wenigen Menschen mitgegeben.

Immer häufiger zeichnet sich jedoch die Tendenz ab, dass auch „unsportliche“ Menschen und Übergewichtige den Weg ins Fitnessstudio suchen. Aufgrund erheblicher Bewegungsdefizite brauchen diese Kunden einen ganz anderen Betreuungs- und Motivationsansatz als die bisher typischen Kunden in Fitnessstudios.

Warum suchen diese Personen, die sich das früher nie zugetraut hätten, plötzlich Fitnessstudios auf? Ganz einfach: weil sie Hilfe suchen und der Fitnessbranche das Vertrauen schenken, hier Unterstützung zu finden. Ihr Hauptmotiv: die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, der oft ganz und gar nicht der schlanken und sportiven Wunschfigur entspricht.

Ernährungsfehler ausgleichen

Neben einem ausreichenden Pensum an Bewegung lässt sich dies über eine ausge-

biert haben. Doch – und das ist häufig der Grund für die jahrelange Erfolglosigkeit – die meisten Diäten beinhalten keine Aktiv-Programme zum Erhalt der körperlichen Substanz. Und genau hierin liegt der bedeutendste Vorteil jeder Sporteinrichtung: Wir bieten das Know-how, durch körperliche Aktivität die Muskelmasse zu erhalten und hauptsächlich das überschüssige Fettgewebe abzubauen.

Die „diätgeschädigten“ Kunden haben oft das gleiche Problem: Bei jeder Diät wurde neben den Fettdepots außerdem auch Muskelmasse abgebaut. Das hat weitreichende Konsequenzen: Jede Form des körperlichen Engagements wird dadurch schwerer und natürlich auch als größere Belastung empfunden; eine Überforderung ist sehr schnell erreicht. Auf diese Gefahr ist vor allem bei der Trainingsplanung unbedingt zu achten, denn dies hätte eine Demotivation und häufig sogar eine Beendigung des gesamten Engagements zur Folge.

Sportiven Menschen, was ja die meisten Trainer und Clubmitarbeiter sind, fällt es oft schwer, das Befinden dieser Kunden nachzuvollziehen. Eine unbedingte Forderung an das Personal ist die Ausbildung der Empathie – speziell für diese Zielgruppe. Nicht von Nachteil ist es, wenn betreuendes Personal diesbezüglich auf Selbsterfahrung, vielleicht sogar Diäterfahrung zurückgreifen kann.

Spaßfaktor? Fehlanzeige!

Der größte Irrtum in den Beratungsansätzen der Ernährungsberatung besteht darin, dass man beginnt, am Essverhalten und sogar an den Nahrungsbestandteilen zu manipulieren.

Nahrungsaufnahme, selbst wenn sie ungesund sein sollte, ist für den Einzelnen zunächst einmal Genuss. Diesen lässt man sich nicht ohne weiteres nehmen. In der Tat ist die Ernährung nicht nur eine lebensnotwendige Maßnahme, sondern wird immer mehr zu einem triebhaften Verhalten, wenn Entsaugung oder Verlust droht. Jeder kennt diese Situation: Wer längere Zeit keine Nahrung zuführt, bei dem wird das Verlangen danach immer bedeutungsvoller. Das Unterfangen, das individuelle Nahrungsrepertoire eines Menschen zu verändern, scheitert in den meisten Beratungsmodellen. Selbst im medizinischen Bereich konnte man mit dieser Form der Ernährungsberatung keine großen Erfolge erzielen.

Ernärungskonzepte für die Fitnessbranche

Der Wellnessprofi (www.derwellnessprofi.de)
Dr. Grandel GmbH (www.grandel.de)
Inform (www.inform-concept.de)
Jentschura International (www.p-jentschura.com)
myline Deutschland (www.myline24.de)
PHG Peter Heyer GmbH (www.phg.at)
Roche Pharma AG (www.leichterabnehmen.de)
Vitega International (www.vitega.com)
metabolic balance (www.metabolic-balance.com)
Victory Business, Boris Kren (www.fettverbrennung2010.de)
PowerSlim (www.powerslim.de)
Inline (www.actiweight.de)
Insumed (www.insumed.de)
fitatall (www.sportkonzepte.biz)

Die Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist ohne Gewähr.
Quelle: FitnessGuide 2010

lub

Ernährungsberatung: Konzepte und Möglichkeiten

wogene, gesunde Ernährung erreichen. Mannigfaltige Ernährungsfehler der Vergangenheit müssen ausgeglichen werden; ein mitunter sehr langwieriger und anstrengender Weg!

Unter einer ungesunden Körperstruktur leiden besonders die Menschen sehr stark, die sich oft bemüht und eingeschränkt haben und die die unterschiedlichsten Diäten am eigenen Leibe auspro-

Bietet man beim Training durch das interessante und dem Neukunden in dieser Form noch nicht bekannte Aktivitätsspektrum im Gesundheitscenter ein reichhaltiges Repertoire an Spaß und Unterhaltungsmomenten, sucht man in der Ernährungsberatung danach vergeblich. Spaßfaktor? Fehlanzeige! Das ist genau der Grund, warum diese Formen der Ernährungsberatung oft erfolglos sind.

Die wenigen Konzepte, die medizinisch empfohlen sind, müssen den strengen Gesetzen der Diätverordnung genügen. Über einen begrenzten Zeitraum werden dabei zugelassene Diätprodukte empfohlen, die alle lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffe enthalten müssen. Besonders wichtig hierbei ist – das wird häufig vernachlässigt –, dass sie trotzdem geschmacklich ansprechend sein müssen.

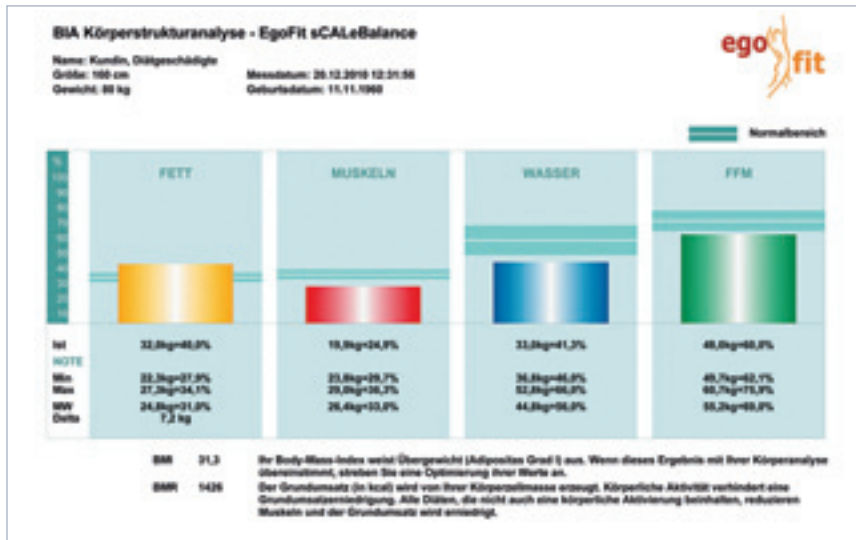


Abb 1.: BIA-Körperanalyse – der Ausdruck beinhaltet die Berechnung des Grundumsatzes (basic metabolic rate (BMR), Grundumsatz (GU))

Das können nur wenige Produkte leisten. Sich hier mit zum Teil unseriösen Anbietern einzulassen, nur weil man an den Produkten eine gute Marge hat, ist zu kurz gedacht. Einerseits funktionieren diese Produkte häufig nicht und andererseits verstoßt man, was viel wesentlicher ist, gegen Gesetze. Das wirft das mühsam aufgebaute positive Image als Gesundheitsanbieter zurück in längst vergangene Zeiten ...

Inhalte einer Ernährungsberatung

Welche Inhalte einer Ernährungsberatung können im Fitnessmarkt etabliert werden? In erster Linie sollte die Ernährungsberatung das Vertrauen eines Kunden – nämlich Unterstützung auf dem Weg zum Wunschgewicht zu bekommen – erfüllen können.

Unterschiedliche Anbieter (siehe Kasten S. 71) haben sich mit Konzepten und Programmen speziell für die Fitnessbranche auf diese Dienstleistung spezialisiert. Die meisten Programme kombinieren die Bereiche Bewegung und Ernährung und werden als separater Kurs mit geschultem Personal innerhalb des Fitnessclubs angeboten.

Wer solche Abnehmkonzepte nicht anbieten möchte und auch nicht auf die Unterstützung eines externen Dienstleisters (Ernährungsberaters o.Ä.) zurückgreifen möchte, für den gibt es eine pragmatische Lösung, die sich mit geschultem „Standardpersonal“ einer Einrichtung realisieren lässt. Diese Methode basiert auf dem Naturgesetz vom Energiegleichgewicht und wurde von Wissenschaftlern entwickelt.

Individuelle Status quo-Ermittlung

Beim Eingangsscheck wird der persönliche Status quo des Mitgliedes ermittelt. Auf dieser Basis wird gemeinsam das Trainingskonzept erstellt. Häufig wird eine Zielsetzung definiert; zumeist erfolgt diese auch in Form eines „Zielgewichtes“ – ein entscheidender Fehler. Denn dass eine Gewichtsangabe kein Qualitätsmerkmal ist, dessen Erreichung anzustreben wäre, ist mittlerweile bekannt.



Abb. 3: sCALe auf einer Produkt-Verpackung (vergrößert abgebildet)

In modernen Einrichtungen steht eine Körperanalytik zur Verfügung, mit der der Fettanteil und die Muskelmasse gemessen und Rückschlüsse auf den Energieverbrauch gezogen werden können. Die Körperstruktur wird nach einer Umsetzungsphase erneut analysiert. Gewichtsreduktion und eine veränderte Körperzusammensetzung werden transparent und dokumentiert.

Schritt 1: Berechnung des Ruhe- und Grundumsatzes. Die Muskelmasse ist die Berechnungsgrundlage für den Energieverbrauch. Die stoffwechselaktive Körpersubstanz, auch Körperzellmasse genannt, liefert eine Aussage darüber, wie viel Energie ein Körper verbraucht. Der Ruhe- oder Grundumsatz wird direkt berechnet (z.B. über die Bioimpedanz-Analyse). Dieses Verfahren ist genauer, als wenn der Energieverbrauch über das Gewicht abgeschätzt wird, denn Fettgewebe hat einen vergleichbar minimalen Energieumsatz. Bei hohem Fettanteil der Gesamtkörperzusammensetzung würde man den Energiegehalt viel zu hoch schätzen.

Anzeige

Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.bodylife.com/FIBO

Schritt 2: Berechnung des Energieverbrauchs in Bewegung. Der Energieverbrauch in Ruhe dient als Basis für die Berechnung des Energieverbrauchs in Bewegung. Hier würde der Fehler des Körpergewichts als Bezugsgröße fortgesetzt, weil der Leistungsumsatz ein Vielfaches des Grundumsatzes beträgt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt entsprechende Tabellen heraus.

In unserem Downloadbereich können Sie sich eine Tabelle zur Grundumsatz-Berechnung aus der Muskelmasse herunterladen (Quelle: www.wissenschaft.de).

Auf der Basis von vielen gemessenen Werten kann man den realen Tagesenergieverbrauch berechnen.

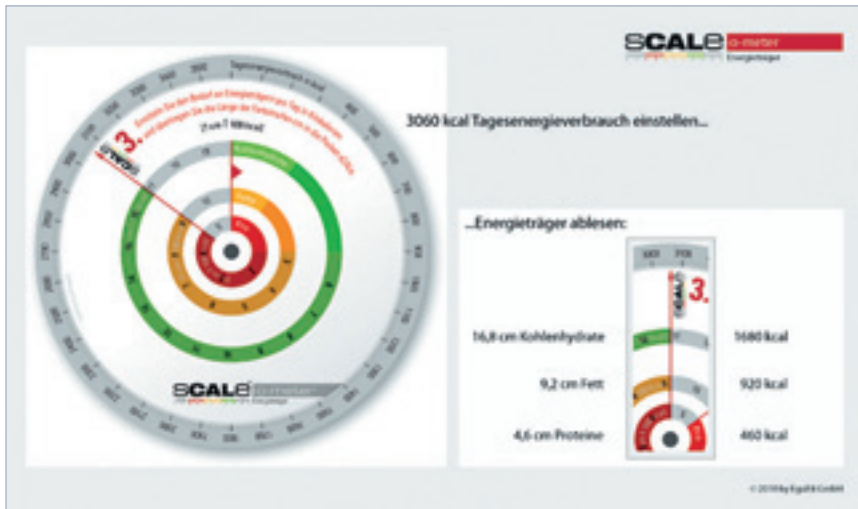


Abb. 2: Visualisierung ist wichtig. Mit einer solchen Drehscheibe kann die Tagesenergie in drei Energieträger aufgeteilt werden. Nach den ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen entfallen Anteile auf Proteine, Kohlenhydrate und Fette (Maßstab: 1 cm = 100 kcal).



Schritt 3: Individuelle Ernährungsberatung. Dieser Energieverbrauch ist bereits die wesentliche Größe, die eine individuelle Ernährungsberatung benötigt. Die Nahrungszufuhr muss diesem Energieverbrauch angepasst werden. Dieser Schritt ist die Basis für eine fundierte Ernährungsberatung und kann ein Alleinstellungsmerkmal gegenüber Mitbewerbern und Drittanbietern darstellen.

Der Körper speichert nicht benötigte Energie (etwa aus Chips, Cola, Bier beim Fernsehschauen) in seiner effektivsten Speicherform, dem Fettgewebe. Bewegung würde diese Energie verbrauchen und zudem Wärmeenergie freisetzen.

Schritt 4: Visualisierung des Ergebnisses. In der heutigen Zeit wird die Art der Darstellung, die „Performance“, immer wesentlicher. Wenn einem Kunden mitgeteilt wird, dass sein Tagesenergieverbrauch bei 2.950 kcal liegt, ist das zwar die wesentliche Information, doch wird er wenig damit anzufangen wissen. Er weiß dadurch noch nicht, wie sich diese Energie zusammensetzen muss. Darum ist es

wichtig, diese Zahl transparent zu machen (siehe Abb.2)

Neue Nährwertkennzeichnung zur Veranschaulichung

Seit einiger Zeit gibt es eine neue Nährwertkennzeichnung („sCALE“) auf Lebensmitteln, bei der die Hauptnährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate auf der Lebensmittelverpackung aufgeführt sind (s. Abb. 3). Durch unterschiedliche Hilfsmittel (z.B. Drehscheiben zur Ermittlung der Anteile an Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten etc.) soll der Verbraucher seinen individuellen Energieverbrauch leichter ermitteln und einhalten können.

Bisher verhält sich die Ernährungsindustrie noch wenig hilfreich in Bezug auf die Kennzeichnung. Aber es gibt Wissenschaftler und Initiativen, die sich für diese Transparenz einsetzen. Die Arbeitsgemeinschaft Wissenschaft („AG Wissenschaft“) bietet die Lizenz für ihre sCALE-Kennzeichnung weltweit zur Kennzeichnung auf Lebensmitteln kostenlos an.

Jörg Tomczak



Jörg Tomczak – Der Diplom-Sportlehrer entwickelte in seinen grundlegenden Studien an der Deutschen Sporthochschule Köln in Kooperation mit weiteren wissenschaftlichen Hochschulen und Forschungseinrichtungen in Europa die BIA Körperstukturanalyse weiter. Seit 25 Jahren ist er mit diesem Know-how selbstständig. Allein im Fitnessmarkt zählt er heute über 500 Kunden. Infos: www.egofit.de

@ Ihr Feedback

Stichwort: Körperanalyse
fitness-redaktion@health-and-beauty.com

**DIE NEUESTE
DANCE-SENSATION
AUS DEM HAUSE**

LES MILLS



Nähere Informationen unter:
www.lesmills.com