

# Damit Essen und Trinken keine Feinde mehr sind

**Kilchberg:** Ernährungsberaterin Renata Buol verhilft Menschen mit ganzheitlicher Betreuung zu ihrem Idealgewicht

**Ernährungsberaterin Renata Buol hilft Menschen zu ihrem Idealgewicht, und zwar mit einer speziellen Methode. Sie bezieht die psychologischen Hintergründe mit ein und trägt dazu bei, dass Betroffene schlanker und zufriedener werden.**

Dass es Fachpersonen wie Renata Buol braucht, ist Ausdruck einer breiten Entwicklung. In allen Wohlstandsnationen nimmt die Zahl der Übergewichtigen immer mehr zu. Etwa 65 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen sind übergewichtig. Die in der Ernährung überhöhte Aufnahme von Fett und der Mangel an Zeit für ein gesundes und ausgewogenes Essen führt zur Abweichung des Normalgewichtes. Die Folgen sind Frust, innere und äussere Unzufriedenheit, aber auch gesteigerter Fettaufbau sowie Umwandlung von Zucker in Fett und dessen Speicherung in den körpereigenen Depots. Viele versuchen ihr Glück mit Ab-

magerungsprogrammen und Diäten. Meist erfolglos: Es folgen Heisshungerattacken und der bekannte Jojo-Effekt.

## **Hintergründe berücksichtigen**

Dabei geht meist vergessen, dass die Ernährung viel mit der Psyche zu tun hat. Denn hinter dem Übergewicht steckt fast immer ein psychisches Ungleichgewicht. Renata Buol trägt diesem Umstand Rechnung. Sie weist darauf hin, dass Ernährungsgewohnheiten von Herkunft, Lebensweise, Arbeitswelt, den zwischenmenschlichen Beziehungen und der psychischen Verfassung abhängig sind. Sie berücksichtigt diese tiefer liegenden Hintergründe der Fehlernährung und bezieht sie in die Beratungen mit ein.

## **Stärken unterstützen**

Hierzu wählt Buol ein prozess- und ressourcenorientiertes Vorgehen, das

den Bedürfnissen der bzw. des Betroffenen entspricht. Jeder Mensch, in welcher Lage er sich auch befindet, hat Stärken und Fähigkeiten.

## **Schlanker und zufriedener**

Auf diese setzt die Ernährungsberaterin. Sie unterstützt Ratsuchende im verantwortungsvollen und selbstbestimmten Handeln. Durch diesen Ansatz wird ganzheitliches Gesundsein gefördert. Mit Renata Buols Unterstützung verändert sich darum nicht nur das Äussere. Die bzw. der Betroffene wird auch innerlich zufriedener und fühlt sich besser. So kommt jede und jeder auf einem persönlichen Weg zu seinem Wunschgewicht. (twa)

Praxis für Ernährungs-Psychologische Beratung: Renata Buol, Ernährungspsychologische Beraterin IK. Praxis Kilchberg: Bönlerstrasse 48, Kilchberg. Telefon: 079 636 44 76. Internet: [www.praxis-buol.ch](http://www.praxis-buol.ch).



**Renata Buol.** zvg