

VON MELA THALER

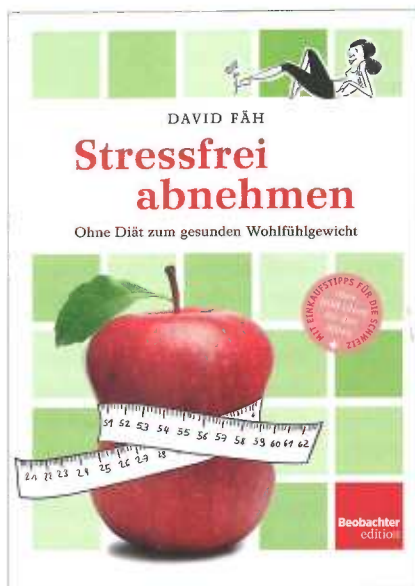
Notfall-Szenario

Gelegentlich spielt meine Freundin Fanny mit dem Gedanken, aufs Land zu ziehen. In einen Weiler ab vom Schuss, wo die nächste Postautohaltestelle 10 Velominuten entfernt ist und sich die Nachbarn alle beim Vornamen kennen. Aber jedes Mal scheitert diese Vision nach wenigen Gedankengängen immer am gleichen Knackpunkt: Was, wenn sie abends mal akut Lust auf eine Tafel Schokolade hat? Dann kann sie, die kein Auto hat, nicht wie jetzt schnell in den Migrolino am Bahnhof laufen! Wird also doch nichts mit der Stadtfucht. Ich verstehe Fanny gut. Schliesslich ist mein städtisches Abends-Lust-auf-Schokolade-Notfall-Szenario so ausgeklügelt wie sonst nichts in meinem Leben: Ich steige vor meiner Haustüre in den Bus, fahre 2 Stationen zum Bahnhof, kaufe im Migrolino, was gekauft werden muss, verliere bei der Auswahl keine unnötige Zeit, hoffe auf kurze Warteschlangen an der Kasse, überquere zügigen Schrittes die Strasse, steige dort wieder in den Bus und bin 9 Minuten nachdem ich das Haus verlassen habe schon wieder daheim. Mit Schokolade. Ohne Bewegung. Aber diese paar Schritte würden es wohl auch nicht herausreißen.

SERVICE

Abnehmen ohne Stress – ein Ratgeber-Buch, das diesen Namen verdient

(saps) Literatur zur Gewichtskontrolle gibt es wie Sand am Meer. Die Nachfrage ist enorm. Ihr praktischer Nutzen oft begrenzt. Das Buch von David Fäh («Stressfrei abnehmen – Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht») vereinigt wissenschaftlich abgesicherte Information auf dem aktuellsten Stand mit konkreter Erfahrung aus der Alltagspraxis.



David Fäh kennt alle Aspekte des täglichen Kampfs mit dem Gewicht, sowohl aus seiner wissenschaftlichen Arbeit als auch aus der medizinischen Praxis in der Adipositas-Sprechstunde. In seinem neuen Buch ist es ihm gelungen, sein medizinisches Wissen in leicht verständliche Worte zu kleiden und dazu eine Fülle von Tipps und Anregungen zu geben, wie es zu bewerkstelligen ist, nicht nur die eigenen Essgewohnheiten zu verändern, sondern das gesamte Lebens-Umfeld so einzurichten, dass es möglich wird, die gewählte Strategie

auch über länger Zeit – nämlich lebenslang – einzuhalten.

Es sind kleine Kniffs, die in die täglichen Gewohnheiten und Abläufe eingebaut werden können, und die in ihrer Summe viel zu bewirken vermögen. Das beginnt beim gewieften Einkauf der Lebensmittel, über deren clevere Zubereitung am eigenen Herd bis zu den raffinierten Empfehlungen für den achtsamen und bewussten Verzehr. Ebenso wichtig wie die Ernährung ist ein unverkrampfter Zugang zu Fitness und körperlicher Aktivität. All dies ist verschmitzt illustriert und unterhaltsam beschrieben – eine durch und durch vergnügliche Lektüre mit gesundheitsbewusstem Tiefgang. (vgn.)



David Fäh, PD Dr. med., forscht und lehrt an der Universität Zürich und ist Dozent an der ETH Zürich. Er ist Mitglied des Stiftungsrates der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS.

David Fäh
Stressfrei abnehmen – Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht
254 Seiten, Beobachter-Edition 2015, ISBN 978-3-85569-897-4, CHF 29.90

sapsnews

- Erstmals beteiligte sich die SAPS am **Schweizerischen Gesundheitstag**, einer Informationsveranstaltung, in deren Rahmen sich verschiedene Patienten-Organisationen mit ihren Dienstleistungen den Medien, den Parlamentariern und einer breiteren Öffentlichkeit vorstellten.
- Mit einem Referat im Rahmen der Jahresversammlung des Schweizerischen Verbandes der Diplomierten ErnährungsberaterInnen **SVDE** orientierte des SAPS-Präsident über die bestehenden Ansätze zur Adipositas-Therapie und die Bedeutung der Prävention.
- Auftritt des SAPS-Präsidenten in der Radiosendung **«Focus»** vom 8. Juni auf SRF 3 im Rahmen der Aktion «SRF bewegt», über die Bedeutung der Bewegung und die Problematik der krankheitsbedingten Immobilität.
- Informationsveranstaltung **sapsTAG** vom Samstag, 12. September 2015 im Hotel «Landhus», Zürich-Seebach. Referenten: Prof. Dr. med. Bernd Schultes und Dr. med. Martin Thurnheer, PD Dr. med. David Fäh sowie Corinne Weber, Bewegungstherapeutin. Dazu Standpräsentationen von Betty Bossi, Burgerstein micro care, Chiefs und ParaMediForm. – Anmeldung: siehe Seite 12 **sapsnews**