

Ganzheitliche Ernährungs- Psychologische Beratung



Ganzheitliche Ernährungs-Psychologische Beratung (er-ps Beratung) bietet Brigitte Schürch in ihrer Praxis in Münchwilen an: Ursachen-, nicht Symptombekämpfung.

Mangelernährung, Fehlernährung, Gewichtsprobleme (Über- oder Untergewicht), altersbedingte Ernährungsprobleme, Bluthochdruck, Gastritis, Cholesterin, Diabetes: Wer weiss nicht darum oder ist selber betroffen? Doch selten weiss jemand, wie er die Gewichtsprobleme und Essverhaltensstörungen verändern soll. Diäten mit ihrem bekannten Jojo-Effekt haben sich als nicht hilfreich erwiesen. Wie weiter jetzt?

Der ganzheitliche Ansatz

An dieser Stelle tritt die Ernährungs-Psychologische Beratung bzw. Brigitte Schürch auf den Plan. Sie verfolgt den ganzheitlichen Ansatz. Was heisst das? «Der Mensch tut grundsätzlich immer etwas, das ihm etwas bringt, ideell und materiell verstanden. Stellt sich ein Ungleichgewicht in seiner Lebenssituation ein, versucht er es auszugleichen. Defizite wie Mangel an Zeit, an Anerkennung, an Liebe, an befriedigenden Tätigkeiten, an sozialen Kontakten, an Bewegung und an Erholung werden oft und gerne mit Essen kompensiert.» Das führe auf Dauer zu Übergewicht und Essverhaltensstörungen. Der ganzheitliche Ansatz der er-ps Beratung bestehe darin, Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie den Menschen mit seinen Bedürfnissen und seinem Umfeld in den Mittelpunkt der Beratung zu stellen.

Ursachen-, nicht Symptom-Bekämpfung

Mit anderen Worten: er-ps Beratung bekämpft die Ursachen, nicht die Symptome, geht also der Frage nach: Was ist der Auslöser, der Grund meines Essverhaltens? «Nur wer erkennt, warum er handelt wie er handelt, kann sein Verhalten langfristig ändern», sagt Brigitte Schürch. Die Klienten müssen bereit sein, in diesen Suchprozess einzusteigen.

Wie die Beratung/Behandlung weitergeht, würde diesen Rahmen sprengen. Nur so viel: «Die Klienten lernen in den Beratungen das Bewusstsein beim Essen zu entwickeln, ihr Verhalten, ihre Gefühle und Motivation

bezüglich dem Essen wahrzunehmen und zu reflektieren – achtsam zu sein.» Erst jetzt trifft die Beraterin mit den Klienten realistische Zielvereinbarungen, um eine langfristig praktikable Strategie der Verhaltensänderung und Ernährungsumstellung zu finden, aber immer im Einklang mit den Lebensumständen der Klienten, denn «wir ändern nur, was die Klienten bis zum Lebensende auch durchhalten wollen.»

Die Beratung ist über die Zusatzversicherung krankenkassenanerkant.

Brigitte Schürch bildete sich zur Ganzheitlichen Ernährungs-Beraterin und anschliessend zur Ernährungs-Psychologischen Beraterin IKP aus und eröffnete 2013 ihre Praxis in Münchwilen. Es folgten Weiterbildungen zur Medical Nordic Walking Instruktorin Reha Zurzach und zur eidg. dipl. Beraterin SGfB im psychosozialen Bereich. Ihre Diplomarbeit schrieb sie über das Phänomen des «Night-Eating». Sie ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen (AES), des Experten-Netzwerks Essstörungen (ENES), des Forums für zeitgemässe Ernährung, des Instituts körperzentrierter Psychotherapie (IKP), der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) und der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung (SGfB).

Haldenweg 18, 4333 Münchwilen AG

076 330 33 44, info@er-ps.ch, www.er-ps.ch



Brigitte Schürch verfolgt bei ihren Beratungen den ganzheitlichen Ansatz.