

«Bis Weihnachten mehrere Kilos verlieren»

PUBLIREPORTAGE – Sabine Beringer (34) aus Kaltenbach ist seit fünf Wochen bei Belinda Fetscherin von Paramediform Schaffhausen in Beratung und hat bisher bereits über fünf Kilogramm Gewicht und zwölf Zentimeter Bauchumfang verloren. Im Interview gibt die begeisterte Kundin Auskunft.

«Schaffhauser Bock»: Frau Beringer, Sie ernähren sich seit dem 9. Oktober 2016 nach dem Programm von Paramediform. Wie geht es Ihnen heute?



Sabine Beringer*: Ich fühle mich sehr viel besser, seit ich mit Paramediform gestartet habe. Ich bin aktiver und kann mit Energie in die Wintermonate starten.

Wie sind Sie zu Paramediform gekommen?

Ich habe nach einer Methode gesucht, die meine Ernährung beständig verändert. Ich habe schon einige verschiedene Diäten ausprobiert und hatte es satt, dass das Gewicht ständig rauf und runter geht. Ich wollte endlich etwas ändern an meinem Körper. Auf der Suche bin ich dann über soziale Medien auf Paramediform aufmerksam geworden. Freunde von mir hatten damit vor einigen Jahren gute Erfolge, weshalb ich mich für ein erstes kostenloses Beratungsgespräch anmeldete.

Was passiert bei einem solchen Beratungsgespräch?

Belinda Fetscherin hat mit mir meine Essgewohnheiten im Detail analysiert. Auch mein persönliches Verhalten und mein Charakter waren dabei wichtig. Ich habe bereits das erste Gespräch als sehr ehrlich und authentisch erlebt, was mich beeindruckte und was ich wertschätze. Belinda Fetscherin war die erste Person, die mir sagte, dass ich zucker-süchtig bin. Das hat mich zum Nachdenken gebracht und ich wusste schnell, so darf es nicht weitergehen, denn ich möchte gesund sein und ohne Sucht oder Übergewicht leben. Ich merkte im Gespräch sogleich, dass das Programm von Paramediform für mich das richtige ist. Ich entschied mich, sofort damit zu beginnen, um bis Weihnachten noch einige Kilos zu verlieren.

Wie ging es nach dem ersten Gespräch weiter?

Ich erhielt den Fragebogen zum Ausfüllen für mein persönliches Ernährungsprofil und alle weiteren Unterlagen, um sofort zu beginnen.

Was unterscheidet Paramediform von anderen Abnehmprogrammen?

Es handelt sich dabei nicht um eine Diät, wie man sie sonst kennt. Es gibt eine riesige Palette an Lebensmitteln, die ich essen darf. Ich muss auf fast nichts verzichten und keine Kalorien zählen. Entscheidend ist für mich aber vor allem die gesunde Küche von Paramediform, die sehr gut zu meiner bisherigen Ernährung passt. Da ich mit dem Programm meinem Körper das Richtige zuführe, ist er auch zufrieden. Aber man muss bereit sein, sich mit der eigenen Ernährung auseinanderzusetzen. Mir gefällt das, da ich mich auch



Belinda Fetscherin (r.) erklärt ihrer Kundin Sabine Beringer, was ihren Ernährungstyp ausmacht und wie sie nachhaltig abnehmen kann. Bilder: Ramona Pfund

vorher schon dafür interessierte und ich nach einer Ernährungsform suchte, die für mich stimmt.

Mussten Sie in Ihrer täglichen Ernährung viel umstellen?

Was ich ändern musste, war mein Schokoladekonsum. Aber ich habe festgestellt, dass die Zuckersucht auch mein Problem war. Das fiel mir am Anfang schwer, da die Schoggi nach dem Mittagessen ein Ritual für mich war. Jetzt fehlt sie mir aber wirklich überhaupt nicht mehr. Gemüse und Salat, wovon ich nun mit Paramediform sehr viel essen sollte, stand bei mir vorher schon täglich auf dem Menüplan. Nun kombiniere ich die Rezepte von Paramediform mit eigenen, sie geben mir viel Inspiration.

Wie viel haben Sie in diesen ersten fünf Wochen abgenommen?

Ich habe 5,1 Kilogramm an Gewicht und 12 Zentimeter Bauchumfang verloren. Das ist sehr erfreulich und extrem motivierend, aber Belinda Fetscherin sagte mir, dass diese Zahlen überdurchschnittlich sind. In dieser Zeit hatten wir sogar ein Personalessen, an dem ich nicht auf das Dessert und ein Glas Prosecco verzichten musste. Zudem waren wir fünf Tage in den Ferien, in denen ich auch nicht auf alles verzichtete. Das Programm von Paramediform funktioniert also wirklich.

Wie nimmt Ihr Umfeld Ihre neue Ernährungsweise auf?

Da ich sehr offen damit umgehe und darüber spreche, erhalte ich viele positive Rückmeldungen. Auch mein Mann findet es gut, neue Rezepte und Produkte zusammen auszuprobieren, obwohl er nicht auf die Linie schauen muss. Inzwischen hat sich sogar die Verdauung meiner fünfjährigen Tochter verbessert.

Welche Herausforderungen sehen Sie bei der Abnahme auf sich zukommen?

Ich habe ein bisschen Angst vor der Zeit nach der Erreichung meines Wunschgewichts, da ich nicht in alte Muster zurückfallen möchte. Aber das ist eben das Schöne an Paramediform: Frau Fetscherin wird mich danach noch ein halbes Jahr begleiten und monatlich beraten. Von daher kann ich Paramediform allen empfehlen. **Ramona Pfund**

Ein Institut von Paramediform unter der Leitung von Belinda Fetscherin, mit einer Ärztin im Beratungsteam, ist neu auch an der Tösstalstrasse 88 in 8400 Winterthur zu finden.

*Sabine Beringer (34) lebt mit ihrer Familie in Kaltenbach und arbeitet Teilzeit als Betreuerin für Menschen mit körperlicher und geistiger Beeinträchtigung. Sie ist Hausfrau sowie Mutter von zwei Kindern im Alter von fünf und neun Jahren. Seit dem 9. Oktober ist sie bei Belinda Fetscherin von Paramediform Schaffhausen in Beratung.



Belinda Fetscherin
8200 Schaffhausen
Rheinbühlstrasse 18
www.paramediform-schaffhausen.ch
Telefon 052 620 34 74