

Coop Online-Coach

# Neuer Online-Service verhilft zum Wunschgewicht

*Auch in der Schweiz hat die Zahl übergewichtiger Personen in den letzten Jahren stark zugenommen. Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2002 leiden mindestens 24 Prozent der Bevölkerung unter Übergewicht. Eine ausgewogene, vielseitige Ernährung sowie ausreichende körperliche Aktivität können der Übergewichtsepidemie entgegenwirken und sind die Basis für Gesundheit und körperliches Wohlbefinden. Mit dem Online-Coach möchte Coop einen Beitrag dazu leisten. Die Lebensmittelingenieurin und Online-Coach-Expertin Michèle Kaspar erklärt, was hinter dem neuen Service steckt.*



Michèle Kaspar ist dipl. Lm.-Ing. ETH und arbeitet in der Coop Fachstelle Ernährung

**Frau Kaspar, was hat Coop zum Angebot dieses Online-Service bewogen?**

**Michèle Kaspar (MK):** Coop besitzt eine grosse Kompetenz im Ernährungsbereich, die wir den Konsumentinnen und Konsumenten zur Verfügung stellen möchten. Wir wollen damit einen Beitrag leisten zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise und gleichzeitig den Menschen Hilfestellung bieten, die auf gesunde und nachhaltige Weise abnehmen wollen.

**Was bietet das Ernährungscoaching?**

**MK:** Das Konzept stammt ursprünglich von einer in Deutschland gebräuchlichen Website (xx-well.com), die von der Stiftung Warentest als «uneingeschränkt empfehlenswert» bewertet und erfolgreich erprobt und von unseren Experten für die Schweiz angepasst wurde. Aufgebaut wurde das Ganze durch ein breites Expertenteam aus Medizinerinnen, Psychologinnen, Sport- und Ernährungswissenschaftlerinnen, die das Angebot auch betreuen. Wer sich bei uns anmeldet, bekommt einen Menüplan mit Haupt- und Zwischenmahlzeiten zusammengestellt, der auf seine persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist. Dabei orientieren wir uns an der Lebensmittelpyramide und achten dementsprechend darauf, dass die Rezepte fünf Portionen Früchte und Gemüse enthalten und den Empfehlungen für die tägliche Nährstoffauf-

nahme des D.A.C.H.-Verbandes entsprechen.

**Und was können die Abnehmwilligen erwarten?**

**MK:** Zunächst müssen persönliche Daten wie Grösse, Ausgangs- und Wunschgewicht sowie körperliche Aktivitäten in Beruf und Freizeit angegeben werden. Daraus wird der individuelle tägliche Energiebedarf errechnet, der – bei Abnahmewunsch – darauf ausgerichtet ist, dass man etwa 0,5 bis 1 kg pro Woche abnimmt – bei schnellerem Gewichtsverlust kommt es oft zu einem Jo-Jo-Effekt. Darauf stützt sich der persönliche Tagesplan, der sowohl die Menüvorschläge plus zugehörige Rezepte enthält als auch die individuell abgestimmten sportlichen Aktivitäten. Wichtig ist, dass der Online-Coach nicht auf der bei Diäten üblichen Kalorienreduktion basiert, sondern eine nachhaltige Ernährungsumstellung bewirken will. Einmal pro Woche wird das jeweilige Körpergewicht eingegeben, der Gewichtsverlust lässt sich dann sukzessive aus dem Kurvenverlauf ablesen. Weiterhin hilft der Coach durch eine behutsame Kaloriensteigerung in der anschliessenden Stabilisierungsphase, den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden und das erreichte Wunschgewicht zu halten.

**Menschen, die abnehmen wollen, brauchen viel Geduld und Motivation. Bieten Sie auch eine persönliche Unterstützung, damit der Ansporn nicht verloren geht?**

**MK:** Beim Online-Coach muss niemand allein sein. Man kann jederzeit persönliche Fragen stellen, die dann von Experten individuell per E-Mail beantwortet werden. Zudem wird jeder, der sich längere Zeit nicht mehr gemeldet hat, per Mail persönlich angesprochen und zum Weitermachen motiviert. Ausserdem – und das scheint besonders wichtig – kann man sich in einem interaktiven Community-Forum regelmässig mit anderen austauschen oder ein Tagebuch führen. Aus Datenschutzgründen treten alle Teilnehmer nur unter einem Nickname auf, sodass niemand weiss, wer sich dahinter verbirgt.

**Wie viele Anmeldungen haben Sie bisher erhalten?**

**MK:** Seit dem Start der Aktion am 1. Januar 07 haben wir bereits über 4000 Anmeldungen erhalten. Die meisten Teilnehmer wollen abnehmen, und viele schätzen an unserem Angebot, dass sie sich im Community-Forum untereinander austauschen können – es wird rege benutzt.

**Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg!** ■

**Für weitere Informationen:**

[www.coop.ch](http://www.coop.ch)  
[www.coopzeitung.ch/coach](http://www.coopzeitung.ch/coach)

**Korrespondenzadresse:**

Thomas Weber  
Publicum pmi AG  
Carmenstr. 25, Postfach 1273  
8032 Zürich