

Tanja Peterhans und Sylvia von Rotz unterstützen Kundinnen und Kunden auf ihrem Weg zum Wunschgewicht

«Typische Kundinnen oder Kunden gibt es nicht»

Sie verfolgen ein klares Ziel: anderen Leuten eine gesunde und ausgewogene Ernährung näherbringen. Sylvia von Rotz führt ihr ParaMediForm-Institut in Zofingen seit bald zwölf Jahren, Tanja Peterhans hat ihres in Sursee vor einem halben Jahr eröffnet. Beide sind Ernährungscoaches der Firma ParaMediForm. Sie haben täglich mit übergewichtigen Menschen zu tun. «Wir wollen zeigen, dass man abnehmen kann, ohne Hunger zu haben», sagt Sylvia von Rotz.

Egal, ob ein Gewichtsverlust aus gesundheitlichen oder ästhetischen Gründen angestrebt wird, Tanja Peterhans und Sylvia von Rotz unterstützen ihre Kundinnen und Kunden auf dem Weg. Sie erarbeiten mit ihnen jeweils einen vernünftigen und alltags-tauglichen Ernährungsplan, der auch in Familien umgesetzt werden kann. Die Mahlzeiten bestehen aus normalen Lebensmitteln. Es braucht keine Nahrungsergänzung-Produkte. «Es ist fast alles erlaubt, das Mass machts aus», sagt Tanja Peterhans.

Individuell abgestimmtes Programm

Besonders effektiv und nachhaltig am Programm von ParaMediForm sei die persönliche und individuelle Beratung. «Wir betreuen unsere Kundinnen und Kunden eins zu eins», so Tanja Peterhans. Dies sei auch wichtig, denn «typische Kundinnen oder Kunden gibt es nicht», ergänzt Sylvia von Rotz. Hinter jeder Person, die ihr Gewicht reduzieren möchte, stehen eine eigene Geschichte, ein anderer Alltag und andere Herausforderungen. Einsteigend in das Programm wird eine Stoffwechselanalyse durchgeführt, anhand der dann eine individuelle Portionierung besprochen wird. Es lassen sich mehr als 280 Stoffwechsellagen unterscheiden, umso wichtiger ist also die explizit auf die Person abgestimmte Betreuung.

Eine Beratung beginnt jeweils mit einem kostenlosen und unverbindlichen Infogespräch. «Die potentiellen Kundinnen oder Kunden erzählen von sich, von ihren Lebensumständen. So erfahren wir, was sie brauchen», erklärt Tanja Peterhans.

Bei Programmbeginn werden von den Ernährungscoaches die auf die Person abgestimmten Portionen, die sie sich dann selbst einteilen können, besprochen. In der Regel treffen Tanja Peterhans und Sylvia von Rotz ihre Kun-

dinnen und Kunden dann einmal pro Woche und machen mit ihnen einen Rückblick und eine Ausschau auf die kommenden Tage. «Man lernt dann die Leute sehr gut kennen, und es tut manchmal fast ein wenig weh, wenn sie abgeschlossen haben und wieder gehen», findet Tanja Peterhans lächelnd. Die beiden Ernährungscoaches geben auch Rezeptvorschläge ab und unterstützen die Leute, wo es diese brauchen, auch in Sachen praktischer Umsetzung. Und am Ende des Programms folgen die sogenannten Stabilisierungs- und Haltephasen. «Auch wenn die Kundinnen und Kunden ihr Wunschgewicht erreicht haben, werden sie noch ein halbes Jahr lang weiterbetreut», sagt Sylvia von Rotz. Auch damit soll für einen langfristigen Erfolg gesorgt werden.

Eigene Abnehm-Geschichte

Das Franchiseunternehmen ParaMediForm gibt es seit 24 Jahren. Tanja Peterhans und Sylvia von Rotz führen ihre eigenen Institute und sind selbstständig. Das Programm und das Know-How bekommen sie aber von ParaMediForm. «Wir haben auch viele ausgezeichnete Weiterbildungsmöglichkeiten und sind somit immer auf dem neusten Stand – auch in Sachen Ernährungsphysiologie», sagt Sylvia von Rotz. Denn es sei wichtig zu ver-

stehen, was im Körper genau passiert. «Am wichtigsten ist es, auf die Leute einzugehen und ihre Fragen und Anliegen ernst zu nehmen, unabhängig vom angestrebten Gewichtsverlust. Auch hier ist jeder wieder anders», sagt sie. Die beiden Ernährungscoaches haben beide selbst eine «Abnehm-Geschichte» hinter sich. Tanja Peterhans sagt: «Ich habe viele Diäten ausprobiert, habe abgenommen und dann auch wieder zugenommen. Dann bin ich auf ParaMediForm aufmerksam geworden und habe dadurch sogar doppelt so viel Gewicht wie angestrebt verloren – insgesamt 40 Kilos», sagt sie. Auf die Frage «Wie war das bei Ihnen?» könne sie nun besser antworten. «Die Kunden sollen spüren, dass ich weiss, wovon ich rede», so Tanja Peterhans. Und die Rückmeldungen seien durchwegs gut.

Der Grund, warum Kundinnen und Kunden ausgerechnet zu ParaMediForm kommen, sei der Erfolg und die persönliche und individuelle Betreuung. «Es geht nicht nur um den Gewichtsverlust. Die Leute sollen auch gesund und fit sein», sagt Sylvia von Rotz. «Das merken sie relativ zügig. Es dauert nicht lange, bis sich Erfolg zeigt», ergänzt Tanja Peterhans.

ANDREA KAUFMANN

Die ganz persönlichen Fragen

Wohin würden Sie gerne einmal reisen?

Ich würde gerne in den Norden, nach Schweden, Finnland und Island. Das fasziniert mich einfach von den Bildern und vom Lesen her.

Welche prominente Person würden Sie gerne mal treffen?

Nicole Jäger ist ein Ernährungscoach aus Deutschland. Sie war einmal 340 Kilo schwer und jetzt noch 170. Jetzt hat sie eine eigene Praxis aufgemacht. Sie ist so direkt und gerade heraus – ich finde sie genial.

Welches Buch würden Sie bedenkenlos weiterempfehlen?

Darm mit Charme von Giulia Enders. Es ist gut geschrieben, einfach, informativ und lustig.

Beschreiben Sie bitte Ihre Stärken.

Ich bin geduldig, aufgestellt und kundennah.

Und wie sieht es mit den Schwächen aus?

Mein Zeitmanagement könnte sicher noch optimiert werden. Manchmal hat der Tag einfach zu wenig Stunden.

Was würden Sie an der heutigen Welt am liebsten verändern?

Ich würde sicher schauen, dass die Leute glücklicher und zufriedener mit sich selber sind. Dass sie hilfsbereiter werden und mehr auf sich und andere Acht geben.

Wie lauten Ihre persönlichen Ziele und Wünsche für die nächsten paar Jahre?

Dass ParaMediForm auch weiterhin gut auf dem Markt standhalten kann, wir weiter ausbauen und immer mehr Leuten helfen können, ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Who is she?

Name: Tanja Peterhans

Geburtsdatum: 2. Juli 1986

Wohnort: Seon

Beruf: Ernährungscoach

Hobbys: Pferde, wandern, walken, lesen

entweder – oder

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hund | <input checked="" type="checkbox"/> Katze |
| <input type="checkbox"/> Kaffee | <input type="checkbox"/> Tee |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sommer | <input type="checkbox"/> Winter |
| <input checked="" type="checkbox"/> Strand | <input type="checkbox"/> Berge |
| <input type="checkbox"/> Klassik | <input checked="" type="checkbox"/> Rock |
| <input checked="" type="checkbox"/> Schokolade | <input type="checkbox"/> Chips |
| <input type="checkbox"/> Stadt | <input checked="" type="checkbox"/> Land |
| <input checked="" type="checkbox"/> Auto | <input type="checkbox"/> Zug |
| <input type="checkbox"/> Sport | <input checked="" type="checkbox"/> Kultur |



Tanja Peterhans (links) und Sylvia von Rotz.

ANZEIGE



Genussvoll und nachhaltig Gewicht reduzieren

✓ ohne zu hungern ✓ familientauglich ✓ individuell



Wir freuen uns auf Sie!



ParaMediForm Zofingen GmbH
Sylvia von Rotz-Wuffli
Niklaus-Thut-Platz 23
4800 Zofingen
Telefon 062 752 07 14
zofingen@paramediform.ch
www.paramediform.ch/zofingen

ParaMediForm Sursee
Tanja Peterhans
Allmendstrasse 4
6210 Sursee
Telefon 041 921 21 66
sursee@paramediform.ch
www.paramediform.ch/sursee