



Heidi Schaffer Wüst
Dipl. Ernährungsberaterin FH
MAS Psychosoziale Betreuung
Praxis
Emmentalstr. 49
3414 Oberburg

waren als die Kinder, deren Mütter nicht von Hunger betroffen waren. Weiterführende Untersuchungen konnten den Zusammenhang zwischen ungenügender (sowohl quantitativ als auch qualitativ) Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft und späteren Krankheitsrisiken der erwachsenen Kinder bestätigen.

Heisst das, dass mir alle Gesundheitsrisiken in die Wiege gelegt wurden und ich nichts daran verändern kann, egal wie mein Lebensstil ist?

So einfach ist die Sache glücklicherweise dann doch nicht. Ich wollte mit dem Beispiel nur aufzeigen, dass die Gleichung nicht lautet: „ich muss einfach weniger und das Richtige essen und dann kann ich jedes beliebige Wunschgewicht und ewige Gesundheit erreichen.“ Genau diese irrige Meinung wird uns aber leider heutzutage von allen möglichen Seiten und mit hauptsächlich monetären Hintergedanken ständig weisgemacht. Es ist unmöglich, alle Menschen über den gleichen Leist zu schlagen, weil jeder und jede seine eigene Veranlagung, die eigene Biografie und einen reichen Erfahrungsschatz zum Thema Essen mitbringt. Zwar ist es so, dass sich der Grundbedarf an verschiedenen Nährstoffen und der Stoffwechsel nicht wesentlich unterscheiden. Gerade im Bereich der Resorption, also der Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen beispielsweise, können sich jedoch grosse individuelle Unterschiede ergeben, die aber nicht mit konkreten Untersuchungsmethoden aufzuzeigen sind.

Also ist am „metabolic typing“ doch etwas dran?

Leider nicht in dieser einfachen Form, wie es heute verkauft wird. Wenn das Schubladisieren so simpel wäre, würde man vielleicht heute schon die Kinder bei der Einschulungsuntersuchung typisieren und entsprechend behandeln. Nein im Ernst, wenn es eine so einfache Untersuchungs- und dementsprechende Behandlungsmethoden geben würde, würde die jeder Hausarzt anwenden und die Adipositaschirurgie wäre weitgehend unbekannt.

Wie muss ich mir denn eine Ernährungsberatung konkret vorstellen?

Da kommt es natürlich darauf an, was der Zuweisungsgrund ist. Tatsächlich meldet sich bei mir nur ein kleiner Teil meiner Klienten selbst an. In der Regel erfolgt die Zuweisung durch den Hausarzt mit dem Ziel eine Diabetes (Zuckerkrankheit), Verdauungsprobleme oder Ge-

wichtsprobleme ernährungstherapeutisch zu behandeln. In der ersten Beratung wird das Ziel des Klienten erfasst und gegebenenfalls angepasst, wenn es unrealistisch ist. Weiter stelle ich sehr viele Fragen, um die Essgewohnheiten, das Umfeld und die Erwartungen des Klienten sowie auch seinen Wissensstand bezüglich des Themas zu erfassen. Ich nenne dies „Standortbestimmung“. Aufgrund dieser Informationen definiere ich gemeinsam mit den Klienten das weitere Vorgehen insgesamt, die konkreten ersten Schritte sowie auch den voraussichtlichen Zeitraum für die angestrebten Veränderungen.

Wie lange dauert denn so eine Beratung?

Das Erstgespräch dauert eine Stunde, die weiteren Termine je rund 45 Minuten, je nach Thematik. Insgesamt ist es schwierig, die Behandlungsdauer vorgängig zu definieren – wenn jemand Informationen braucht, weil eine Lactoseintoleranz festgestellt wurde, genügt oft ein einzelner Termin. Wenn jemand aber 20 kg abnehmen möchte, ist es ideal, die Begleitung auf 2 Jahre auszudehnen.

Was kostet das und wer bezahlt die Kosten?

Wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt kann ich als dipl. Ernährungsberaterin FH direkt über die Grundversicherung mit den Krankenkassen abrechnen. Diese Tarife sind fix vorgegeben und belaufen sich für sechs Beratungen auf knapp CHF 500.-. Wenn die Kosten selber bezahlt werden, verrechnet sich nach Zeitaufwand, was ungefähr den gleichen Betrag ergibt.

Vielen Dank für das interessante Interview.

Das ganze Angebot finden Sie unter www.ernaehrungsberatung-emmental.ch.

Heidi Schaffer Wüst freut sich auf Sie.

Monique Buri

Herzlichen Dank!

30 Jahre lang hat Mieke Flückiger die Inserate für das UOP Blettli eingeholt. Unermüdlich hat sie Jahr für Jahr die Oberburger Geschäftsinhaber davon überzeugt, ein Inserat zu schalten und so eine wichtige Arbeit für Oberburg zu unterstützen. Für diesen jahrelangen Einsatz möchten wir ihr an dieser Stelle ein riesengrosses Dankeschön aussprechen. Der Vorstand der UOP

UOP UNABHÄNGIGE
ORTSPARTEI
OBERBURG

BLETTLI

www.uop-oberburg.ch

Januar 2017

Liebe Leserinnen und Leser

Gehören Sie auch zu denen, die sich zum Jahreswechsel vorgenommen haben, ihr Leben zu ändern? Sie wollen jetzt regelmässig Sport treiben, sich mehr Zeit für die Familie nehmen, weniger Stress haben oder abnehmen? Falls Sie sich das Abnehmen zum Ziel gesetzt haben, und Sie diesen Vorsatz nachhaltig in den Alltag integrieren wollen, interessiert Sie sicher unser Interview mit Heid Schaffer Wüst in dieser Ausgabe.

Oder gehören Sie zu den Personen, die ab 2017 in ihrer Freizeit einen wichtigen Beitrag für die Allgemeinheit leisten werden? Dann sage ich ihnen DANKE! Danke für die Freiwilligenarbeit als eine der zentralen Stützen unserer Gesellschaft. Durch den Sitzgewinn an den letzten Gemeinderatswahlen bekam die UOP 6 zusätzliche Sitze in den Kommissionen, die allesamt mit jungen, motivierten Leuten besetzt werden konnten. Es freut mich sehr, dass wir viele engagierte Personen haben, die sich in irgend einer Form dafür einsetzen, dass es in Oberburg vorwärts geht.

Monique Buri

Co-Präsidentin UOP



Wirtschaft Steingeube
Therese Krebs
Krauchthalstrasse 78
3414 Oberburg
034 422 22 54

Wir empfehlen uns für:
• Familienanlässe • Vereinsanlässe • Seminare etc.
• Gutbürgerliche Küche

Auf Ihren Besuch freut sich das Steingrube-Team
Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 16.00 Uhr bis 23.30 Uhr
Samstag 09.00 Uhr bis 23.30 Uhr
Sonntag 10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Nähwerk GmbH
TEXTILIEN FUER INNEN

Edith Bratschi
Giebelweg 11, 3414 Oberburg

Fon 079/427 40 15
www.naehwerk-gmbh.ch

elektro GRUNDER
RIESEN AC
die wissen wie!

3414 Oberburg
Emmentalstrasse 64
Tel. 034 428 24 24
Fax 034 428 24 28
info@egrag.ch
www.egrag.ch

3076 Worb
Vechigenstrasse 28
Tel. 031 839 15 75
Fax 031 839 00 87

**kommuniziert nicht?
wir schliessens richtig zusammen!**

Muhmenthaler GmbH Oberburg
Fachgeschäft für Gebäudehüllen Burgdorf

Steildach Flüssigkunststoff
Flachdach Gerüste
Fassaden Spenglerei

Telefon 034 422 28 26
info@ddmuhmenthaler.ch

Natel 079 300 71 40
www.ddmuhmenthaler.ch

Eidgenössische Abstimmung über den Nationalstrassenfonds NAF

Warum die Ja-Parole? Die Bedeutung für Oberburg

Die Frage, weshalb im UOP-Blettli ein Beitrag zu einer eidgenössischen Abstimmungen erscheint, ist berechtigt. Es ist nicht üblich, aber nicht unmöglich und ich erlaube mir, die Wichtigkeit dieser Abstimmung für Oberburg in meinem Bericht zu erklären.

Die Schweiz braucht leistungsfähige, bedarfsgerechte Infrastrukturen in allen Landesteilen. Wie für die Schiene ist eine grundlegende Modernisierung inkl. Ausbauten auch für die Strasse unumgänglich. Der Grund ist die stetig steigende Nachfrage von Wirtschaft, Gewerbe und der rasch wachsenden Bevölkerung nach Mobilität und Transportdienstleistungen. Das Schweizer Volk stimmt am kommenden **12. Februar 2017** über die Schaffung eines neuen Nationalstrassen- und Agglomerationsverkehrsfonds NAF ab, wie es Bundesrat und Parlament beschlossen haben.

Mit dem NAF kann die Strassenfinanzierung langfristig gesichert werden. Neu soll ein grösserer Anteil der Abgaben, Steuern und Gebühren auch wieder in die Strassenkasse zurückfliessen.

Der wichtigste Vorteil des NAF ist jedoch, dass Bund und Kantone in der Verfassung verpflichtet werden, endlich für eine „ausreichende Strasseninfrastruktur in allen Landesgegenden“ zu sorgen. Dazu gehören sowohl die dringend notwendige Beseitigung von Engpässen wie auch verschiedene Kapazitätserweiterungen auf den Hauptachsen sowie in Agglomerationen und Städten.

Hiermit setze ich nun den Link für unsere Gemeinde Oberburg, die seit Jahren unter der massiven Zunahme des Verkehrs leidet. Gemäss einer Aussage (BZ Artikel 13.12.16) unserer kantonalen Verkehrsdirektorin Barbara Egger geht es nun ans Eingemachte. Konkret erhofft sich der Kanton Bern 100 Millionen vom Bund für seine Verkehrs-Siedlungsprojekte in den Agglomerationsprogrammen der dritten Generation.

In ihrem Bericht ist unser Mammutprojekt aus dem Emmental explizit erwähnt. Die Baukosten dafür werden auf insgesamt 421 Millionen Franken geschätzt, der Grosse Rat genehmigte im September die Projektierung, nicht zuletzt auch dank der grossen Unterstützung und Mitwirkung der Bevölkerung von Oberburg.

Ein weiteres A Projekt für das Emmental ist der Radweg entlang der Bahn zwischen Oberburg und Hasle. Dieses Projekt zeigt uns die Wichtigkeit dieser NAF Abstimmung, da sowohl der öffentliche Verkehr wie auch der Langsamverkehr profitieren würde. Nur eine funktionierende Achse zwischen Oberburg und Burgdorf kann den wichtigen Verkehrsfluss, auch den Busbetrieb, in Zukunft aufrechterhalten. Ein Miteinander von Strasse und Schiene, von Individual- und ÖV ist ein Erfolgsfaktor für das ganze Emmental.

Für dieses Miteinander von Strasse und Schiene setzen wir uns als UOP ein. Waren wir doch auch aktiv an der Mitwirkung des Vorprojektes „Verkehrssanierung Burgdorf – Oberburg – Hasle“ vom 15. Oktober bis 13. November 2015 mit dabei und haben uns klar für neue Umfahrungsstrassen ausgesprochen.

Erfreut waren wir über den Variantenentscheid des Kantons. In einer ersten Etappe sollen die Ortschaften Oberburg und Hasle eine Umfahrung erhalten. Parallel dazu soll das bestehende Strassennetz in Burgdorf und Lyssach-Schachen optimiert werden. Mit diesem wahrscheinlich mehrheitsfähigen Kompromiss besteht eine reelle Chance, dass die Verkehrssanierung Burgdorf – Oberburg – Hasle auch tatsächlich umgesetzt werden kann.

Die Umsetzung und Finanzierung steht und fällt mit dem Entscheid und Ausgang der Eidgenössischen Abstimmung NAF vom 12. Februar 2017. Bei einem Nein wäre die Finanzierung nicht mehr realistisch gewährleistet, so dass die Gefahr besteht, wiederum eine Chance zu verpassen, Oberburg und auch die Zufahrt ins Emmental nachhaltig zu entlasten.

Als Bürger und Gemeinderat von Oberburg lege ich ein klares **JA** für den **NAF** in die Urne.

Franco Digirolamo



Heidi Schaffer (1970) wurde in Oberburg geboren, wo sie auch die Grundschule besuchte. 1989 schloss sie ihre Schulzeit am Gymnasium Burgdorf ab. Nach ihrer Ausbildung zur Dipl. Ernährungsberaterin FH hat sie sich stetig weitergebildet und betreibt seit 2012 in Oberburg eine eigene Ernährungsberatungs-Praxis. Heidi Schaffer Wüst ist verheiratet, Mutter von 2 Söhnen und lebt mit ihrer Familie in Oberburg.

Zum Jahresbeginn nehmen sich viele Leute gute Vorsätze zur Verbesserung der Gesundheit wie z.B. mit Rauchen aufhören, mehr Sport treiben oder das Gewicht reduzieren. Erfährst du dadurch mehr Zulauf in deiner Praxis?

Man sollte es zwar meinen, das ist jedoch nicht so, weil die Hemmschwelle sehr gross ist, um bei etwas so Persönlichem wie dem eigenen Essverhalten Unterstützung zu suchen. Zudem denkt jeder und jede, sehr genau zu wissen, welches die fehlerhaften Essgewohnheiten sind.

Wieso ist die Hemmschwelle grösser um zu einer dipl. Ernährungsberaterin zu gehen, als ins Fitnessstudio?

Darüber kann ich nur mutmassen. Vermutlich hat es gerade damit zu tun, dass man im Fitnessstudio ein wenig individualisiertes Diätprogramm erhält, an das man sich eine gewisse Zeit halten kann, ohne dass man genauer auf die sehr persönlichen Essgewohnheiten eingehen muss. Diese sind für die meisten Menschen privat und wurden durch mannigfaltige Einflüsse aus unserem ganzen Leben geprägt. Die Wissenschaft geht heute sogar davon aus, dass unser Essverhalten bereits durch die Ernährung und das Verhalten unserer Mutter während der Schwangerschaft beeinflusst wird und daher nicht einfach beliebig veränderbar ist.

Das klingt spannend und macht auch etwas hilflos. Kannst du ein Beispiel dazu geben?

Man konnte zeigen, dass Kinder von Schwangeren, die beispielsweise im 2. Weltkrieg Hunger gelitten hatten, im Erwachsenenalter stärker von verschiedenen Erkrankungen betroffen

Bike Shop Burkhard

Dr Fachmaa für au...



Knuppenmattgasse 2
3414 Oberburg
bikeshop@vtxmail.ch
www.burkhardbikes.ch

Verkauf-Beratung-Reparatur-Service aller Marken

Das Geschäft für feine Sachen



Apéro Dessert Glacen

CONFISERIE TEA ROOM NEUHAUS OBERBURG

Emmentalstrasse 28
3414 Oberburg
info@confiserie-neuhaus.ch
www.confiserie-neuhaus.ch



BÄCKEREI-KONDITOREI
Baumgartner
3414 OBERBURG



Emmentalstrasse 74
3414 Oberburg
Tel. 034 422 10 69
Fax 034 422 57 63

h.frey@besonet.ch
www.metzgerei-heinz-frey.ch



PEUGEOT

Garage von Ballmoos
Oberburg b. Burgdorf
Telefon 034 427 20 20

COIFFEUR-STUEBLI
DORIS
DORIS WYSS
Emmentalstrasse 25, 3414 Oberburg
Telefon 034 423 36 04

Für die Haare
L'ORÉAL
SUISSE SA

Fürs Gesicht
ALCINA
KOSMETIK

Für den Haushalt

...als umweltfreundliche
Körper- und Pflegeprodukte

Modeschmuck mit Swarovski-Steinen – chömet doch cho luegel!