



Universitätsspital Zürich, Treffpunkt am ersten Abend beim Haupteingang an der Rämistrasse 100

**USZ** Universitäts  
Spital Zürich

Erstellt durch die Ernährungsberatung in Zusammenarbeit mit der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie, und klinische Ernährung, Ernährungsberatung,-therapie. 02/2019.  
Gruppenkurs Gewichtskompetenz mit «SALZ»

Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährung  
Ernährungsberatung/ -therapie

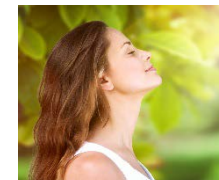
Adipositas Zentrum Zürich

## Gruppenkurs Gewichtskompetenz mit „SALZ“

„SALZ“ ist in dieser Kombination vom Adipositas Zentrum Zürich des USZ entworfen und bedeutet:



**S**



**A**



**L**



**Z**

- S = Systemisch:** Das soziale Umfeld wird mit einbezogen und als Hilfe integriert
- A = Achtsamkeit** hilft den Körper bewusst wahrzunehmen und das körperliche Befinden bei Entscheidungen miteinzubeziehen.
- L = Lösungsorientiert** richtet den Blick nach vorne um möglichst rasch Lösungen im Alltag positiv einzubauen. Ressourcen werden dafür aktiviert und aufgebaut.
- Z = Zürcher Ressourcenmodell ZRM®** hilft die innere Haltung zu Zielen positiv zu beeinflussen um langfristig motiviert zu bleiben.

**USZ** Universitäts  
Spital Zürich

Die richtige Prise Salz macht es aus damit das Menü mit Genuss und gutem Geschmack gegessen werden kann. In unserem Gruppenkurs lernen Sie mit der „SALZ“ Methode Ihr Essverhalten langfristig positiv zu verändern.

Immer wieder stellen wir uns die Frage: Was soll ich essen? Google bietet Millionen Antworten. Diäten, Fitness und die Beschäftigung mit dem idealen Körper sind heute für viele Menschen Alltag. Hunger und Sättigung werden oft nicht bewusst wahrgenommen oder gesteuert und der Genuss am Essen und die sinnliche Erfahrung beim Kochen meist nur selten erlebt und mit gutem Gefühl wahrgenommen.

Eine achtsame Körperwahrnehmung kann helfen, das eigene Essverhalten und körperliche Signale sowie Grundbedürfnisse wahrzunehmen und zu akzeptieren. Das Vertrauen in den eigenen Körper wird gestärkt und ein Körpergefühl aufgebaut. Dies hilft Emotionen und Stress zu regulieren, Bedürfnisse wahrzunehmen sowie physische und psychische Belastungen innerlich auszubalancieren. Mit ressourcenorientierter und positiver Haltung lernen Sie selbstbestimmt zu handeln, Ihre Ziele motiviert zu verfolgen und mit Lust und Freude praktische Ernährungsempfehlungen im Alltag umzusetzen.

#### **Zielgruppe:**

Personen mit einem BMI über 30, die motiviert sind eine langfristige Verhaltensänderung anzugehen.

#### **Ablauf:**

8 Kursabende zu je 1,5 Stunden während 2 Monaten. Der Kurs muss als Ganzes besucht werden. Danach gibt es die Option durch einzelne Vertiefungsmodul langfristige am Thema weiter zu arbeiten. Diese Module können dann einzeln gebucht werden.

**Anmeldung:** per Mail an [azz@usz.ch](mailto:azz@usz.ch) mit dem Vermerk „Gruppenkurs Gewichtskompetenz mit SALZ“

**Anmeldeschluss:** 1 Monat vor Beginn des Gruppenkurses

**Kosten:** Die Kosten werden mit einer ärztlichen Verordnung durch die Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

**Ort:** Universitätsspital Zürich, Treffpunkt am ersten Abend beim Haupteingang an der Rämistrasse 100

