

Handel & Wandel: Erlös vom ersten Tag für „MM“-Aktion

Planken mit neuem Eiscafé

In den Planken eröffnet heute ein neues Eiscafé – und davon sollen auch Menschen profitieren, die sich kein Eis leisten können, weil sie auf der Schattenseite des Lebens stehen: die „Grand Café Vittoria Gelateria“ in P.7,19 stellt den Erlös vom Eisverkauf des heutigen Samstags der „MM“-Aktion „Wir wollen helfen“ zur Verfügung.

Das liegt auch an der Biografie des Inhabers, der selbst aus kleinen Verhältnissen kommt. Paolo Lo Presti kam 1971, direkt nach der Schule, aus Stzillen nach Deutschland und fing ohne eine Ausbildung als Schichtarbeiter bei der BASF an. 1982 schaffte er sich einen Eiswagen an und begann, sich so einen Lebensraum zu verwirklichen. Zunächst betrieb er Eiswagen und Eis-schalter nebenberuflich, inzwischen wurde daraus, mit viel Ehrgeiz und Leidenschaft, ein Familienbetrieb. Mit seiner Frau, seinen beiden Töchtern, die aus dem Hotelfach kommen, und seinem Sohn betreibt er ein Geschäft in Ludwigshafen (Wiedestraße), ist am Mannheimer Hauptbahnhof sowie seit kurzer Zeit am Eingang der „Tiffany-Passage“ in O 7,25 sowie jetzt auch in den Planken präsent, wo er die komplette Inneneinrichtung des früher zu „Fontanella“ gehörenden Eiscafés umgestaltete. 36 bis 40 Eisorten bietet er täglich an, alle aus eigener Produktion nach Rezepten, die Paolo Lo Presti aus Italien holte und sich selbst beibrachte. Seine besonderen Spezialitäten sind sehr cremiges Soft-Joghurts sowie üppig bestückte Früchtebecher. *pur*

Dialog: Eitenmüller reist zur Eröffnung eines Seilgartens

Kirche engagiert sich



Damen hoch für die Wohlfühlwochen: Marion Weis, Marlies Janßen, Lisa Hopp, Stefan Kühwein, Friedrich Adolf, Arno Germer, Renate Scheller, Eva Berger und Dr. Pia Tilch (v. li.).

010/09

Wohlfühlwochen: Leser verbessern ihre Blutzucker- und Cholesterinwerte / Dorint-Gutscheine als Durchhalte-Belohnung

Gruppe erleichtert das Abnehmen

Von unserem Redaktionsmitglied
Simone Kieß-Epp

„Heute kommt's raus.“ Stefan Kühwein hält seinen Finger hin, aus dem gleich ein paar Tropfen Blut fließen. „Tag der Wahrheit“ nennen die Teilnehmer der Wohlfühlwochen-Lesengruppe ihr letztes Treffen, bei dem mit einer Blutzucker- und Cholesterinkontrolle ermittelt wird, wie die Wohlfühlwochen auf den Körper und seine Funktionen gewirkt haben.

Außerdem bieten die Ernährungswissenschaftlerinnen Marlies Janßen, Marion Weis und Lisa Hopp von der Fortuna-Apotheke wieder die sogenannte Bioimpedanzanalyse an, ein Verfahren, das Fettmasse und fettfreie Körpermasse berechnet und dadurch Aussagen zur Körperzusammensetzung (Fett, Eiweiß, Wasser) möglich macht. „Alle haben an Fettmasse verloren“, verkündet



Lisa Hopp, nachdem sie am Laptop die Auswertung erstellt hat.

Auch die Blutzucker- und Cholesterinwerte sind bei fast allen der fünf Leser gesunken. „Das zeigt, dass sich Ihre Stoffwechsel-Effektivität erhöht hat“, erklärt Wohlfühl-Ärztin Dr. Pia

Tilch, die die Gruppe die ganze Zeit über medizinisch begleitet hat. Gewicht haben die Teilnehmer natürlich ebenfalls verloren: Zwischen drei und sieben Kilo sind sie jetzt leichter.

Zurück in den Alltag
Zweteinhalb Wochen lang haben Renate Scheller, Eva Berger, Stefan Kühwein, Friedrich Adolf und Arno Germer an der Gesundheitsaktion unserer Zeitung teilgenommen, sich ausgewogen ernährt und ausreichend bewegt. Danach stand erstmal der schwierige Sprung „zurück in den Alltag“ an. „Ich habe einige Sachen aus den Wohlfühlwochen mitgenommen, und das ist schon ein großer Erfolg“, findet Stefan Kühwein. Zum Beispiel viel trinken. „Das ist nicht nur gut gegen den Hunger, sondern bringt auch den Stoffwechsel in Gang“, erklärt Dr. Tilch und fügt hinzu: „Behalten

Sie das bei!“ Arno Germer isst jetzt mehr Obst, und zumindest aufs Frühstücksbrot kommt ihm keine Wurst mehr. Dass ihn das Gruppenergebnis besonders motiviert hat, steht im Fazit von Friedrich Adolf. Ausgewogene Ernährung, Vitamine, Nährstoffe und dazu viel Bewegung – bei ihm hat sich der gesunde Lebensstil auch auf die Nachtruhe ausgewirkt. „Ich schlafe viel besser“, berichtet er.

„Gemeinsam schaffen wir das.“ Dieser Gedanke hat Eva Berger das Durchhalten „erleichtert“. Zwar sei das Kochen „mittunter sehr aufwendig“ gewesen, aber dafür habe es auch meistens gut geschmeckt. „An unserem Kochliquentreff haben wir einige Wohlfühlrezepte gekocht, und unsere Freunde waren sehr überrascht, wie lecker das Essen war“, berichtet sie. Ein anderer Punkt, der ihr gefallen hat: „Das Einkaufen war toll. Ich bin mit meinem

Wägelchen ganz gezielt zu den Sachen, die ich brauchte. Das war preiswert, weil man eben sonst nichts mitgenommen hat.“

Dass sie eine komplette Ernährungsumstellung so rasch hinbekommt, hätte Teilnehmerin Renate Scheller nie für möglich gehalten. „Aber es hat geklappt. Und ich hatte nie Hunger und auch kein Verlangen nach Süßem.“

Ein großes Dankeschön gibt's am Ende von Dr. Pia Tilch für die fünf Wohlfühl'er: „Danke für ihre Offenheit und Ihren Mut, hier mitzumachen.“ Klar, dass so viel Durchhaltevermögen auch von unserer Zeitung belohnt wird: Alle Teilnehmer dürfen es sich für je 100 Euro im Dorint-Hotel schmecken lassen – natürlich kommen ihnen dabei nur gesunde Sachen auf den Tisch.

Alles auf einen Blick: www.morgenweb.de/wohlfuehlwochen