



Sie starten voll Optimismus in die Wohlfühlwochen: Marion Weis, Lisa Hopp und Marlies Janßen von der Fortuna-Apothekes sowie die Leserguppe Eva Berger, Stefan Kühnwein, Dr. Pia Tilch, Friedrich Adolf, Petra Reimertz, Renate Scheller und Amo Germer (von links).

Wohlfühlwochen: Drei Frauen und drei Männer starten am Aschermittwoch als Leserguppe mit Elan und Willenskraft in die Gesundheitstage

Gemeinsam geht's viel leichter

Von unserem Redaktionsmitglied
Simone Kieß-Epp

Mindestens fünf Kilo abnehmen, bei Heißhungrattacken ganz entspannt bleiben und Stress nicht nur durch Essen bewältigen – diese Ziele stehen ganz oben auf der Wunschliste, mit der die Leserguppe am Aschermittwoch in die Wohlfühlwochen startet. Regelmäßig treffen sich die Teilnehmer in den nächsten drei Wochen, um berichten über ihre Erfolge und Probleme.

Der Ansturm auf die sechs freien Plätze war enorm, viele Leser wollten dabei sein und sich das Leben gemeinsam leichter machen. Eva Berger (53 Jahre), Petra Reimertz (41), Renate Scheller (58), Friedrich Adolf (49), Amo Germer (55) und Stefan Kühnwein (42) haben's geschafft: Sie gehen ab übermorgen zusammen durch dick und dünn. Die Mannheimer Ärztin Dr. Pia Tilch leitet die Gruppe. Sie gibt Tipps, wenn medizinische Probleme auftreten, und hat Ratschläge parat, die beim Durchhalten helfen sollen.

Dass eine Ernährungsveränderung ein ganz entscheidender



Schutz vor Stoffwechselerkrankungen ist, gibt die Medizinerin den Lesern als Motivation mit auf den Weg.

Essfallen aus dem Weg gehen
„Wenn man dabei in eine Gruppe eingebettet ist und weiß, dass man nicht alleine gelassen wird, dann geht's leichter“, weiß die Ärztin aus Erfahrung, denn sie leitet schon seit vielen Jahren regelmäßig Fasten- und Essgruppen. Nach dem Mittagessen

Aktion Gesundheit läuft in Kantine

Die Leserguppe, die sich während der Wohlfühlwochen regelmäßig trifft, wird von Dr. Pia Tilch geleitet. Die Mannheimer Medizinerin mit eigener Praxis ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Psychotherapie.

Wir berichten regelmäßig über die Treffen der Gruppe. Tägliche Neuigkeiten gibt's außerdem im Internet unter www.morgenweb.de/wohlfühlwochen.

brauche ich etwas Süßes.“ Da ist Stefan Kühnwein nicht allein, die anderen fünf Teilnehmer nicken mitfühlend und hoffen, in solche Essfallen in der nächsten Zeit nicht mehr zu tappen. Bei Eva Berger geht abends der Kühlschrank auf, und sie denkt: „Was kann ich mir Gutes tun?“ Klar, dass diese Situation alle in der Gruppe schon oft erlebt haben. Zu wenig Bewegung – auch dieses Schicksal teilen die Teilnehmer. „Sport mache ich vor allem im Urlaub“, berichtet

Nicht nur die sechs Gruppenteilnehmer machen bei der großen Gesundheitsaktion mit, sondern auch etliche Kantinen in der ganzen Region. Wohlfühlkassen gibt's hier: apetit catering, Fuohs Europe Schmierstoffe, BVS Betriebs-Vorpflegungs-service, DaimlerChrysler, Theresienkrankenhaus, Euresst – Mannheimer Morgen und MWM, SCA Hygiene Products (alle Mannheim), KSB (Frankenthal) sowie Ehrenfried (Heidelberg). sk

Friedrich Adolf, „und da sehe ich dann immer, wie viel Kalorien man mit Bewegung verbrennen kann.“ Eines nehmen sie sich darum fest vor: ab Mittwoch regelmäßig den täglichen Wohlfühlwochen-Fitnesstipp mitzumachen, um Kraft und Ausdauer zu trainieren.

Bevor die Leserguppe aber gemeinsam in die große Gesundheitsaktion dieser Zeitung startet, steht ein medizinischer Check an erster Stelle – nicht zuletzt um zu verglei-

chen, wie sich die Werte in den nächsten Tagen verbessern. Dr. Pia Tilch misst den Blutdruck, und die Ernährungsberaterinnen Marlies Janßen, Lisa Hopp und Marion Weis von der Mannheimer Fortuna-Apothekes bauen im Gruppenraum im Handumdrehen eine kleine Praxis auf, um Cholesterin und Blutzucker bei den sechs Abnehmwilligen stößt die sogenannte Blutpedanzanalyse, mit der die Verteilung von Fett, Wasser und Muskelmasse sowie der Grundumsatz des Körpers berechnet werden können. „Wahnstän“, blickt Stefan Kühnwein staunend auf seine Werte, „wie viel ich eigentlich essen darf.“

In den nächsten Tagen sind nun allerdings erst mal drei gesunde, ausgewogene Mahlzeiten am Tag angesagt. „Sehen Sie die Wohlfühlwochen als Urlaub, als Reise in eine neue Erfahrung, die Sie sich mit einem Gewichtsverlust belohnen wird“, gibt Dr. Pia Tilch ihren Schützlingen, aber auch allen Lesern, die am Aschermittwoch ebenfalls in die Wohlfühlwochen starten wollen, mit auf den Weg.

POLIZEBERICHT

Schmierereien an der Wand

Häuser, Autos, Verteilerkästen, Zigarettenautomaten – nichts war vor dem unbekanntem Sprayer sicher, der sich nachts durch die Zählringe und die Offenburger Straße sprühte. Den Schaden kann die Polizei noch nicht genau beziffern, er ist jedenfalls erheblich. Die Ermittlungen hat der Polizeiposten Seckenheim aufgenommen.

Betrunken im Bus

Auf was für seltsame Ideen manchen einer kommt, wenn der Alkoholpegel steigt: Ein 18-Jähriger drochs aus unerfindlichen Gründen ein Kipfenster eines Busses der Linie 7, in dem er mitfuhr, mit dem Nothammer ein. Die Verkehrsbetriebe mussten einen Ersatzbus auf die Strecke schicken, schließlich war die Fahrt mit eingeschlagener Scheibe nicht mehr sicher. Die Kosten dafür und die 500 Euro für die kaputte Scheibe muss der 18-Jährige übernehmen, außerdem ist er wegen Sachbeschädigung dran.

Fußgänger-Unfall

Die Polizei hat jetzt die Ermittlungen aufgenommen zu einem Unfall, bei dem ein 29-Jähriger nachts auf dem Kaisertring von einem Wagen erfasst und zu Boden geschleudert worden war (wir berichteten). Nach Polizeiangaben war der Fußgänger bei Rot über die Straße gelaufen. Ein Rettungswagen musste ihn ins Krankenhaus bringen. *scholpo!*

1 RADARKONTROLLEN

Die Stadt Mannheim führt vom 23. Februar bis 1. März in folgenden Straßen Radarkontrollen durch: Augustanlage – B 36 – Friedrich-Ebert-Straße – Hafensstraße – Herbsstraße – J 3/K 3 – Josef-Braun-Ufer – Karlstenstraße – Konrad-Adenauer-Brücke – Kormoranstraße – Kronenburgerstraße – Lampertheimer Straße – Langer Schlag – Mosbacher Straße – Mudauar Ring – Oskar-von-Miller-Straße – Otto-Getz-Straße – P 7/Q 7 – Parkring – Schlenenstraße – Spowwirthstraße – Südtangente – Wachenburgerstraße – Waldblick – Wingerbuckel. Kurzfristige Änderungen oder zusätzliche Messstellen sind aus aktuellem Anlass möglich.