



Sie warten auf den Startschuss: In zwei Gruppen lernen die Wohlfühlwochen-Teilnehmer zweieinhalb Wochen lang viel über gesunde Lebensgestaltung.

BILD: BK

Wohlfühlwochen: 20 Frauen und Männer starten am Aschermittwoch gemeinsam in die Gesundheitsaktion

Zusammen durch dick und dünn

Von unserem Redaktionsmitglied
Simone Kib-Epp

„Wenn ich nur halb so oft joggen gehen würde, wie ich daran denke, es zu tun, dann wäre das wirklich super.“ Der Teilnehmer der Wohlfühlwochen-Lesergruppe spricht seinen Mitstreitern aus dem Herzen: Sich öfter bewegen, gestünder essen, ab und zu die Finger von Süßigkeiten lassen – alles nicht so einfach, wenn der Schweinehund und den Weg nach draußen versperrt und stattdessen zu einem Stückchen Schokolade verleitet. Gemeinsam geht's leichter, finden die 20 Leser unserer Zeitung und haben sich darum gemeldet, um ab Aschermittwoch gemeinsam durch dick und dünn zu gehen.

Der Ansturm auf die 20 freien Plätze war wieder enorm, viele Leser wollten bei den regelmäßigen Treffen dabei sein, sich austauschen und Tipps von den Wohlfühl-Experten bekommen. „Alleine fällt der Anfang schwer“ – da waren sich alle Teilnehmer beim ersten Kennenlernen einig.

Wohlfühlen und gesunde Lebensgestaltung liegen ihr am Herzen, deswegen ist die Mannheimer Ärztin Dr. Pia Tilch auch in diesem Jahr wieder mit dabei: Sie leitet die regelmäßigen Runden, misst Blutdruck, gibt Tipps, die beim Durchhalten helfen sollen, und verteilt Ratschläge bei medizinischen Problemen. „Wir schaffen uns gemeinsam Rituale, die das Abnehmen erleichtern, und probieren Entspannungs-

Gesundheits- und Ernährungsaktion zum Mitessen

■ Die Wohlfühlwochen starten wie in jedem Jahr am Aschermittwoch, **17. Februar**, und gehen am **7. März** zu Ende.

■ In diesen zweieinhalb Wochen treffen sich die Lesergruppen regelmäßig, um sich auszutauschen, gemeinsam Sport zu treiben und sich zu bewegen. Über ihre Erlebnisse **berichten wir auf unseren täglich erscheinenden Wohlfühl-Seiten**.

■ Die ärztliche Betreuung der Teilnehmer übernimmt **Dr. Pia Tilch**. Die Mannheimerin ist Fachärztin für All-

gemeinmedizin, Naturheilkunde und Psychotherapie mit eigener Praxis.

■ **Auch etliche Kantinen und Caterer in der Region** bieten ihren Gästen wieder das Wohlfühl-Menü an. Hier gibt's gesundes Essen: **apetito catering** (Mannheim), **Eurest – Mannheimer Morgen** und **Deutsche Bank AG**, **SCA Hygiene Products GmbH**, **Daimler Chrysler AG**, **Theresienkrankenhaus**, **Universitätsmedizin Mannheim**, **MVV Energie AG**, **ABB Mannheim Käfental** und **Saint-Gobain Isover**. *sik*

methoden aus. Denn Übergewicht hat auch viel mit Stress zu tun“, verrät sie den Teilnehmern bereits.

Vielleicht verändert sich auf der Waage nichts, der Zeiger bleibt zum großen Frust konstant – aber möglicherweise schmilzt das Fett dennoch, dafür legen die Muskeln zu. Diese Vorgänge im Inneren des Körpers legt die sogenannte Bioimpedanzanalyse offen, die die beiden Diplom-Oecotrophologinnen Marion Weis und Lisa Hopp von der Ernährungsberatung „Fortuna Vital“ mit den 20 Teilnehmern durchführen. Vorm Aschermittwoch steht die erste Messung an, nach den Wohlfühlwochen zeigt die zweite Analyse, ob sich die Körperzusammensetzung verbessert hat. Außerdem treffen sich die Gruppen in der Fortuna-

Lehrküche, um gemeinsam zu kochen und nebenbei Wissenswertes über gesunde Ernährung zu lernen.

In Bewegung bringt die „Wohlfühlter“ das Fitness-Unternehmen Pfitzenmeier. „Wir werden Sie aber nicht überfordern, sondern eine gesunde Mischung zwischen Entspannung und Anspannung finden“, verspricht Kurskoordinatorin Susanne Berger, dass die Teilnehmer das Gefühl bekommen werden, „dass Sport etwas Gutes ist“.

Fragen rund um die Rezepte beantwortet Ernährungsexpertin Sabine Berndt-Sinz, die die Gerichte schon seit 19 Jahren für die Wohlfühlwochen zusammenstellt. Kein Fleisch am Freitag, die Leute beim Kochen nicht überfordern und vor allem: keinen Fenchel – diese Erfah-



WOHLFÜHL WOCHEN

rungen hat sie in fast zwei Jahrzehnten gesammelt. Auch ihren „Renner“ verrät sie: „Ein kalorienreduzierter Kartoffelsalat mit einem Wienerle kommt immer gut an.“

Ihre Rezepte berechnet die Fachfrau stets für eine Person, so dass alle, die das Essen nachkochen wollen, die Portionen je nach Bedarf verändern müssen. Wer übrigens mittags keine Zeit hat, Gemüse zu schnippeln und sich an den Herd zu stellen, der kann das warme Mittag- und das kalte Abendessen auch tauschen: „Das ist kein Problem“, so Berndt-Sinz.

Ausgerüstet mit einem praktischen Rucksack, in dem jede Menge Wohlfühl-Utensilien stecken, machen sich die 20 Leser jetzt auf ins „Abenteuer gesundes Leben“. „Es ist Zeit, mal was Neues auszuprobieren“, freut sich eine Teilnehmerin auf den Startschuss.