



Daumen hoch, Kilos runter: Die Lesergruppen-Teilnehmer freuen sich, gesunde Erkenntnisse aus den Wohlfühlwochen in den Alltag gerettet zu haben.

BILD: SK

Wohlfühlwochen: Teilnehmer der Lesergruppe tauschen sich über Start in den Alltag aus / Viele neue Erfahrungen beibehalten

Ohne Schock auf die Waage

Von unserem Redaktionsmitglied
Simone Kieß-Epp

„Ich habe mir gerade eine neue Hose gekauft – zwei Nummern kleiner.“ Anerkennendes Raunen geht durch die Reihen, Gudrun Schneider-Stor- minger erntet Applaus für ihr Durch- halten: Zwar sind die Wohlfühlwo- chen schon eine Weile vorbei, aber die Teilnehmer der Lesergruppe ha- ben gesunde Ernährung und Bewe- gung noch nicht satt. Für die meisten bedeutete unsere Gesundheitsakti- on ab Aschermittwoch tatsächlich der Beginn eines bewussteren Um- gangs mit Körper, Geist und Seele.

„Wir wiederholen das Programm gerade von vorne“, berichtet Britta Fassner, die gleich ihre ganze Fam- lie in die Wohlfühl-Ernährung ein- spannt. Was beim ersten Durchlauf nicht so geschmeckt hat, kommt jetzt einfach nicht mehr auf den Tisch – so langsam stellt sich auch die Schnippel-Routine ein. „Ich habe das Frühstück beibehalten“, erzählt Sabine Danzberger. Vierein-



WOHLFÜHL WOCHEN

halb Kilo sind immerhin runter: „Aber ich steige nicht jeden Tag auf die Waage, den Druck mache ich mir nicht.“ Zuverlässig zeige ihr auch der Hosenbund an, ob's eher noch ein paar Kalorien mehr sein dürfen oder nicht. „Sie können besonders stolz auf sich sein“, lobt Dr. Pia Tilch Sabine Danzberger. Denn sie hat die ge- sunde Lebensweise, die mit Einkau-

fen, Kleinschnippeln und Kochen auch jede Menge Zeit in Anspruch nimmt, konsequent durchgezogen – und das, obwohl nebenbei noch fünf Kinder, ein Ehemann und zwei Hun- de zu versorgen sind.

„Ich hätte vor den Wohlfühlwo- chen nicht gedacht, dass ich laufen kann“, schüttelt Rosita Duch noch immer ungläubig den Kopf. Aber nach einer Walking-Runde mit Dr. Pia Tilch, die die Leser auch in diesem Jahr wieder medizinisch be- treute, hat sie ihr neues Hobby ge- funden: schnelles Gehen durch Wald und Felder. Trinken, trinken, trinken – diese wichtige Wohlfühl- Regel ist Anja Hofmann mittlerweile in Fleisch und Blut übergegangen. „Ich spüre, dass ich mir damit etwas Gutes tue.“

Bei der sogenannten Bioimped- ananalyse, mit der die Ernährungs- expertinnen aus der Fortuna-Apo- theke die Körperzusammensetzung gemessen haben, stellte Yvonne Luft fest, dass der Großteil ihrer verlore- nen Pfunde als Fett verschwunden

ist. „Das ist erstaunlich“, findet sie und nimmt's als Motivation, jeden Morgen eine halbe Stunde früher aufzustehen, um sich das Mittagessen vorzukochen, damit sie es zur Arbeit mitnehmen kann.

Wie kann's weitergehen? Prakti- sche Tipps für den weiteren Wohl- fühl-Weg gibt es zum Abschluss von Dr. Pia Tilch. Lernen, eigene Schwä- chen anzunehmen – das gehöre vor allem zu einer bewussten Lebens- weise: „Wir sind Menschen, und Schwächen gehören zu uns. Deshalb müssen wir den inneren Schweine- hund ans Herz drücken, sonst über- fällt er uns durch die Hintertür.“

1 ALLES IM ÜBERBLICK

Wer auch noch einmal in eine wei- tere Wohlfühlwochen-Runde star- ten will: Alle Rezepte, Einkaufs- körbe, Bewegungstipps und Artikel gibt's auf einen Blick unter: www.morgenweb.de/wohlfuehlwochen