

# Kämpfen um das Traumgewicht

Gesunde Ernährung und viel Bewegung sind Voraussetzung für einen schlanken Körper. Was für viele Menschen selbstverständlich ist, müssen einige Frankfurter erst lernen.

Von Teresa Baudis

Sie prüft noch einmal den Sitz ihrer Turnschuhe. Dann atmet Ulrike Woltmann tief durch und stellt sich neben ihre 17 Leidensgenossen vor den großen Spiegel in der Turnhalle. Auf Kommando geht sie leicht in die Hocke. Jetzt heißt es durchhalten. Gerader Rücken, Bauch einziehen, Brust raus. Die Arme nach oben leicht angewinkelt strecken und langsam zur Hüfte zurückführen. Noch drei, zwei, eins. Geschafft. Woltmann richtet sich auf und streicht ihr T-Shirt glatt. Durch das Gruppentraining hat die 69 Jahre alte Rentnerin vier Kilogramm abgenommen. Ihr Ziel ist Kleidergröße 44. Zehn Kilogramm fehlen dafür noch.

Den Weg zu ihrem Traumgewicht geht sie mit Mobilis. Das ist ein Abnehmprogramm für übergewichtige Erwachsene. Entwickelt wurde es vom Universitätsklinikum Freiburg und der Sporthochschule Köln. Ein Jahr lang treffen sich adipöse Menschen, um mit Hilfe von Fachleuten ihr Übergewicht loszuwerden. Als adipös bezeichnet die Weltgesundheitsorganisation Menschen, die einen bestimmten Körpermasse-Index überschreiten. Das trifft zum Beispiel auf jemanden zu, der bei 1,73 Meter 90 Kilogramm wiegt.

Übergewicht gilt in Deutschland nicht als Krankheit. Es gebe auch übergewichtige Menschen, die körperlich gesund seien, erläutert Klaus Winckler, Ernährungsmediziner aus Frankfurt. Problematisch werde Adipositas erst dann, wenn sie zu Begleiterkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck führe – oder andere Leiden verstärke. Nur dann sei die Teilnahme an einem Programm wie Mobilis sinnvoll.

Gute Vorsätze hat Ulrike Woltmann nicht allein. Vor allem zu Beginn jedes



Schwer beschäftigt: Ulrike Woltmann und Klaus Weißbecker (beide rechts) haben Spaß beim Sport in der Frankfurter Mobilis-Gruppe.

Foto Patrick Slesiona

Jahres wollen viele Menschen einen straffen und schlankeren Körper haben. Und nach den Feiertagen möchten auch Normalgewichtige schnell wieder in Form kommen. Der Blick in die städtischen Fitnessstudios zeigt, dass Sport eines der beliebtesten Mittel ist, um Übergewicht zu bekämpfen. Bei McFit auf der Zeil zum Beispiel sind an diesem Januar-Abend fast alle Sportgeräte besetzt. Auf den Crosstrainern, Laufbändern und Steppern strampeln Frauen und Männer, als ob es um ihr Leben ginge. Im Januar treten die meisten Mitglieder bei, wie ein Sprecher sagt. Das liege an den guten Vorsätzen der Menschen für das neue Jahr.

Um Gewicht zu verlieren, sollten Abnehmwillige auf viel Bewegung, aber

auch auf die richtige Ernährung achten, sagt Mediziner Winckler. Als Faustregel sei dreimal Sport in der Woche für je 30 bis 60 Minuten empfehlenswert. Wer sich beim Essen nicht allzu sehr einschränken möchte und mehr auf Bewegung setzt, sollte laut Winckler fünfmal in der Woche zum Sport gehen.

Klaus Weißbecker hat sich deshalb an einem ungemütlichen Donnerstagabend in seinen schwarzen Trainingsanzug geworfen. Mit fünf anderen Abnehmwilligen steht er um 19 Uhr vor dem weißen Bootshaus am Sachsenhäuser Ufer, um im Nieselregen Sport zu treiben. Als ihn die Trainerin anweist, in Richtung Eiserner Steg zu joggen, seufzt Weißbecker laut. Dann trabt er los und überholt eine

Frau mit Walking-Stöcken. Wie Ulrike Woltmann nimmt auch der ehemalige Lehrer an Mobilis-Programm teil. Endlich werde sein Übergewicht von Leuten ernst genommen, denen es nicht vor allem um wirtschaftliche Interessen gehe, sagt der Pensionär. Seit der Kindheit habe er unter dem Spott über sein Gewicht gelitten. Irgendwann habe er sich nicht mehr im Spiegel ansehen können. In den vergangenen Monaten aber sei sein Selbstvertrauen gewachsen. „Ich weiß jetzt, dass mein Übergewicht nicht vom Schicksal bestimmt ist. Für jedes kilo, das ich abnehme, will meine Frau außerdem eine Zigarette weniger am Tag rauchen.“

Miriam Eisenhauer rät nicht jedem zum Sport. Die Ökotrophologin und Er-

nährungsberaterin weist darauf hin, dass sich Sport negativ auswirken könne, wenn er als stressig empfunden werde. Besser seien dann Entspannungsübungen und lange Spaziergänge. Was die Ernährung betrifft, rät Eisenhauer dazu, nach dem Prinzip „GESund“ zu essen, das sie in ihrem gleichnamigen Buch erläutert. Danach sollte jedes Tagesgericht aus einer Gemüse-, Eiweiß- und Sättigungsbeilage bestehen.

Ulrike Woltmann hat zwar auch ihre Ernährung umgestellt. Ihr Wunschgewicht will sie aber mit viel Bewegung erreichen. Seit sie bei der Frankfurter Gruppe von Mobilis dabei ist, läuft sie jeden Tag fünf Kilometer. „Auf halber Strecke macht sogar mein Hund schlapp“, sagt sie. Den

lässt sie zu Hause, wenn sie ihre Runde dreht. Durch ihre Krankenkasse ist Woltmann auf das Programm aufmerksam geworden. Wer an mindestens drei Vierteln des Programms teilnimmt, bekommt von vielen Kassen den Großteil der 785-Euro-Gebühr erstattet. Trotzdem sei der Andrang nicht allzu groß, weil das Programm viel Zeit und Motivation fordere, sagt Ernährungsfachmann Winckler. Von Diäten, die mit einer schnellen Gewichtsabnahme werben, rät er ab. Die Erfahrung zeige, dass sie langfristig keinen Erfolg hätten.

Katharina Strang aus Frankfurt hält keine Diät, sondern bewegt sich gerne an der frischen Luft. Die 26 Jahre alte Krankenpflegerin versucht, dreimal in der Woche zum Laufen in den Grüneburgpark zu kommen. Zu Weihnachten hat sie von ihrem Freund einen Schrittzähler bekommen. Strang trägt das kleine Gerät auch im Alltag am Gürtel, um so auf mehr Bewegung zu achten.

Allen, die sich kaum selbst zum Sport aufraffen können, helfen vielleicht die Treffen der Weight Watchers helfen. Die ausschließlich weiblichen Teilnehmer einer Mittagsgruppe in Höchst blättern in bunten Broschüren voller Bilder. Auf denen sind die Lebensmittel zu sehen, die sie ohne schlechtes Gewissen verzehren dürfen. Eine rundliche Frau mittleren Alters erzählt, dass sie auf diese Weise in der vergangenen Woche ein Kilogramm abgenommen habe. Weitere neun will sie in den nächsten sechs Monaten loswerden.

Wer andere als die abgebildeten Lebensmittel essen möchte, muss Punkte zählen. Die Mitglieder bei Weight Watchers erhalten eine persönliche Punktemenge, die von Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht abhängt. Ebenso bekommen alle Lebensmittel einen Punktwert zugeteilt. Jeden Tag dürfen die Teilnehmer nicht mehr als die individuell erlaubten Punkte verbrauchen.

Für eine ältere, recht schlanke Frau hat sich das Punkte zählen ausgezahlt. Warum sie in der Runde ist, erfahren die Teilnehmer, als sie sich zu Wort meldet. Sie habe ihr Wunschgewicht schon erreicht und könne an den Sitzungen deshalb fortan teilnehmen, ohne zu zahlen – solange sie nicht mehr als zwei Kilogramm über ihrem Idealgewicht liegt.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.mobilis-programm.de](http://www.mobilis-programm.de) und [www.centerfrankfurt.wcoach.de](http://www.centerfrankfurt.wcoach.de).

ANZEIGEN-SONDERVERÖFFENTLICHUNG



## Baumesse Offenbach

24. bis 26. Januar 2014

# Die Trends von morgen schon heute erleben

Ausstellung informiert über Bauen, Wohnen, Renovieren und Energiesparen

Häuslebauer und Energiesparfische haben Grund zur Freude. Die Baumesse Offenbach geht in ihre zwölfte Runde. Vom 24. bis zum 26. Januar dreht sich auf dem Gelände der Messe Offenbach in der Kaiserstraße täglich von 10 bis 18 Uhr alles rund ums Bauen, Wohnen, Renovieren und Energiesparen.

Spannende Trends, innovative Produkte und neue Möglichkeiten – die Baumesse mit rund 200 Ausstellern bietet einen umfangreichen Überblick. Die

Branche präsentiert sich auf 10.000 Quadratmetern Ausstellungsfläche mit rund 3000 Produkten und Dienstleistungen. Besonders komfortabel: Die meisten Unternehmen kommen aus der unmittelbaren Region. So ist es für Kunden und Anbieter leicht, auch weit über die Messe hinaus in Kontakt zu bleiben. „Unsere Veranstaltung ist groß und vielfältig, aber zugleich auch sehr persönlich“, erklärt Jona Poguntke, Projektleiter der Baumesse Offenbach, „die Mischung aus großer Aus-

wahl, verlässlicher Qualität und individueller Beratung macht unsere Baumesse einzigartig.“ Mit der interessanten Mischung sowie kostenfreien Fachvorträgen und weiteren Höhepunkten zieht die Messe Besucher aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet an.

Sie ist ein menschliches Urbedürfnis und zwingende Voraussetzung, um sich geborgen zu fühlen und entspannen zu können: Sicherheit. Wer schon mit erleben musste, wie gravierend die Folgen eines Wohnungsein-

bruchs für die psychische Gesundheit und den Geldbeutel der Opfer sein können, weiß, wie wichtig es ist, sich davor wirkungsvoll zu schützen. Was jeder tun kann, um sich nachhaltig gegen Einbrecher zu wappnen, erläutern die Sicherheits-Profis auf der Baumesse – von simplen Tricks bis hin zu ausgeklügelter Technik.

### Ruhe und Erholung vom Lärm

Unkonzentriert, müde und gereizt? Wer in Flughafennähe

wohnt, kennt derlei Symptome meist besonders gut. Das Problem: Wo Lärm den Menschen täglich belastet, wird gesundheitsgefährdender Stress schnell zum Dauerzustand. Um nicht ernstlich zu erkranken, gilt es, dem Krach den Kampf anzusagen. Wie das geht, wissen die Schallschutzexperten auf der Baumesse Offenbach: Rund um den effektiven Geräuschschutz stellen sie verschiedene Möglichkeiten und ausgeklügelte Techniken vor, die störende Lautstärke aus dem eigenen

Zuhause wirksam verbannen. So können Lärmgeplage daheim endlich wieder entspannen, abschalten und Kraft tanken – ohne zermürbendes Dauer-Dröhnen.

Auch 2014 finden auf der Baumesse Offenbach Fachvorträge statt. Bis zu siebenmal täglich teilen unabhängige Experten ihr fundiertes Wissen mit den Besuchern. Im Fokus stehen unter anderem die Themen Schall- und Wärmeschutz sowie der „Dauerbrenner“ Energieeinsparung. Wie die gesamte



Der Traum vom eigenen Zuhause. Mit den Informationen auf der Baumesse Offenbach können Interessierte diesem Ziel ein Stück näher kommen.

Messe, leben die Vorträge von Interaktion: Fragen beantworten die Referenten jederzeit gern. Die Fachvorträge sind

für Besucher der Baumesse kostenfrei.

Wer also ein konkretes Projekt angehen, ein neues Produkt erwerben oder Ruhe umschauen will, ist in der Messe Offenbach genau richtig. Informationen, Innovationen und Inspirationen kombiniert mit objektiver Beratung – die Baumesse bietet das volle Programm. ■

Weitere Informationen: [www.baumesse.de](http://www.baumesse.de)

Baumesse Offenbach Anzeigen-Sonderveröffentlichung der RheinMainMedia Media Solutions Fotos: Veranstalter

### Die Baumesse im Überblick

24. bis 26. Januar 2014, jeweils von 10 bis 18 Uhr, Messe Offenbach, Kaiserstraße 108-112, 63065 Offenbach  
Eintritt: 5 Euro, Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre frei, Kinderbetreuung (ab 3 Jahre) am Samstag und Sonntag kostenlos, Ausstellerkatalog für Messebesucher kostenlos

[www.baumesse.de](http://www.baumesse.de)  
DIE MESSE RUND UM  
**BAUEN**  
**WOHNEN**  
**RENOVIERN**  
**ENERGIESPAREN**  
24.-26.01.  
OFFENBACH  
Messe Offenbach  
Täglich 10 - 18 Uhr  
RMM Frankfurt

**FREIKARTE**  
Bei Vorlage dieser Anzeige freier Eintritt für eine Person  
**Gewinnspiel!**

Name, Vorname  
Straße, Nr.  
PLZ, Ort  
E-Mail

**Hauptgewinn: Ford Fiesta** Wert der Freikarte: 5 € Der Verkauf dieser Karte ist strengstens verboten.

**Fenster- und Türenwechsel ohne Dreck**

Raus mit den alten Fenstern, Haustüren oder Rolläden - rein mit den neuen Schmuckstücken. Im Handumdrehen, erfahren und vor allem ohne Dreck - Überzeugen Sie sich selbst und profitieren Sie von unserer 40-jährigen Erfahrung im Fenster- und Türenwechsel ohne Dreck.

- Keine Beschädigungen an Putz, Fliesen, Tapeten und Bodenbelägen
- Keine Brech- und Putzarbeiten
- 30 Jahre Systemgarantie
- Eigene Fertigung, Vertrieb ab Werk ohne Zwischenhandel

10% staatlicher Zuschuss! Wir übernehmen die komplette Abwicklung.

Besuchen Sie uns auf der Messe - und erleben Sie perfecta!

**HALLE 3 STAND 3.220**

Werkvertretung Rhein-Main  
Tel. 06109-249839  
[www.perfecta-fenster.de](http://www.perfecta-fenster.de)

**perfecta**  
Fenster | Türen | Rolläden

**FENSTER- UND HAUSTÜRENWECHSEL OHNE DRECK VON PERFECTA**

**Energiesparfenster mit spezieller Thermo-Profil-Ausschäumung**

Seit über 40 Jahren ist perfecta die Adresse für Fenster- und Haustürenwechsel ohne Dreck. Mit diesem innovativen System hat sich perfecta bundesweit einen Namen gemacht und gleichzeitig den Traum vieler Haus- und Wohnungsbesitzer erfüllt.

**SCHMUTZFREIER AUSTAUSCH**

Die Firma perfecta garantiert den absolut schmutzfreien Austausch alter Fenster und Haustüren ohne dass dabei Tapeten, Putz, Fliesen oder Bodenbeläge beschädigt werden. Fenster und Türen werden in den eigenen Werken hergestellt und durch erfahrene Werkmonteure ausgetauscht. Die hochwertigen Fenster und Haustüren erreichen den Kunden direkt ab Werk ohne Zwischenhandel. Die Montagetechnik ist TÜV-geprüft und zertifiziert.

**ZERTIFIZIERTE MONTAGE**

Unser Montagesystem wurden von der Firma VEKA, die sehr eng mit dem IfT Rosenheim und der RAL-Gütergemeinschaft zusammenarbeitet, geprüft und bewertet. Es wurde perfecta bescheinigt, dass bei einem Fenster- und Türenwechsel ohne Dreck sowohl die Montagefolge und Durchführung, als auch der Einsatz aller Materialien und Dichtstoffe dem aktuellen Stand der Technik entsprechen.

**QUALITÄT UND LEISTUNG**

Die neuen Fenster bestehen aus einem vollausgeschäumten Mehrkammerprofil mit drei Dichtungsebenen und einem neuentwickelten hochwertigen Wärmeschutzglas. Der Uw-Wert liegt bei hervorragenden 0,93 W/m<sup>2</sup>K und niedriger. Auch bietet perfecta seinen Kunden eine Auswahl aus über 500 verschiedenen Haustürmodellen an. Alle Haustüren sind mit einer einzigartigen Energiesparfüllung ausgestattet.

**SONDERAKTION AUF DER MESSE**

Der Erfolg von perfecta zeigt sich in der Verleihung von drei Staatspreisen und zahlreichen Patenten ebenso wie in zufriedenen Kunden. Denn diese stehen stets im Mittelpunkt. Auf der Baumesse erwartet den Besucher eine **spezielle Preis-Sonderaktion**. Lassen Sie sich vor Ort beraten!

Qualität und Design

Wintergarten  
Terrassenüberdachung  
Carport

**martin**  
Wintergärten

Wasserweg 11 · 64521 Groß-Gerau  
Tel. 0800 501 50 01 (gebührenfrei)  
[www.martin-wintergarten.de](http://www.martin-wintergarten.de)

**Halle 2, 220**