

Abnehm-Studie soll Klarheit bringen

Das Rückenwind Team bei den letzten Vorbereitungen für die Abnehmstudie

60 Freiwillige gesucht!

Borgentreich. Trotz unzähliger Diätprogramme steigt die Zahl der Menschen mit Gewichtsproblemen stetig an. 56% der deutschen Frauen und 62% der deutschen Männer sind übergewichtig – Tendenz steigend. Viele Experten sprechen bei diesen Ausmaßen schon von einer regelrechten Epidemie. Grund genug nun endlich zu erforschen, wie man diesem Problem erfolgreich zu Leibe rücken kann. Die bisherigen Ernährungsempfehlungen haben offensichtlich nicht geholfen, das Problem in den Griff zu bekommen. Denn der entscheidende Aspekt wurde scheinbar bei all den Ernährungsratschlägen nicht genügend beachtet: „Kalorien verbrennen durch richtiges Muskeltraining, anstatt immer weniger zu essen“. Richtiges Muskeltraining bedeutet, in kurzer Zeit (nur 2 – 3 Std. pro Woche) ein Maximum an Energie zu verbrauchen und den Stoffwechsel dauerhaft zu beschleunigen. Die Folge: Anstatt weniger zu essen ist nun mehr essen möglich! Genau in diesem Punkt scheint es eine erfolgsversprechende Chance zu geben.

Jessica Herwig und ihr Team von Rückenwind, haben sich deshalb dazu entschlossen, eine deutschlandweite Abnehm-Studie zu unterstützen. In Zusammenarbeit mit myline[®] und der Universität Bremen werden in über 200 deutschen Gesundheitseinrichtungen 4wöchige „Abnehm-Studien“ durchgeführt, um zu beweisen, dass neben einer fettarmen Ernährung regelmäßiges Training der erfolgreichste Aspekt auf dem Weg zu einer dauerhaft schlanken Figur ist.

Stadtblatt: Frau Herwig, wie funktioniert die Abnehm-Studie?

Jessica Herwig: Abnehmen fängt im Kopf an. Während der Abnehm-Studie lernen die Teilnehmer, wie sie - **ohne Zusatzprodukte** – abnehmen, und das langfristig! Während der Studie treffen sich die Teilnehmer 4mal wöchentlich mit Abnehm-Spezialisten. Sie erhalten wertvolle myline[®] Ernährungstipps, lernen effektiv zu trainieren und positiv zu denken.

SB: Was hat Sie dazu bewegt, diese Studie durchzuführen?

JH: Viele Menschen fühlen sich in ihrer Haut nicht wohl und benötigen Hilfe. Das weiß ich, weil ein elementarer Bestandteil meiner Aufgabe bei Rückenwind auch die Betreuung der Kunden ist. Hauptursache für die „Volkskrankheit“ Übergewicht ist eindeutig zu wenig Bewegung, falsche Ernährung und negatives Denken.

SB: Was hat myline[®] mit der Studie zu tun?

JH: Das Ernährungskonzept myline[®] wurde bereits im Jahr 2000 an der Universität Bremen und Jena evaluiert. Jetzt, 8 Jahre später, wird dieses Konzept erneut wissenschaftlich untersucht. Die Abnehm-Studie ist ein Bestandteil dieser Untersuchung.

SB: Wer kann an der Studie teilnehmen?

JH: Jeder. Am besten wäre es, wenn die Studienteilnehmer über 30 Jahre alt sind und bisher wenig oder gar keinen Sport getrieben haben.

SB: Was kostet die Studie?

JH: Die Teilnahmegebühr beträgt nur 39,90 €. Man erhält hierfür den wertvollen myline® Bestseller „Aktiv schlank“, entscheidende Tipps zum Thema Abnehmen und kann auch noch 4 Wochen lang kostenlos mit Spaß und anderen „Leidensgenossen“ trainieren.

SB: Wie lange dauert die Studie?

JH: 4 Wochen.

SB: Wie verändert sich der menschliche Körper in den 4 Wochen der Abnehm-Studie?

JH: Die Teilnehmer nehmen zwischen 3 und 6 Kilo ab, bauen gezielt Muskeln auf und senken Ihren Fettanteil und Cholesterinspiegel.

SB: Muss man trainieren?

JH: Ja, es ist der entscheidende Teil der Studie. Schließlich geht es ja darum herauszufinden wie effektiv sich das richtige Training auf das Körpergewicht auswirkt. Die Teilnehmer sollen spüren, wie sich bereits nach wenigen Wochen die Figur verändert, das Wohlfühl steigt und sogar manche gesundheitliche Beschwerden verschwinden. Jeder erhält kostenlos einen individuellen Trainingsplan. Man wird von Experten eingewiesen und lernt das richtige Trainieren. Nur so kann man langfristig abnehmen!

SB: Wie gehen Sie mit den Daten um?

JH: Nach Ablauf der Studie werden die Daten vertraulich ausschließlich zur Auswertung der Studie der Universität Bremen zur Verfügung gestellt.

SB: Was versprechen Sie sich von der Studie?

JH: Es liegt mir sehr am Herzen, dass sich die Studien-Teilnehmer nach den 4 Wochen besser fühlen. Denn ich weiß, wie schrecklich es ist, jeden morgen aufzustehen und sich in seinem Körper nicht wohl zu fühlen. Ich bin mir sicher, dass wir nach der Studie vielen Menschen lebenswichtiges Wissen und positive Erfahrungen vermitteln werden.

Für die deutschlandweite Abnehm-Studie werden 60 Freiwillige gesucht. Wenn Sie zwischen 30 und 65 Jahre alt und untrainiert sind und sich mit 2-6 kg weniger besser fühlen würden, können sie an der Studie teilnehmen. Um sich ein Bild von der Studie machen zu können haben Sie die Möglichkeit sich in einem kostenlosen Beratungsgespräch bei Reha-Fit Rückenwind, Natzunger Strasse 2, 34434 Borgentreich, zu informieren. Tel.: 05643-947243.