

# Abnehmen soll in Koblenz mehr Gewicht bekommen

Dauerhaft Kilos verlieren ohne Diät: Apotheken starten „Aktion Leichter leben in Deutschland“ – In Güls ist der halbe Ort dabei

KOBLENZ. Koblenz könnte in der nächsten Zeit einiges an Gewicht verlieren: Angeführt von Apotheken startet erstmals in unserem Raum die Aktion „Leichter leben in Deutschland“: Langfristig erfolgreiches Abnehmen ohne spezielle Diäten ist angesagt.

Für eine runde Sache schließen sich Partner aus den verschiedenen Branchen mit abgestimmten Angeboten zusammen: Bewegung, Nahrungsmittel und Gerichte, die es einfacher machen, leichter zu werden.

„Der Unterschied zu Diäten ist, dass man eine Diät anfängt und irgendwann beendet. Hier geht es nicht um einen abgesteckten Zeitraum, hier geht es um langfristige Ernährungsumstellung“, sagt Apotheker Thomas Ringel, treibende Kraft für die Aktion in der Koblenzer Innenstadt. Die durchführenden Apotheken erklären in Seminaren ausführlich die Grundlagen der Ernährung, die Stoffwechselwege und die wesentlichen Zusammenhänge zwischen falschem Essen und Trinken und der Gewichtszunahme. „Nur wer die biochemischen Zusammenhänge kennt, wird langfristig unabhängig von Ernährungsplänen oder Diäten“, so Ringel.

Die Apotheken nehmen die Anmeldungen der Teilnehmer entgegen und begleiten sie mit Messungen. Daneben haben sich aber Partner gefunden,

die Teilnehmern die Aktion leichter machen wollen: Einkaufsmärkte und Bäckereien, die in ihrem Sortiment eigene

„Leichter leben“-Ecken mit sinnvollen Nahrungsmitteln aufnehmen. Zudem beteiligen sich Anbieter aus dem Fitness-

und dem physiotherapeutischen Bereich, etwa mit Nordic-Walking-Kursen. „Es muss da gar nicht um Sport gehen“, so Ringel, „für viele ist es ein Fortschritt, wenn sie sich überhaupt bewegen. Eine tragende Säule des Konzepts.“

Besonderen Anklang hat die Aktion in Güls gefunden: Rund 30 Partner haben Apothekerin Hildegard Paasch dort die Beteiligung zugesagt – vom Fitnessstudio über Metzger und Bäcker bis zu Vereinen und vielen Gastronomen.

Nach einer „Zündungsphase“ soll die „Abnehmphase“ folgen: Die Zufuhr von ungesunden, dickmachenden Nahrungsfetten wird reduziert und die Insulinsteuerung auf Abnehmen umgestellt. Ergebnis: Die ungesunden Fettpolster schmelzen. Per Fettmessung wird der Erfolg kontrolliert.

In der „Stabilisierungspha-

se“ und der Erhaltungsphase geht es darum, die Erfolge langfristig zu sichern, ohne in die alten, dickmachenden Gewohnheiten zurückzufallen. „Hier lernt man dann



auch, wie man Feiertage, Feste und Einladungen ohne Probleme meistert und wie man das erreichte Wunschgewicht langfristig hält.“ Die Teilnehmer sollten jetzt gelernt haben, die richtigen Lebensmittel zu kaufen, die richtigen Kochmethoden anzuwenden, dickmachende Zusammenstellungen zu vermeiden und auf Ausreißer richtig zu reagieren.



**Das große Abspecken ist angesagt in Koblenz – und besonders in Güls: Dort beteiligen sich 30 Partner an der Aktion „Leichter Leben in Deutschland“, Ortsvorsteher Hermann-Josef Schmidt ist Schirmherr und will selbst gerne 5 Kilo runterbekommen. Dass die Aktion in Güls so viel Gewicht bekommen hat, liege aber nicht an den Körpermaßen der Gülser: „Wir sind auch nicht dicker als die Metternicher“, schmunzelt Schmidt. „Aber Apothekerin Hildegard Paasch hat so überzeugend dafür geworben.“** ■ Foto: Frey

## Im Detail

### Die beteiligten Apotheken

In der Koblenzer Innenstadt beteiligen sich Görres-, Cosmos- und die Medico-Apotheke sowie in Pfaffendorf die Marien-Apotheke. Start ist am Donnerstag, 10. Februar, mit einer Eröffnungsveranstaltung um 19.30 Uhr im Kleinen Saal der Rhein-Mosel-Halle. Aus Güls beteiligt sich die Servatius-Apotheke. Auftakt ist hier am Montag, 21. Februar, 20 Uhr, mit einer Informationsveranstaltung in der Turnhalle oder in der Begegnungsstätte. Dabei präsentieren sich jeweils auch die Partner der Aktion. Bei der Dr. Althoff'schen und der Medardus-Apotheke in Bendorf ist keine eigenen Eröffnungsveranstaltung geplant.