

Giesinger Weight Watcherin im Selbstversuch



Viele Wege führen nach Rom, und viele Wege führen zum Wunschgewicht. Deshalb werden uns auch über die Werbung laufend jede Menge Diäten und Blitzdiäten angeboten, dass es nur so kracht.

Aus Interesse an der Sache habe ich mich mal umgesehen, und eine Schnupper-Stunde bei einem Treffen von Weight Watchers im Pfarrsaal der Kirche St. Helena in der Fromundstraße 2, genossen.

Und jetzt bin ich von dem System begeistert. Das Weight Watchers-Konzept basiert auf der Idee, dass man in einer Gruppe sein Wunschgewicht leichter erreichen kann, als allein im stillen Kämmerlein.

Seit circa 40 Jahren treffen sich in Deutschland wöchentlich durchschnittlich 100 000 Teilnehmer in über 4000 Treffen auf dem Weg zum Wunschgewicht. Dabei werden sie von einem kompetenten Coach unterstützt. Und die Ergebnisse sind beachtlich. Da kommt Freude auf.

Diese Freude habe ich auch schon beim Reinschnuppern in die Gruppe gespürt. Weight Watchers-Treffen gibt es in je-

dem Stadtteil, sie finden regelmäßig einmal pro Woche statt und dauern 45 Minuten. Der Einstieg ist jederzeit möglich, weil jedes Mal ein neues Thema besprochen wird, das bei der Abnahme unterstützt, zum Beispiel „Leichter durchs Leben“, „Schön mit Bewegung“, „Feiern und Ausrutschen“, „Calcium – knochenstarke Fakten“, „Positiv denken“. Dazu erhält man auch immer das passende Wochenmaterial.

Wer regelmäßig kommt, kann einen günstigen Monatspass nehmen. Wer nur gelegentlich kommt, kann einfach vor Ort die Teilnahme an dem jeweiligen Treffen bezahlen. Die Teilnehmerzahl der Gruppe ist variabel, und es sind alle Alters- und Gewichtsklassen vertreten. Das wöchentliche Wiegen, die spannenden Themen und die Gruppendynamik, das beflügelt einfach dabei, nicht nur das Ziel zu wollen, sondern auch den Weg dort hin zu gehen.

Sehr angenehm ist auch, dass es hier kein lästiges Kalorienzählen gibt. Im Rahmen eines auf den persönlichen Zugschnitt errechneten Punkteprogramms ist alles möglich, und sinnvoll Essen ist ein Genuss. Bewusste Ernährung in Kombination mit mehr Bewegung und Sport macht fröhlich und hält rundum fit, denn Gesundheit gibt es nicht im Handel, sondern nur durch Lebenswandel. Damit das Vorhaben nicht nur gut startet, sondern auch erfolgreich endet



Christine Matouschek hat Weight Watchers im Selbstversuch getestet und auch noch nebenbei fotografiert.

und dauerhaft bleibt, dabei spielt auch der jeweilige Couch eine wichtige Rolle. Die Gruppenleiterin, Elisabeth Schulz, versteht es ausgezeichnet, für das Thema zu begeistern, zumal ihr Einstieg vor über zehn Jahren hier richtig pfundig begonnen hat. Das dazu vorgelegte Bildmaterial von ihrem früheren Körper wirkt schon sehr überzeugend. Mein Schnupper-Besuch bei

Weight Watchers war interessant und sehr informativ. Darüber hinaus habe ich auch gleich mal meine eigenen Essgewohnheiten überdacht und festgestellt, a bisserl was geht immer. Deshalb werde ich hier noch eine Runde mitmachen und ein paar Pfunde dort lassen, nach dem Motto, kleine Geschenke erhalten die Freundschaft. Neugierig geworden, dann

schau'n Sie doch auch mal rein bei Weight Watchers und verschenken Sie ein paar Pfunde.

In diesem Sinne – bleiben Sie gesund!
Ihre Christine Matouschek

Die Buchautorin Christine Matouschek lebt in Giesing und ist für Hallo München unterwegs im Osten.