

Abnehmen in der Gruppe - Teil 4 **Wakeup**

**Zum
Rausnehmen**

- Wie es geht
- Was es bringt
- Was es kostet

Vier Frauen und ihre Erfahrungen



Helga Kneisch (59):
„Der wöchentliche Gang in die Wakeup-Gruppe gehört für mich seit Dezember 2004 zum Alltag. Ich habe 25 Pfund abgenommen und halte mein Gewicht ohne jede Anstrengung. Ich fühle mich super und sogar meine Cholesterinwerte sind wieder spitze“



Bärbel Brosat (41):
„Ich war skeptisch, weil bei mir viele Abnehmversuche gescheitert sind. Doch ich bin froh, dass ich zu Wakeup gegangen bin. Seit September 2004 sind 70 Pfund gepurzelt. Jede Woche wird man gewogen, das Ergebnis notiert – so kann man sich nicht selbst betrügen“



Ilka Krause (35), I. Reschetzke (41):
„Das Abnehmen in der Gruppe ist klasse. Man motiviert sich und macht sich Mut, wenn der eine oder andere mal einen Durchhänger hat. Ideal für den Alltag ist, dass wir von der Kursleiterin viele praktische Tipps bekommen. Zum Beispiel: Was man beim Grillen essen kann, was man im Restaurant bestellt“



Einblicke ins Leben der Abnehmgruppe

Die Laune ist bestens. auch als Wakeup-Kursleiterin Brigitte Dettmann aus Bingen ihre Teilnehmerinnen zum Wiegen begleitet. „Das ist die Stunde der Wahrheit, meine Damen, jetzt sehen wir, wie gut sie ihre neuen Ernährungsgewohnheiten im Alltag umsetzen können.“ Jede Teilnehmerin verlässt die

Waage mit einem zufriedenen Gesicht, der Weg zum Wohlfühlgewicht scheint gefunden.

Lebensmittel clever kombinieren

Was ist das Besondere an der Ernährung von Wakeup?

Es wird auf einen funktionierenden Stoffwechsel gesetzt. Viele Übergewichtige haben durch zahllose Diäten ihren Stoffwechsel verlangsamt, fast lahm gelegt. Wakeup baut den Stoffwechsel durch reichlich Gemüse, Salate, Kartoffeln und Obst wieder auf.

Müssen die Teilnehmer Kalorien zählen?

Es werden weder Kalorien gezählt, noch wird etwas abgewogen. Durch die voll-

Ernährungsexpertin Brigitte Dettmann (48), Wakeup-Kursleiterin, nahm 72 Pfund ab (FRAU IM TREND berichtete), kennt die Sorgen der Teilnehmer



Den Körper verstehen: In den Wakeup-Gruppenstunden wird u. a. vermittelt, wie der Körper arbeitet, wie man ihn entlastet, welche Lebensmittel gesund sind

wertige, obst- und gemüsereiche Ernährung wird der Energie- und Nährstoffhaushalt des Körpers automatisch optimal geregelt.

Wie funktioniert das Abnehmen? Wakeup achtet auf eine vollwertige Ernährung, auf eine Nahrungsauswahl, die die Ausschüttung des Dickdarmhormons Insulin begrenzt, sowie auf das Säure-Basen-Gleichgewicht. Wichtig ist, dass dem Verdauungssystem Pausen gegönnt werden.

Wichtig: Essen Sie sich unbedingt satt!

Muss man auf Mengen achten? Die Teilnehmer sollen sich satt essen, damit der Stoffwechsel am Brennen ist.

Wie viel sollte man pro Woche abnehmen? Circa 500 bis 1 000 Gramm.

Ist Bewegung wichtig? Ja. Denn sie unterstützt die Abnahme, hält den Körper fit und sorgt dafür, dass die Haut straffer bleibt. Ideal sind z. B. Walken, Schwimmen, Gymnastik.

Welche Lebensmittel dem Körper gut tun, welche ihn eher belasten

Ernährungspyramide nach Wakeup



Die Ernährung von Wakeup lässt sich in fünf Gruppen einteilen. Die Basis bilden Obst, Gemüse, Salat und Kartoffeln. Davon darf beliebig gegessen werden. Diese „basischen“ Lebensmittel machen im Idealfall zwei Drittel der Gesamternährung aus. Ihr Vorteil: Sie sind ein Ausgleich zu den „säurebildenden“ Lebensmitteln wie Fisch, Eier. Und: Sie führen dem Körper viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe zu.

Die zweite wichtige Gruppe sind die konzentrierten kohlenhydrathaltigen Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis. Diese lassen sich optimal mit Gemüse und Salat kombinieren. Die nächste Lebensmittelgruppe bilden Milchprodukte und konzentrierte Eiweiße. Wakeup empfiehlt, den überhöhen Eiweißkonsum in Form von tierischen Produkten (z. B. Fleisch) zu reduzieren. Wertvolle Milchprodukte, wie Naturjoghurt, sollten in die Ernährung eingebaut werden. Als Fette ideal: kaltgepresste Öle wie Rapsöl oder Olivenöl. Süßigkeiten am besten in der vollwertigen Variante genießen.

Wakeup-Kontakt

- Wakeup gibt es seit 1989. Bundesweit existieren ca. 80 Gruppen. Wer keine Gruppe in der Nähe hat, kann ein „Intensiv Fernprogramm“ buchen. Zu diesem gehört eine telefonische Beratung von 30 Minuten pro Woche. Preis: 19 Euro p. Woche plus Literatur. Die Gruppenstunde mit durchschnittlich 15 Teilnehmern kostet 13,50 Euro, die Aufnahmegebühr 39 Euro. Insgesamt hat Wakeup etwa 80 000 Kunden.
- Wer sein Wunschgewicht erreicht hat, wird Profimitglied, kann einmal im Monat die Gruppe kostenlos besuchen. Im September kommt ein Kochbuch mit 200 Rezepten und dem Wakeup-Programm auf den Markt. „Mit Genuss zum Wunschgewicht“, 20 Euro.
- Mehr Infos zum Thema unter Telefon: 064 35/962 40. Internet: www.wakeup.de



Ist ein großer Fan von Obst, auch exotischem, geworden: Teilnehmerin Katy Karsch (38)