

# Im Schnitt verlieren die Teilnehmer vier Kilo

Abnehmprogramm in Rhaunen: Apotheker Johannes Jaenicke freut sich über Erfolge – Auch Gesundheitsabende kommen gut an

**Vor gut acht Wochen startete Apotheker Johannes Jaenicke ein Abnehmprogramm in Rhaunen. Zur Einführungsveranstaltung kamen mehr als 50 Interessierte – und viele ließen sich auf das Konzept ein. Jetzt stehen die ersten optimistisch stimmenden Zwischenergebnisse fest. Ähnlich erfolgreich laufen die Gesundheitsabende.**

**RHAUNEN.** In der Einführungsveranstaltung zum Abnehmprogramm in Rhaunen (die NZ berichtete) versprachen Johannes Jaenicke und sein Team: „Jeden Monat ein bis zwei Kilo Gewichtsabnahme sind realistisch und auch gesund.“ Acht Wochen danach zeigt sich: Vier Kilo weniger auf der Waage wurden von der Gruppe im Mittelwert geschafft, wobei es sogar Spitzenreiter(innen) gibt, die fast elf Kilogramm abgenommen haben und dieses Gewicht auch halten. Die Seminare sind inzwischen beendet, aber noch immer misst das Team der Adler-Apotheke den Teilnehmern regelmäßig das Körperfett und den Bauchumfang, um weiter zu motivieren. Für einen nächsten Kurs (voraussichtlich im Herbst) liegen bereits Anmeldungen vor.

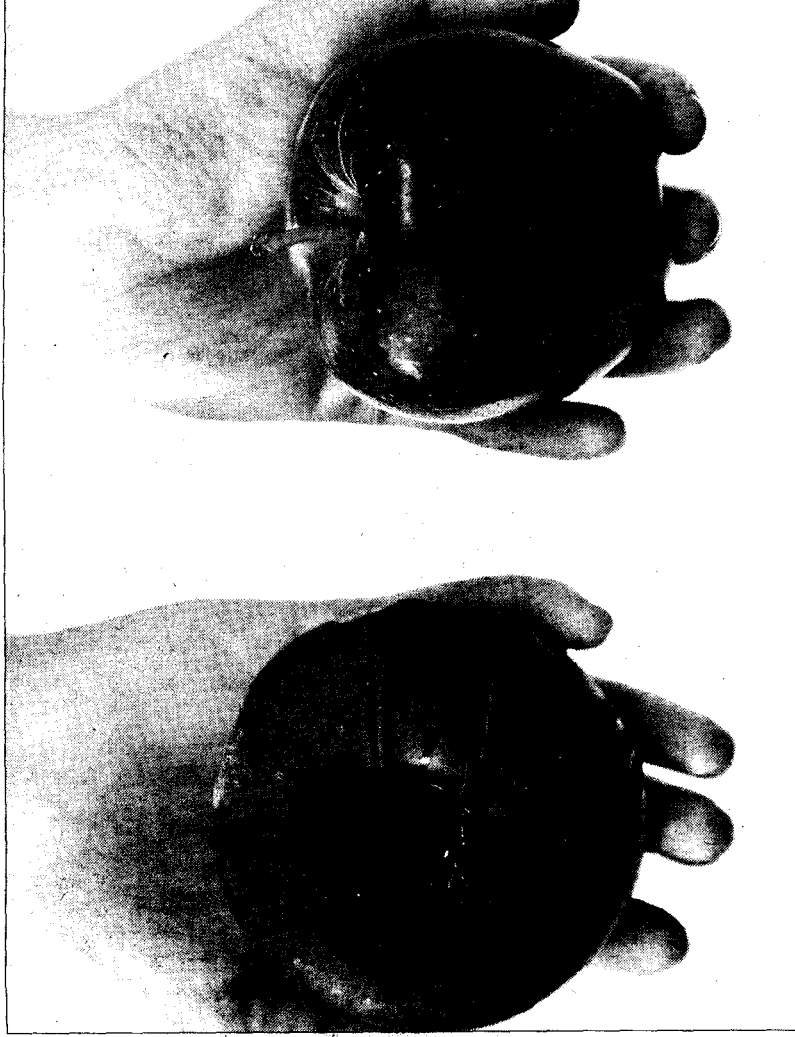
Das „Leichter leben“-Konzept besteht aus mehreren Bestandteilen, erläutert Jaenicke: „In Seminaren lernen die Teilnehmer, was wirklich in der Nahrung steckt. Bei-

spiele? Ein Glas Apfelsaft enthält acht Zuckerwürfel, eine Tüte Gummibärchen 63 Zuckerwürfel. In unserem Alltag nehmen wir sehr viele versteckte Zucker unbewusst zu uns, im Schnitt etwa 33 Zuckerwürfel pro Tag. Keiner würde sich 33 Zuckerwürfel in den Mund stecken und lutschen, über unsere heutige Nahrung tun wir es: Überall ist Zucker drin. Früher gab es Zucker nur als Luxus-Gewürz in Apotheken zu kaufen, heute ist er im Masseneinsatz und findet sich in allen Fertigspesen“, weiß der Apotheker.

## Energie aus den Polstern

Werdas versteht, weiß auch, wie man gesund und langfristig abnehmen kann: „Keine Crash-Diäten, kein Hungern, keine Tabletten helfen, sondern nur der maßvolle Umgang mit Zucker. Dazu gehört auch Bewegung, wodurch der aufgenommene Zucker im Körper regelrecht verbrennt wird. Ist der Zuckerspeicher leer, wird die Energie durch den Griff, schmelzen automatisch und langfristig die Fettpolster, denn der Körper holt seine täglich benötigte Energie dann aus diesen Vorratsspeichern.“

Zusätzlich zu den Seminaren suchte Johannes Jaenicke in Rhaunen Kooperationspartner – und fand sie: Die Bäckerei Nitsch lieferte spezielle „Leichter leben“-Brötchen, die länger satt machen und weniger schnellen Zucker



Lieber einen gesunden Apfel als einen zuckersüßen Donut. Wer abnehmen möchte, muss auf Zucker verzichten, weiß Apotheker Johannes Jaenicke. ■ Foto: dpa

enthalten. Der Physiotherapeut Harald Fleck bot sein Fitnessstudio an, der TuS Rhaunen offerierte mit einem Anfängerlaufkurs und einem Body-Fit-Training gleich zwei Angebote für die Abnehmwilligen, und die Nordic-Walking-Schule Kastellaun wird am 15. und 16. Mai in Rhaunen einen Walking-Anfängerkurs gestalten. Anmeldungen sind in der Adler-Apotheke Rhaunen möglich.

Ähnlich erfolgreich wie das Abnehmprogramm: die „Rhauner Gesundheitsabende“, an denen sich Jaenicke beteiligt. Regelmäßig am letzten Dienstag zu Quartalsbeginn halten verschiedene Referenten aus dem Gesundheitsbereich mehrere Kurzvorträge zu einem Thema. Die einzelnen Vorträge werden vorher nicht im Detail abgesprochen, sodass sich manchmal – oft gewollt –

grüne bei Kindern“ oder „Rheuma“ referierten. Dazu gehörten Experten wie Dr. Gunter Bühler, Facharzt für Innere Medizin in Idar-Oberstein, der Oberarzt der Neurologie Idar-Oberstein Dr. Eduard Erken und der Rheumatologe Dr. Frank-Werner Kessler-Leonhardt aus Niederbrombach.

## Bereits zehn Vorträge

Der Vortragsraum wandert. So fanden die Vorträge inzwischen nicht nur im Amtsgenicht Rhaunen statt, sondern auch im katholischen und evangelischen Vereinshaus, im Rhauner Forstamt, in der Schulmensa, im Verbandsgemeindsaal Rhaunen. Jeder Zuhörer darf sich also nicht nur auf andere Sichtweisen, wechselnde Referenten und immer neue Themen freuen, sondern auch auf neue Räumlichkeiten.

Inzwischen sind seit dem Start zehn Vorträge gehalten worden, vom sensiblen Thema „Kreislauferkrankungen“ bis hin zum Straßenfeger „Übergewicht und Abnehmen“. Auch beim jüngsten „Rhauner Gesundheitsabend“ waren mehr als 60 Interessierte zu Gast – manche auch von außerhalb –, um sich über „Kopfschmerzen und Migräne“ zu informieren. Das nächste Gesundheits-Thema lautet „Niere, Blase, Prostata“ und wird – wegen der Fußball-Weltmeisterschaft – erst am 26. Oktober erörtert. (vm)