

Jede Menge Fett schmolz dahin

62 Teilnehmer einer Saluto-Studie verloren in sechs Wochen insgesamt 223,3 Kilogramm

■ Halle (C.). Es gibt eine neue Aminosäuremischung, entwickelt vom Ernährungsmediziner und Schwimmweltmeister Mark Warnecke, die als ein Geheimnis hinter der sechswöchigen Abnehmstudie beim Haller Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness »Saluto« steckt. Zur erfolgreichen Rezeptur unter der Anleitung von Professor Dr. Elmar Wienecke gehörten eine Ernährungsumstellung nach dem Low-Carb-Konzept sowie individuelles Herz-Kreislauf- und Kraft-Training. Auf diese Weise verloren die 62 Teilnehmer das Gewicht von fünf gefüllten Fässern Bier oder 223,30 Kilogramm, reduzierten den Körperfett-Anteil zugunsten von Muskelaufbau, die Hüften und Taillen schmolzen ebenfalls dahin.

Dass der sympathische Schwimmweltmeister – er gewann 2005 über die 50-Meter-Strecke – sich am Montagabend leider verspätete, wofür ein Unfall mit Stau auf der A 2 der Grund war, tat der guten Stimmung im Saal keinen Abbruch. Die Teilnehmer feierten ihre ganz persönlichen Gewichtsreduktionen und sind sich sicher, dass die Ergebnisse auch über die Weihnachtsfeiertage gerettet werden können. Wichtig bei der Ernährung sei nicht die Selbstkasteiung, so Dr. Wienecke, sondern die intelligente Umstellung weg von Fetten und Kohlenhydraten hin zu mehr frischem Obst, Gemüse und proteinhaltigen Nahrungsmitteln.

Die zahlreichen gesundheitlichen Auffälligkeiten der Teilnehmer in der medizinischen Eingangsuntersuchung, wie erhöhter oder behandlungsbedürftiger

Bluthochdruck, sind allesamt während der sechs Wochen geringer geworden oder haben sich ganz verflüchtigt. Dadurch verringerte sich auch das kardiovaskuläre Risiko, so Wienecke.

Das qualifizierte Training unter Anleitung, Vorträge zu verschiedenen Themen, die schon

erwähnte Anfangs- und Abschlussuntersuchung wurden noch mit einem Buch von Mark Warnecke gekrönt. Die Studienteilnehmer freuen sich heute über ein besseres Körpergefühl bei gesteigerter Motivation und wollen das Gelernte unbedingt weiter im Alltag umsetzen.

Aufgrund dieser fabelhaften Ergebnisse und eines weiterhin großen Interesses an diesem gesunden Abnehm-Programm, ruft Saluto zu einem Folgeprojekt auf: Die Auftaktveranstaltung ist am Dienstag, 13. Januar, ab 19 Uhr im Gerry Weber Sportpark Hotel.



Unglaublich: Die 62 Teilnehmer der Abnehmstudie bei Saluto verloren in sechs Wochen das Gewicht von fünf Bierfässern. Die beiden Teilnehmer Margitta Pohl und Burkhard Gehring (sitzend) freuen sich mit Prof. Dr. Elmar Wienecke und Mitarbeiterin Claudia Nolden.

FOTO: C. GERNER