

Ran an den Speck!

Erste WAZ-Sprechstunde im neuen Jahr hilft beim Kampf gegen überflüssige Pfunde. Augusta-Experten am Telefon

Der Jahreswechsel mit seinen kalorienreichen Festessen ist vorbei. Die Freibad- und Strandtage liegen in ferner Zukunft. Dennoch überlegen viele Bochumer bereits jetzt, wie sie die an den trägen Tagen zwischen den Jahren angesammelten Pfunde wieder loswerden können, um sich langsam der Wunsch- bzw. Bikinifigur anzunähern. Die WAZ-Telefonsprechstunde hilft: Am kommenden Mittwoch, 19. Januar, geben Experten Tipps rund ums gesunde Abnehmen.

Hüftgold kann hartnäckig sein. Das wissen die meisten Menschen allzu genau. Nur wenige haben die Festtage und die übliche Schlemmerei ohne Gewichtszunahme überstanden. „Weihnachten und die darauf folgenden Tage“, weiß Dr. Thomas Hulisz, Medizinischer Leiter des Adipositaszentrums NRW an der Augus-

ta-Krankenanstalt in Bochum-Linden, „sind halt traditionell die Zeit, in der man zusammensitzt, viel zu viele leckere Sachen auf dem Teller hat, mehr nascht als sonst - und sich meist auch weniger

**»Wer abnimmt,
muss
nicht hungern«**

bewegt als üblich.“ Beim Blick auf die Waage ist der erste Vorsatz fürs neue Jahr schnell gefasst: mehr auf die Ernährung achten, weniger und auch gesünder essen, mehr Bewegung. „Richtig ist“, schmunzelt der Ernährungsmediziner, „dass man nicht zwischen Weihnachten und Neujahr zunimmt, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten.“

Die erste WAZ-Telefonsprechstunde 2011 soll dazu dienen, dem Winterspeck ent-

gegenzuwirken und Hilfestellung im Kampf gegen überflüssige Pfunde zu geben. Die Fachleute warten mit Ratschlägen für eine ausgewogene Ernährung auf. Sie kennen die vernünftigen Formen einer Diät, die allzu oft mit einem JoJo-Effekt einhergeht.

„Dabei ist Gewichtsreduktion gar nicht so schwer. Es gibt viele leckere Gerichte, die helfen können, Kilos zu verlieren. Es ist keineswegs so, dass man beim Abnehmen hungern muss“, muntert Frauke Roschkowski alle von der Waage Enttäuschten auf. Aber: „Ein bisschen Disziplin sollte man schon aufbringen.“

Frauke Roschkowski ist seit vielen Jahren Ernährungsberaterin an den Augusta-Kliniken und unterstützt Dr. Hulisz am WAZ-Telefon. Der heiße Diät-Draht ist am Mittwoch von 14 bis 15 Uhr geschaltet.

WAZ-SPRECHSTUNDE

Experten am Telefon

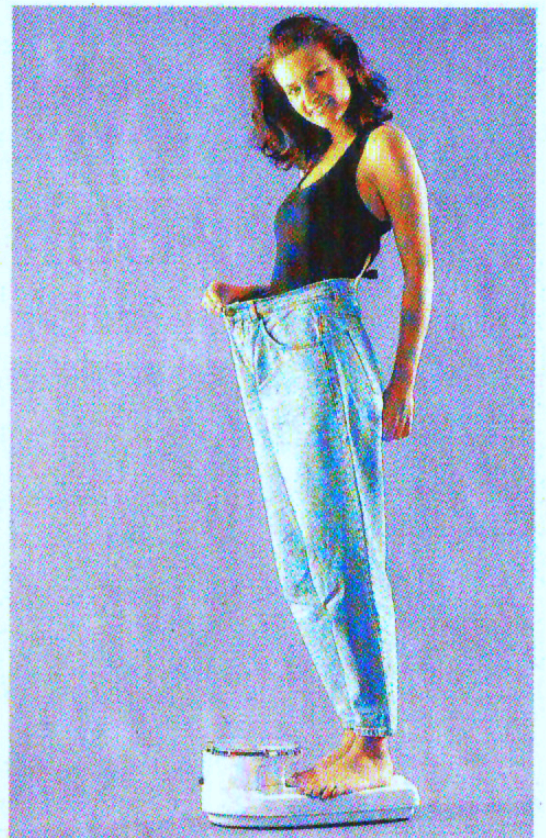
Dr. Hulisz ist am Mittwoch unter der Rufnummer **0234/517 46 00** zu erreichen. Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski gibt Tipps unter ☎ **0234/517 46 06**.



Dr. Thomas Hulisz leitet das Adipositaszentrum NRW.



Frauke Roschkowski ist langjährige Augusta-Ernährungsberaterin.



Gesundes und nachhaltiges Abnehmen steht im Blickpunkt der WAZ-Telefonsprechstunde am 19. Januar Fotos: Augusta/Archiv