

WAZ-Telefon: Mit Tipps von Experten ran an den Speck



Dr. Thomas Hulisz:
☎ 0234/517 46 00

Der Jahreswechsel mit seinen kalorienreichen Festessen ist vorbei. Viele Bochumer wollen die zwischen den Jahren angesammelten Pfunde wieder loswerden, um sich langsam der Wunschfigur anzunähern. Die WAZ-Telefonsprechstunde hilft: Am morgigen Mittwoch, 19. Januar, geben zwei 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. Beim Blick auf die Waage ist der erste Vorsatz fürs neue Jahr schnell gefasst: mehr auf die Ernährung achten, weniger und gesünder essen.

Die erste WAZ-Telefonsprechstunde 2011 soll dabei helfen, dem Winterspeck entgegenzuwirken. Dr. Thomas Hulisz, Medizinischer Leiter des Adipositaszentrums NRW an der Augusta-Krankenanstalt in Linden, wartet mit Ratschlägen für eine ausgewogene Ernährung auf und kennt 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.



Frauke Roschkowski:
☎ 0234/517 46 06