

# „Deutschland wiegt sich“ auch auf Sylt

*Fitnesswochenende im Landhaus Stricker*

**Sylt/lüd** – Ganz schön gefordert wurden die zehn Teilnehmer des „Check tour Life“ Fitnesswochenendes im Landhaus Stricker.

Im Rahmen der seit Februar diesen Jahres laufenden Aktion „Deutschland wiegt sich“ hatte das für seine Personen- und Küchenwaagen bekannte Unternehmen Soehnle nach Sylt eingeladen. Dazu der Organisator der Aktion Siegmund Kolthoff: „Auf dem Internetportal Deutschlandwiegt-sich.de kann sich jeder registrieren, der sein Wunschgewicht erreichen möchte. Sterneköche, Heilpraktiker, Sportmediziner, Fitness- und Ernährungsexperten stehen für Fragen bereit und im Januar 2011 wird dann ermittelt, wieviel Kilogramm Deutschland verloren hat.“

Die zehn Teilnehmer des Fitnesswochenendes auf Sylt erwartete ein exklusives Rundum-Programm, das neben der guten Sylter Luft,



viel Sport mit Personal Trainer Marco Santoro und gesundem Essen auch eine Bio-Impedanzanalyse mit Heilpraktikerin Birgit Mennekes und einen aufschlussreichen Ernährungsvortrag von Lothar Ursinus beinhaltete. Der Heilpraktiker aus Hamburg räumte mit einigen Ernährungsmärchen

ordentlich auf und versicherte, dass der sicherste Weg fett zu werden, der sei, eine Diät zu machen. Sein ernst zu nehmender Rat lautet: „Essen Sie sich satt“. Dabei ist wichtig, das wir essen, was zu uns passt, denn nicht jeder Mensch kann jedes Nahrungsmittel gleich gut verwerten. Unser Stoff-

wechsel entscheidet, was uns gut tut. Um das herauszufinden, ist eine Bio Impedanzanalyse - auf Sylt z.B. bei Birgit Mennekes - ratsam. Aber natürlich gibt es generelle Ratschläge und die wichtigsten seien hier in Kurzform genannt: viel Bewegung, viel Wasser (bis 19 Uhr), viel Gemüse und Eiweiß, wenig Brot und Milchprodukte.

So unterschiedlich die Erwartungshaltungen der Teilnehmer waren lässt sich zusammenfassend sagen, dass jeder etwas für sich mitnehmen konnte. Während Teilnehmerin und Bäckereifachangestellte Beate Kühler wieder mehr Sport treiben will und es bemerkenswert fand, „was mein Körper im Stande ist zu leisten“, nimmt die Bankangestellte Beate Vogel viel Wissenswertes zum Thema Ernährung mit. Bleibt die Spannung wie viel Kilo Deutschland im Januar 2011 verloren haben wird.