

# Interview mit Christa Schuchmann aus der Eulen-Apotheke in Gernsheim

## Warum engagieren sich gerade Apotheken für das gesunde Abnehmen?

Übergewicht ist zwischenzeitlich eine Epidemie geworden, 54 % aller Deutschen haben zuviel Körpergewicht, 19% sind adipös, auf deutsch gesagt sie leiden unter Fettsucht. Tendenz steigend. Die deutsche Bevölkerung legt im Schnitt alle 10 Jahre um 5 kg zu. Und das heißt, geht die Entwicklung so weiter, dann ist im Jahre 2040 jeder 2te Deutsche adipös. Da wir auch wissen, welche Krankheiten und Kosten aus diesem Übergewicht entstehen, sehen wir uns geradezu verpflichtet, hier einen Beitrag zur Prävention zu leisten. Die Apotheke mit den vielen Kundenkontakten ist ja geradezu prädestiniert hier solche Programme anzubieten.

## Welche Pillen empfehlen Sie jetzt den Teilnehmern?

Gar keine, denn mit einer oder auch vielen Pillen kann man dieses Problem nicht lösen. Pillen können kein Ernährungsverhalten verändern. Und genau hier ist eine Änderung dringend nötig, denn dies ist eine Ursache für die Gewichtszunahme.

## Ändern des Ernährungsverhaltens heißt nichts mehr essen?

Nein, genau dies wäre der falsche Weg, wie unzählige Diäten tagtäglich immer wieder beweisen. Nicht weniger essen, nur eine intelligente Ernährungsstellung ohne Hunger kann zum Ziel führen. Dabei werden unsere Teilnehmer durch ortsansässige Betriebe wie die Bäckerei Wetzels mit ihren herrlichen Vollkornprodukten, der Metzgerei Münster mit ihren Fleisch- und Wurstspezialitäten und dem Edeka-Haupter-Frischemarkt unterstützt.

## Was erwartet dann den Teilnehmer von „Leichter leben in Deutschland“?

Im Vordergrund steht eine umfassende Ernährungsberatung mit vielen Hintergrundinfos. Schon in der Schule war es leichter, Zusammenhänge zu verstehen, als Fakten auswendig zu lernen. Und so bauen wir auch unsere Seminare und Schulungen auf. Basis der Ernährungsstellung ist die jeweilige und bisherige Zusammenstellung des Essens, also zunächst

bleibt alles fast beim alten System. Allerdings versuchen wir eine Reduktion von schnellen, insulinfördernden Zuckern und Weißmehlprodukten und eine Verminderung von gesättigten, dickmachenden Fettsäuren. Klingt kompliziert, ist aber an einigen praktischen Beispielen, die wir in den Seminaren bringen, einfach und verständlich.

Ein genau so wichtiger Punkt ist die Bewegung, ohne die läuft beim Abnehmen sehr wenig. Wir wollen unsere Kunden nicht zu Sportlern machen, aber ein wenig bewegen schon. Wir

bieten daher auch zu diesem Bereich in Zusammenarbeit mit der Barmer-Ersatzkasse Unterstützung an.

## Wo können sich Interessierte informieren oder anmelden?

Auf zwei Informationsveranstaltungen können sich alle Interessenten ausführlich informieren. Hier die Termine:

Gernsheim: Seminarraum der Eulen-Apotheke am Dienstag, den 4. März von 16:00 bis 20:00 Uhr  
Leeheim: in der Apotheke Leeheim am Samstag, den 8.3.08 von 9:00 bis 12:00 Uhr.

## Tipps und Tricks aus Ihrer Apotheke



# Neustart in ein leichteres Leben!

Statistisch betrachtet hat der März bereits drei Sommer-tage, an denen man sich nur allzu gerne leicht und luftig anzieht. Ärgerlich, wenn dann alles knieft und klemmt. Für alle „Winterspeckler“, für alle, die schon lange und verzweifelt versuchen abzunehmen, startet nun wieder unser erfolgreiches Abnehmkonzept „Leichter leben in Deutschland (LiD)“. Beim letzten Mal haben unsere Teilnehmer im Durchschnitt 7 kg an Gewicht abgenommen. Einige sogar bis zu 15kg.

Warum klappt das so gut bei unserem Konzept? Das Abnehmprogramm besteht aus mehreren Phasen, die durch die Mitarbeiter der Apotheken eng begleitet werden. Um die Maßnahmen genau zu verstehen, lernen die Teilnehmer in unseren vier Seminaren, was es mit den Nahrungsbestandteilen auf sich hat und wie es auf Dauer gelingt, die Ernährung umzustellen. Ohne zu hungern und ohne Pillen und Pülverchen.

Kostenlose Informationsveranstaltungen finden am Dienstag, den 4. März 2008 von 16:00 bis 20:00 Uhr in

Gernsheim im Seminarraum der Eulen-Apotheke und

am Samstag, den 8. März 2008 von 9:00 bis 12:00 Uhr in Leeheim in der Apotheke statt. Dabei können auch Produkte unserer Partner – Bäckerei Wetzels, Metzger Münster und Edeka-Haupter-Frischemarkt - kostenlos probiert werden. An diesem Termin kann auch sofort eine Einschreibung zu den Kursen erfolgen. Informieren Sie sich, lassen Sie es sich schmecken, und steigen Sie jetzt ein in ein leichteres Leben mit Ihrer Eulen-Apotheke.



**LEICHTER LEBEN**<sup>®</sup>  
Das Gesundheitskonzept aus der Apotheke



Gesund ist bunt

**EULEN - APOTHEKE**

Eulen-Apotheke Christa Schuchmann  
Gernsheim - Leeheim - Groß-Rohrheim  
Tel: 0800 - 25 34 243 (BLEIBGESund)

[www.eulen-apotheke.de](http://www.eulen-apotheke.de)