

Weight Watchers – essen, abnehmen und das Leben genießen

Der weltweit führende Anbieter von Gewichtsmanagement- programmen entwickelt sein wissenschaftlich fundiertes Konzept konsequent weiter – für noch mehr Alltagstauglichkeit

Gesundes Abnehmen mit Genuss und ein ausgewogener Lebensstil: Dafür steht Weight Watchers in Deutschland seit fast 40 Jahren. 1970 fand das erste Treffen in Düsseldorf statt – heute zählt Weight Watchers zu den bekanntesten Marken im Land. Einer repräsentativen Emnid-Umfrage vom Juni 2009 zufolge kennen 90 Prozent der Verbraucher das Unternehmen. Weltweit gibt es rund 45.000 Treffen, bei denen sich mehr als 1,5 Millionen Menschen über bewusste Ernährung austauschen und gegenseitig zum Durchhalten motivieren. Als größter Anbieter von Gewichtsmanagementprogrammen ist Weight Watchers mittlerweile in über 30 Ländern präsent.

Die Erfolgsstory begann im Jahr 1963 in den USA, als sich Jean Nidetch nach etlichen erfolglosen Diäten mit Freundinnen zusammenschloss, um ihr Übergewicht in den Griff zu bekommen. Der Austausch mit Gleichgesinnten in wöchentlichen Treffen brachte damals den gewünschten Effekt – und ist bis heute wichtigster Bestandteil des Weight Watchers Konzepts. Im Vordergrund steht nicht die kurzfristige, schnelle Gewichtsabnahme, sondern die dauerhafte Umstellung auf eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise.

Die vier Bausteine des Weight Watchers Konzepts

Das Weight Watchers Konzept basiert auf den Standbeinen Ernährung, Treffen, Bewegung und Verhalten. Ähnlich wie bei einem Stuhl, der nur mit vier Beinen fest steht, macht die Kombination dieser vier Bereiche den Erfolg des Programms aus, das gemeinsam mit Ernährungswissenschaftlern, Medizinern, Bewegungstherapeuten und Psychologen entwickelt wurde.

Ernährung

Das neue Weight Watchers Programm entspricht den Richtlinien der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG) sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). So setzt der *ProPoints*[®] Plan die Empfehlungen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in ein alltagstaugliches und flexibles Ernährungsprogramm um. Mit den acht so genannten Fit-Formeln von Weight Watchers wird zudem gewährleistet, dass Teilnehmer mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Dazu zählen mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, täglich zwei bis drei calciumreiche Lebensmittel, zwischen anderthalb und zwei Liter Wasser pro Tag, täglich ungefähr zwei Teelöffel pflanzliches Fett und regelmäßige Bewegung.

Der neue *ProPoints*[®] Plan basiert auf dem bewährten *POINTS*[®] System. Jeder Teilnehmer hat im Rahmen des Weight Watchers Programms eine tägliche *ProPoints*[®] Zahl zur Verfügung, die anhand von Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe ermittelt wird und von jedem individuell eingesetzt werden kann. Weight Watchers ordnet auf der Grundlage der neuen *ProPoints*[®] Formel jedem Lebensmittel einen bestimmten *ProPoints*[®] Wert zu, der den Energie- und Nährstoffgehalt widerspiegelt und so die Bewertung erleichtert. Neu ist, dass Lebensmittel dabei nicht mehr auf Basis der Kalorienangabe und des ausgewiesenen Fettgehalts bewertet werden, sondern auf eine viel präzisere Art und Weise. Die *ProPoints*[®] Formel berücksichtigt nämlich, dass für die Verarbeitung der vier wichtigen

Nährstoffgruppen vom Körper unterschiedlich viel Energie aufgewendet werden muss. Für die Umwandlung von Eiweiß braucht er beispielsweise erheblich mehr Energie als das z. B. bei Fett der Fall ist. Je höher diese so genannten Umwandlungskosten sind, desto besser fürs Abnehmen.

Mit dem *ProPoints*[®] Plan kann jeder satt werden. Neben den meisten Obst- und Gemüsesorten, die für 0 *ProPoints*[®] unbegrenzt genossen werden können, weist Weight Watchers erstmals auch den besonderen Sättigungseffekt von bestimmten Lebensmitteln aus, den „Satt-Faktor“. Das internationale Team von Weight Watchers Ernährungswissenschaftlern hat ihn auf der Grundlage von Studien zur Sättigung von unterschiedlichen Nährstoffen und Lebensmitteln entwickelt. Dabei fließt neben dem Eiweiß-, Kohlenhydrat-, Fett- und Ballaststoffgehalt ebenfalls der Gehalt an Natrium, Zucker und gesättigten Fetten eines Lebensmittels ein. So hilft der Satt-Faktor auch dabei, die gesündesten Lebensmittel auszuwählen.

Für noch mehr Flexibilität und Alltagstauglichkeit gibt es im neuen Weight Watchers Programm das „Wochenextra“. Dieses Kontingent an zusätzlichen 35 bis 49 *ProPoints*[®] kann jederzeit individuell eingesetzt werden. Entweder um sich einfach einmal etwas Besonderes zu gönnen oder auch um eine Party mitzufeiern.

Treffen

Das beste ernährungswissenschaftliche Konzept ist jedoch nur so gut wie seine Vermittlung. Deshalb ist der Dreh- und Angelpunkt des Weight Watchers Programms das wöchentliche Treffen, in dem das Programm von qualifizierten Coachs praxisnah vermittelt wird und die Teilnehmer nicht nur die notwendige Motivation und Unterstützung erhalten, sondern auch praktisches Ernährungswissen. Im Rahmen des umfassenden Trainingsprogramms können sich Coachs seit 2008 zusätzlich als

„Fachfrau/-mann für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK)“ qualifizieren.

Bewegung

Das Thema Bewegung hat ebenfalls einen hohen Stellenwert innerhalb des Programms. Weight Watchers bietet seinen Teilnehmern deshalb die Möglichkeit, zusätzliche Aktiv *ProPoints*[®] zu sammeln. Diese können entweder wie das Wochenextra individuell neben dem Tageskontingent eingesetzt oder auch ganz einfach eingespart werden. Das unterstützt das Abnehmen noch zusätzlich. In den Treffen werden die Teilnehmer darüber hinaus über die Zusammenhänge von Bewegung, Energiebedarf, Energieverbrauch und Körpergewicht aufgeklärt. Mit dem Wochenmaterial erhalten sie Anleitungen zu Übungen verschiedener Schwierigkeitsgrade, die speziell auf die Bedürfnisse übergewichtiger Menschen abgestimmt sind.

Verhalten

Ein weiterer wichtiger Baustein des Weight Watchers Programms ist das Thema Verhalten. Die Teilnehmer lernen, ihr Essverhalten besser zu verstehen, bewusster zu steuern, und trainieren neue Gewohnheiten. So helfen bereits kleine Veränderungen im Alltag, z.B. eine organisierte Einkaufsliste, bevor es in den Supermarkt geht, erfolgreicher abzunehmen.

Abnehmen und schlank bleiben

Über eine gesunde Gewichtsreduktion – bis zu ein Kilogramm pro Woche – ermöglicht das Weight Watchers Konzept den Teilnehmern, Schritt für Schritt das individuell festgelegte Wunschgewicht zu erreichen. Bereits mit der Abnahme von zehn Prozent des eigenen Körpergewichts ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine wichtige Hürde genommen. Die Philosophie der kleinen Schritte zahlt sich aus: Realistische Teilziele sind besser zu erreichen und schaffen Erfolgserlebnisse.

Ist dann das persönliche Wunschgewicht innerhalb der aktuell anerkannten BMI-Spanne von 20–25 erreicht, beginnt eine sechswöchige Erhaltungsphase. Hier wird der individuelle *ProPoints*[®] Wert schrittweise erhöht, bis ein ausgewogener Energiehaushalt erreicht ist und das Gewicht stabil bleibt. Konnte das Wunschgewicht in der Erhaltungsphase erfolgreich gehalten werden, verleiht Weight Watchers die Gold Mitgliedschaft. Ausgestattet mit diesem Status können Teilnehmer kostenlos Weight Watchers Treffen nutzen – dies gilt, solange das vereinbarte Zielgewicht nicht um mehr als zwei Kilo ansteigt. Die Gold Mitgliedschaft wird jährlich aktualisiert und trägt so dazu bei, das Wunschgewicht lange zu halten.

Zusätzliche Tools für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement

Für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement bietet Weight Watchers seinen Teilnehmern auch noch eine Vielzahl unterstützender Tools, die in den Treffen erhältlich sind oder online über den Weight Watchers Shop bestellt werden können. Als Nachschlagewerk dient z.B. der neu aufgelegte Einkaufsführer. Er listet insgesamt 27.000 unterschiedliche Lebensmittel von mehr als 600 Markenherstellern mit dem jeweiligen *ProPoints*[®] Wert auf. So können Teilnehmer innerhalb ihres *ProPoints*[®] Budgets essen, worauf sie Lust haben, und Mahlzeiten ganz flexibel zusammenstellen. Köstliche Rezeptideen für jeden Tag liefern die neuen Kochbücher von Weight Watchers. Auch der „Calculator“ unterstützt eine erfolgreiche Abnahme – er ermittelt den *ProPoints*[®] Wert der Lebensmittel aus dem Handel.

2004 ging in Deutschland unter www.weightwatchers.de das Online-Programm an den Start. Basierend auf dem bewährten Weight Watchers Konzept bietet es Unabhängigkeit und Verfügbarkeit beim individuellen Gewichtsmanagement. Eine flexible Kombination der Angebote ermöglicht seit 2007 der MonatsPass PLUS. Zum Komplettpreis von 39 Euro beinhaltet das jederzeit kündbare Monatsabo die unbegrenzte Teilnahme

an den Weight Watchers Treffen und die volle Nutzung des Online-Assistenten.

Für alle, deren Alltag es nicht zulässt, regelmäßig an einem Weight Watchers Treffen teilzunehmen, gibt es seit 1993 das Fernprogramm, bei dem die Teilnehmer regelmäßig Material per Post erhalten und eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen können.

Stress im Berufsalltag kann gute Vorsätze auch im Hinblick aufs Abnehmen manchmal zu kurz kommen lassen. Deshalb hat Weight Watchers das wissenschaftliche Ernährungskonzept nun auch speziell auf die Bedürfnisse von Arbeitnehmern und Unternehmen zugeschnitten: Weight Watchers At Work heißt das neue Dienstleistungsangebot. Die Coachs von Weight Watchers kommen dafür direkt ins Unternehmen und vermitteln praktisches Ernährungswissen zu allen wichtigen Aspekten des Weight Watchers Konzepts. So können Arbeitnehmer trotz geringem Zeiteinsatz erfolgreich abnehmen.

Mit einer breiten Palette ausgewogener Lebensmittel ist Weight Watchers seit 2005 in den Supermärkten präsent. Die neuen *ProPoints*[®] Kennzeichnungen gibt es bereits seit November 2009 im Handel. Mit diesen qualitativ hochwertigen Produkten reagiert Weight Watchers auf die zunehmenden Convenience-Ansprüche der Gesellschaft: lecker und bewusster essen ohne zeitaufwendiges Kochen.

Im Zusammenspiel aller Faktoren – fachkundige Information, Unterstützung durch Gleichgesinnte sowie ein alltagstaugliches Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenskonzept – liegt der Schlüssel zur Wirksamkeit und zum langfristigen Erfolg des Weight Watchers Konzepts.



A N S P R E C H P A R T N E R

Unternehmenskommunikation

Claudia Bachhausen

Mail cbachhausen@weight-watchers.de

Telefon (02 11) 96 86 – 2 16

Fax (02 11) 96 86 – 2 20

Andrea Hahn

Mail ahahn@weight-watchers.de

Telefon (02 11) 96 86 – 1 63

Fax (02 11) 96 86 – 2 20