

„Gut essen ist beim Abnehmen ein Muss“ – Interview mit bodycur-Geschäftsführer Frank Boerner

Jedes Jahr schmelzen in Deutschland rund 100.000 überflüssige Pfunde für immer dahin – dank der bodycur-Methode für gesundheitsorientierte Gewichtsreduktion. Was diesen Diät-Ansatz so effektiv macht, erklärt Frank Boerner, Geschäftsführer der bodycur gmbh.

Herr Boerner, was zeichnet bodycur aus?

Unser Konzept stützt sich auf drei Säulen: Eine nachhaltige, alltagstaugliche Ernährungsumstellung, permanente Betreuung durch ein gut geschultes Team und eine Vitalstoffkombination, die die Abnahme unterstützt und Mangelerscheinungen vorbeugt. Zusammen sorgen diese Faktoren dafür, dass unsere Kunden nicht nur recht schnell ihr persönliches Wohlfühlgewicht erreichen, sondern es auch langfristig halten können. Den Therapieteilnehmer bei Letzterem zu unterstützen ist Hauptziel des Konzeptes.

Wie schnell und wie viel nimmt man mit bodycur durchschnittlich ab?

In den ersten vier Therapiewochen – der „heißen“ Abnahmephase bei bodycur – verlieren unsere Kunden in der Regel zwischen acht und zwölf Prozent ihres Körpergewichts. Dass die Teilnehmer während der Therapie immer gut gesättigt sind, also keine „Hungerqualen“ leiden müssen, ist ein wichtiger

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

bodycur gmbh
Ihr Ansprechpartner:
Frank Boerner
Hochbildhaus, Owinger Str. 2
88662 Überlingen

Telefon: 07551 . 9 49 99 64
Telefax: 07551 . 9 49 99 66

Internet:
<http://www.bodycur.de>
E-Mail:
frank.boerner@bodycur.de

Pressekontakt:

muehlhaus & moers kommunikation gmbh
Ihre Ansprechpartnerin:
Christina Röhl
Moltkestraße 123–131
50674 Köln

Telefon: 0221/95 15 33-26
Telefax: 0221/95 15 33-20

Internet:
<http://www.muehlhausmoers.de>
E-Mail:
c.roehl@muehlhausmoers.de

Aspekt, der den sonst so oft bei Diäten zu verzeichnenden vorzeitigen Abbruch ausschließt.

Kann eine so starke Gewichtsreduktion in so kurzer Zeit denn überhaupt nachhaltig sein?

Ja – aus mehreren Gründen: Erstens stellen unsere Kunden während der Therapie ihre Ernährung langfristig um. Sie lernen leichte, alltagstaugliche Kost kennen und entwickeln mit uns neue Strategien für den Umgang mit ihren persönlichen Ernährungsfehlern. Zweitens geht die Betreuung von bodycur weit über die erste Abnahmephase hinaus. Normalerweise begleiten wir unsere Kunden etwa acht Monate – so lange, bis sie ihre neuen Essgewohnheiten und Verhaltensweisen wirklich verinnerlicht haben und sich sicher genug fühlen, um sie dauerhaft alleine beizubehalten. Nicht zuletzt dient die schnelle Abnahme am Anfang auch der Motivation. Wer ernährungsbedingt stark übergewichtig ist und dann pro Woche nur ein Kilo abnimmt, sieht kein Licht am Ende des Tunnels. So entsteht Frust, die Diät wird abgebrochen – und der Jo-Jo-Effekt ist vorprogrammiert.

Sie erwähnten das Stichwort „alltagstaugliche Ernährungsumstellung“. Was bedeutet das?

Wer nach einer Gewichtsreduktion schlank bleiben möchte, muss sich dauerhaft auf leichtes und gesundes Essen umstellen. Das klappt nur, wenn die neue Kost sich problemlos in den gewohnten Alltag integrieren lässt. Konkret heißt das zum Beispiel: Sie muss aus Zutaten bestehen, die es in jedem Supermarkt gibt, unkompliziert zuzubereiten sein und vor allem lebenslang richtig gut schmecken – auch dem Partner und der Familie.

Beim Blick aufs bodycur-Menü fällt auf, dass häufig leckere Fleisch- und Fischgerichte auf dem Speiseplan stehen. Wie kann man denn mit solchen Schlemmereien abnehmen?

Unser Motto bei bodycur heißt: „Wer gut abnehmen will, muss vor allem gut essen.“ Das bezieht sich einmal auf den Geschmack. Aber auch auf Qualität und Zusammensetzung der Zutaten. Ein Prinzip bei uns lautet deshalb: Es kommen nur frische und natürliche Lebensmittel auf den Teller. Im Vergleich zu anderen Diäten ist der Gehalt an Kohlenhydraten und Fett niedriger. Fleisch und Fisch sind bei bodycur nicht nur erlaubt, sondern ein Muss. Denn der Körper braucht tierisches Eiweiß, damit die Fettverbrennung richtig in Schwung kommt und um dem Abbau von Muskeln vorzubeugen. Wichtig dabei: Hochwertig und vor allem mager muss es sein. Zusammenfassend lässt sich sagen: Wir bieten eine eiweißorientierte fettarme Mischkost an, die sowohl Ernährungswissenschaftler als auch Feinschmecker überzeugt.

Wie sieht die individuelle Kundenbetreuung bei bodycur aus? Und wozu dient sie?

In unseren Zentren wird jeder Kunde sozusagen persönlich „an die Hand genommen“ und möglichst nah an seinen individuellen Bedürfnissen betreut. Welche das sind, ermitteln wir in einem ersten ausführlichen Beratungsgespräch. Während der etwa vierwöchigen Abnahmephase kommt er dann von Montag bis Freitag täglich ins Zentrum. Im Lauf der anschließenden dreiwöchigen Nachkur und der sechsmonatigen Langzeitbetreuung stehen ein bis zwei wöchentliche Besuche auf dem Programm. Bei jedem Termin beobachten wir den Abnahmeerfolg und beraten den Teilnehmer bei all seinen Fragen rund um eine gesunde Ernährung und Lebensweise. Diese persönliche Unterstützung ist enorm wichtig für den langfristigen Erfolg

der Kur: Man fühlt sich nicht allein, kann Motivationstiefs so viel leichter überbrücken und kommt durch die Hilfe von Außen endlich den – oft unbewussten – Essfehlern auf die Spur, mit denen man sich das Leben im wahrsten Sinne des Wortes so lange schwer gemacht hat.

Lässt sich der häufige Besuch im Zentrum eigentlich mit Beruf und Familie vereinbaren?

Ja, natürlich. Jeder Teilnehmer kann sich täglich aussuchen, zu welcher Zeit er zu uns kommen möchte – ganz wie es seine persönliche Terminplanung zulässt. Und meist dauert ein Termin nur circa zehn Minuten. Allerdings bleiben viele Kunden gerne länger – um sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen oder weil sie sich in der angenehmen und motivierenden Atmosphäre wohl fühlen.

Warum dauert die bodycur Basistherapie acht Monate? Die Hauptabnahme erfolgt doch in den ersten vier Wochen?

In den ersten sechs bis acht Monaten nach einer Gewichtsabnahme ist die Rückfallgefahr besonders hoch. Einmal, weil sich die neuen Essgewohnheiten und Verhaltensweisen noch nicht so fest eingespielt haben. Aber es gibt auch biologische Ursachen: Der Körper braucht viel Zeit, um „zu verstehen“, dass die entleerten Fettzellen auf Dauer leer bleiben sollen. In dieser Phase braucht man also noch Unterstützung, um für immer schlank zu bleiben. Die gibt es im bodycur-Therapiezentrum.

Wie sieht die Erfolgsquote bei bodycur aus?

Wir gehen davon aus, dass etwa 55 Prozent unserer Teilnehmer ihr erreichtes Wohlfühlgewicht auf Dauer halten. Rund 40 Prozent nehmen viel ab und dann auch einen kleinen Teil wieder zu – zum Beispiel im Urlaub oder während der Feier-

tage. Für sie bieten wir spezielle Auffrischkuren an. Nur fünf Prozent fallen absolut zurück. Zum Vergleich: Bei vielen anderen Diätkonzepten sind es über 90 Prozent.

Acht Monate betreute Therapie – kann man sich das überhaupt leisten?

Die Basistherapie, bestehend aus der vierwöchigen Abnahmephase, einer dreiwöchigen Nachkur und der sechsmonatigen Langzeitbetreuung, kostet bei bodycur nur um die 760 Euro. Das sind ca. 90 Euro im Monat für acht Monate Betreuung in unterschiedlicher Intensität. Und wer die ganze Zeit durchhält, bekommt zum Schluss 50 Euro wieder zurück. Zu viel für dauerhafte Schönheit und Gesundheit? Ich denke nicht.

Überlingen, im Januar 2006