

# Jonges-Halbzeitbilanz: So klappt es mit dem Abnehmen

Insgesamt 31 Kilo haben die drei Heimatfreunde schon verloren. Jetzt setzen sie zum Schlusspurt an.

Am Aschermittwoch war für Jochen Büchenschütz, Gerd Maubach und Christian Steinmetz nicht alles vorbei. Da fiel nämlich der Startschuss zur Weightloss Challenge für die drei Düsseldorf-Jonges. Nach einem Programm des Institutes für Telemedizin und Gesundheitsförderung hat das Trio jede Menge über gesunde Ernährung gelernt, sich viel bewegt und dabei insgesamt 31 Kilo abgenommen. Zur Halbzeit sind die Heimatfreunde immer noch mit Begeisterung dabei und wollen in den nächsten Wochen noch einmal richtig durchstarten.

Acht Kilo weniger bringt Jonges-Geschäftsführer Jochen Büchenschütz auf die Waage. Obwohl er acht Wochen lang an einem Achillessehnenriss laborierte und nur eingeschränkt Sport treiben konnte: „Ich habe mein Leben komplett auf den Kopf gestellt, wie eine Pyramide.“ Vor allem das regelmäßige Coaching habe ihm sehr gehol-

fen: „Früher habe ich zwei Tüten Gummibärchen regelrecht verschlungen. Jetzt esse ich jedes einzeln.“ Vom Weizen ist er auf Nudeln und Knäckebrot aus Vollkorn umgestiegen. Und die Portionen sind deutlich kleiner geworden: „Früher habe ich mittags mal zwei oder drei Teller gegessen. Jetzt nur noch einen.“

Deutlich besser fühlt sich auch Christian Steinmetz, der bisher sechs Kilo verloren hat: „Ich esse nur noch zwischen 12 und 20 Uhr. Hungersituationen wie früher habe ich überwunden.“ Auch die Tüte Chips zwischendurch lässt er weg und hofft, dass er in der zweiten Hälfte der Weightloss Challenge noch deutlich mehr Pfunde los wird. Dazu hat er sich selbst viel Bewegung verordnet: „Ich mache zu Fuß eine Foto-Tour durch Flingern. Die Ergebnisse will ich bei den nächsten Kunstpunkten vorstellen.“

Ganz bescheiden lächelt Gerd



Die Jonges Christian (v.l.), Gerd, Jürgen und Gesundheitsdezernent Andreas Meyer-Falcke helfen der Awista.  
Archivfoto: Dieter Sieckmeyer

Maubach in die Runde. Der hat in den vergangenen Monaten 17 Kilogramm abgenommen und ist jetzt fast am Ziel an-

gekommen. Dabei habe er wie die anderen auch den Leitsatz „Darf nicht darf nicht sein“ befolgt und alles gegessen, wozu er

Lust hatte: „Aber die Frage Aufzug oder Treppe stelle ich mir nicht mehr.“

Sportlich warten auf die Drei in den nächsten Wochen jede Menge Aufgaben. Am 31. August steigen sie beim Rudern gegen den Krebs ins Boot, zusammen mit Gesundheitsdezernent Andreas Meyer-Falcke. Dazu kommen zwischendurch zehn Übungseinheiten Aqua-Cycling. Im Herbst steht eine Übungseinheit auf dem Eis mit der DEG an.

Sehr zufrieden ist auch Christoph Ströhmer vom Institut für Telemedizin mit den ersten sechs Monaten: „Eine solche Aktion in der Gruppe zu machen, bedeutet eine zusätzliche Motivation.“ Das Programm sei keine Diät, stattdessen gehe es um Nachhaltigkeit und den Langzeiteffekt. Das Institut sei gerade dabei, eine Community aufzubauen, um auch anderen Interessenten eine Plattform zu bieten, wo sie Mitstreiter finden können.