

# Studie für aktives Abnehmen zur Immunstärkung soll Klarheit bringen

**BAD DOBERAN/KÜHLUNGSBORN.** Trotz unzähliger Diätprogramme steigt die Zahl der Menschen mit Gewichtsproblemen weiter an. 55 Prozent der deutschen Frauen und 65 Prozent der deutschen Männer sind übergewichtig – Tendenz steigend. Viele Experten sprechen bei diesen Ausmaßen schon von einer regelrechten Epidemie. Neueste medizinische Forschungen zeigen, dass Übergewicht sogar als einer der Hauptfaktoren für ein schwaches Immunsystem gilt. Insbesondere das viszerale Fett am Bauch und an den inneren Organen wird wissenschaftlich dafür verantwortlich gemacht, Entzündungen zu erzeugen, die unser Immunsystem enorm schwächen und schwerwiegende Krankheiten verursachen können.

Die Vital-Aktiv Gesundheitsstudios aus Bad Doberan und Kühlungsborn möchten in Zusammenarbeit mit der GfBE (Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen) und myline (führendes Abnehmpro-



**Jutta Probst-Goll und Ernährungsspezialist Fabian Rehfeldt begleiten die Teilnehmer einer neuen Studie durch ein alltagstaugliches Abnehmprogramm.**  
Foto: Vital aktiv

gramm der Branche) beweisen, dass durch gesunde Ernährung und Krafttraining neben einem Gesamtgewichtsverlust auch das viszerale Bauchfett abnimmt

und somit auch das Immunsystem gestärkt wird. Die Gesundheitsstudios benötigen dafür 50 untrainierte Freiwillige, die abnehmen und ihr Immunsystem

stärken wollen. Vier Wochen lang werden Ernährungsspezialist Fabian Rehfeldt und Jutta Probst-Goll die Teilnehmer persönlich durch ein alltagstaugliches Abnehmprogramm begleiten. Zudem erhalten alle Teilnehmer ein persönliches Trainingsprogramm, um das größte fettverbrennende Organ des Körpers, die Muskeln, zu aktivieren.

## **KALORIEN VERBRENNEN STATT IMMER WENIGER ZU ESSEN**

Richtiges Muskeltraining bedeutet, in kurzer Zeit (nur zwei bis drei Stunden pro Woche) ein Maximum an Energie zu verbrauchen, um den Stoffwechsel dauerhaft zu beschleunigen. Die Folge: „Anstatt beim Abnehmen weniger zu essen, ist dadurch mehr essen möglich!“, so Jutta Probst-Goll.

Das Körpergefühl und die Gesundheit verbessern sich in vier Wochen „Uns geht es darum, genau herauszufinden, was die Teilnehmer innerhalb von vier Wo-

chen erreichen können“, so Fabian Rehfeldt. „Die Teilnehmer können in dieser Zeit zwischen vier und sechs Kilo abnehmen. Das Körperfett, besonders das viszerale Bauchfett, der Cholesterinspiegel und der Blutdruck können sich innerhalb dieser Zeit regulieren, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich und sogar kleine Wehwechen an Rücken, Nacken, Gelenken etc. können verschwinden.“

Der Selbstkostenpreis für die Studie inklusive vier Wochen Training in den beiden Vital-Aktiv-Gesundheitsstudios Bad Doberan oder Kühlungsborn, einer umfangreichen Körperanalyse, dem alltagstauglichen Erfolgsprogramm zum Abnehmen und dem Buch „Immunpower für deine Gesundheit“ beträgt nur 39 Euro.

**Informationen für Kühlungsborn unter Tel. 038 293 – 473 960 oder für Bad Doberan unter der Nummer 038 203 – 209 725. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! [www.vitalaktiv.fit](http://www.vitalaktiv.fit)**